

I capitali che contano

di Jenny Assi

In un mondo sempre più caratterizzato da incertezze e complessità, il denaro non è l'unica fonte di benessere. Sono almeno quattro i capitali fondamentali che contribuiscono a farci stare bene e ad essere soddisfatti della nostra vita. Il capitale economico è uno di questi. Ebbene sì, gli studi dimostrano che c'è un'importante correlazione tra il livello e la stabilità del salario guadagnato e la serenità del lavoratore e della sua famiglia. Ma la correlazione tra reddito e benessere non è lineare. Al di là di una certa soglia, l'effetto del reddito si attenua. Ciò che conta per gli individui è soprattutto la possibilità di arrivare a fine mese senza troppi pensieri, così come il fatto di potersi concedere di tanto in tanto qualche spesa extra.

Dopodiché, è bene considerare anche altri capitali. Come ad esempio, il capitale umano che comprende tutti gli investimenti che le persone orientano nell'ambito della salute, della formazione e delle esperienze. È il capitale che ci fa sentire abili e utili, non solo sul lavoro ma anche nella vita privata.

La letteratura ha più recentemente evidenziato anche l'importanza di un terzo capitale, quello emotivo, che fa riferimento all'autostima e alla capacità di reagire nei confronti delle avversità con ottimismo, vitalità, energia e resilienza. Non a caso, negli ultimi anni abbiamo assistito ad una diffusione di corsi di yoga, di meditazione e di coaching per imparare a fronteggiare le situazioni di stress.

Ancora molto sottovalutato è invece l'effetto sul benessere di un quarto capitale: quello sociale. Rappresentato dalla quantità e dalla qualità delle relazioni personali. Legami sociali che possono essere coltivati nella famiglia, sul posto di lavoro, nelle amicizie e nella comunità in cui si vive. Il capitale sociale, oltre ad essere alla base di tutti i momenti piacevoli che viviamo e che conserviamo nei nostri ricordi, esercita anche un forte effetto protettivo nei confronti della salute. In sostanza, se investiamo il nostro tempo in relazioni di qualità, ne guadagniamo in termini di salute e di speranza di vita. Nella sua ultima e recente pubblicazione, Robin Dunbar - studioso dell'evoluzione della socialità nei primati e negli umani e docente di psicologia evolutiva a Oxford - è ancor più diretto e scrive: "Una bella amicizia salva la vita, letteralmente. Dopo il fumo, la scelta delle amicizie è il fattore che più incide sulla mortalità umana e il numero di amici che abbiamo interviene non solo sulla nostra felicità ma anche sul modo in cui noi e i nostri figli ci ammaleremo e moriremo".

Insomma, quando decidiamo cosa fare da grandi, sarebbe opportuno considerare nelle nostre scelte le possibilità di investimento in tutti e quattro i capitali. La società attuale spinge le persone ad investire soprattutto nell'accumulazione del capitale economico, ma l'*homo oeconomicus* è il frutto di teorie economiche fuorvianti. E più agiamo da agenti economici più rischiamo di perder per strada ciò che realmente conta: la salute, le competenze e i preziosissimi legami sociali.