



Testa o cuore?

Il tema della felicità ha affascinato non soltanto gli antichi filosofi, come Aristotele e Platone, ma anche gli scienziati. Hanno puntato i loro microscopi sull'organo più misterioso e affascinante del nostro corpo, il cervello, alla ricerca del neurone (le cellule del sistema nervoso) "crea-felicità".

Diversi specialisti sono convinti che la gioia di vivere è una questione di cervello. Ed esattamente dell'emisfero sinistro. Ne è convinta l'equipe del dottor Richard Davidson, dell'università del Wisconsin. Secondo la loro scoperta, le persone che hanno un'ottima attività di questa zona della... materia grigia hanno un temperamento più allegro.

Non è ancora dimostrato che la gioia di vivere risieda nella zona sinistra del cervello e la tristezza in quella destra. «*Di sicuro* – sostiene Gian Luigi Gessa, direttore del Dipartimento di neuroscienze all'Università di Cagliari – *la felicità, come le altre emozioni, ha origine nel cervello ad opera di sostanze chimiche che permettono ai neuroni di comunicare tra loro: i neurotrasmettitori*».

L'ipotesi, per quanto affascinante, non convince tutti gli scienziati.

Esiste una possibilità di felicità che non appartiene soltanto alla biochimica. «È ormai provato – precisa ancora il prof. Gessa – *che ad esempio, l'assenza di coccole materne può atrofizzare alcune zone del cervello nei bambini, rendendoli più vulnerabili, da grandi, alla depressione*».

La scienza, per ora, ha imparato ad affrontare l'infelicità con armi chimiche o psicologiche. Ma **la felicità è, soprattutto, una questione di cuore e la si può imparare.** Vediamo come...

nella Scheda 65, *A che serve la felicità?*

e nelle Schede 66-67, *Come imparare ad essere felici.*

da: *MondoErre*, rivista mensile Elledici
articoli di VALERIO BOCCI



SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

64

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

Oltre le facili illusioni



ADOLESCENTI

ALLA ricerca DELLA felicità

Bisogna sempre trovare lo slancio positivo nella corsa della vita, anche quando si incontrano degli ostacoli. Nel superarli, i ragazzi possono contare sull'aiuto di quanti – genitori, insegnanti, educatori – vogliono loro bene.

LE SCHEDE
SULL'ARGOMENTO

62 - LA FELICITÀ? È UNA PICCOLA COSA!

63 - INFELICI PERCHÉ?

64 - OLTRE LE FACILI ILLUSIONI

65 - A CHE SERVE LA FELICITÀ?

66 - COME IMPARARE AD ESSERE FELICI / 1

67 - COME IMPARARE AD ESSERE FELICI / 2

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

Oltre le facili illusioni

L'INDUSTRIA DELL'EFFIMERO.

La maggior parte della gente si lascia incantare **da quanto promet-**

te (e tante volte non mantiene) **la pubblicità e tutta l'industria dell'effimero** (= di breve durata).

Secondo il suo "vangelo" **la felicità è proprio...** una camicia, però rigorosamente "firmata". Oppure la si trova in un telefonino digitale, in un'auto di lusso, in un diamante o in una più modesta collana di perle... **Qualcosa**, insomma, **da esporre nel proprio corpo come in vetrina e da esibire agli altri in esclusiva.**

Il campionario delle offerte è vastissimo. Non esistono soltanto le cose pregiate, ma anche i saldi di fine stagione possono risollevarne il tono della vita. Perfino una "colazione più", a base di latte e cereali, ha tutti gli ingredienti per riportare un scintillante clima di festa in famiglie abitualmente spente e mezze addormentate.

Così, almeno, negli spot, dove il... "padrone" punta un occhio alle novità da sfornare per creare e pilotare i gusti e le mode e l'altro, molto interessato, al fatturato.

La realtà, purtroppo, è decisamente meno scintillante. Ci vuole ben altro per aprire in bellezza la giornata.

I MIRAGGI.

Non è solo l'industria dei "consigli per gli acquisti" a suggerire la scorciatoia della felicità. Cliccando su un buon motore di ricerca ci si trova davanti a migliaia di siti con un ampio ventaglio di proposte allettanti. Per tutti i gusti e... i portafogli. La felicità appare come il risultato di alcune attività speciali:

- ✓ immergersi negli aromi orientali,
- ✓ rigenerarsi in una beauty farm,
- ✓ andare in palestra per essere sempre in forma,

L'industria dei "consigli per gli acquisti", attraverso giornali, tv e internet, suggerisce facili scorciatoie per la felicità. Il più delle volte sono deludenti.

- ✓ affidarsi alle cure del mago del lifting per cancellare gli inestetismi (= difetti temporanei) e le tracce del tempo.

Lo star bene in salute e in armonia con il proprio corpo è un'ottima premessa, ma **non esaurisce la sete di felicità che prende tutti.**

- ✓ C'è anche chi si affida all'oroscopo o alle risposte di maghi, cartomanti ed operatori dell'occulto.

Il discorso si fa più delicato. Nonostante i clamorosi imbrogli smascherati da càustici (= aspri e mordaci) formati televisivi di successo e l'intervento delle forze dell'ordine, la corsa al cosiddetto "esperto" non si è fermata.

Troppa gente nell'età della scienza avanzata crede ancora all'occulto, al destino. Fa dipendere la propria serenità dalle carte e dai tarocchi. E teme lo spaventapasseri delle fatture e del malocchio.

Sono atteggiamenti suggeriti dall'ignoranza e tanta, troppa superstizione. Una ragione in più per abbandonarli, con grande risparmio di soldi, e per cercare altrove. Magari seguendo il famoso ritornello del bracchetto Snoopy, disegnato da Charles M. Schulz, secondo cui «*La felicità è un cucciolo caldo*».

Nessun sito, o quasi, ha la fantasia e il coraggio di proporre un'altra faccia di questa "felicità in scatola". Una forse meno affascinante ma sicuramente più vera: la propria. Come a dire: **il primo posto in cui trovarla è in se stessi, in una ricerca continua e profonda.**

educare

