

## Vantaggi e svantaggi

Lo psichiatra Raffaele Morelli elenca una serie di **vantaggi** fisici riservati alle **persone contente**:



- 😊 le vie respiratorie subiscono meno il rischio di malanni e influenze;
- 😊 il sistema immunitario innalza la "soglia" delle difese dalle aggressioni batteriche e virali;
- 😊 i muscoli sono più distesi, favorendo il relax;
- 😊 il cuore rallenta il suo battito e si normalizza la pressione del sangue, riducendo il pericolo di infarto;
- 😊 il dolore diminuisce per la maggiore secrezione delle sostanze antidolorifiche con l'aumento del flusso sanguigno.

L'altra faccia della **non-felicità** innesca **rischi** psicologici e fisici:



- ☹️ la depressione è tipica di chi spegne le luci attorno a sé (amicizie, interessi, hobby...);
- ☹️ l'ansia prende chi ha paura di sbagliare, di non essere all'altezza degli altri. È l'anticamera dell'insonnia;
- ☹️ l'obesità è il rifugio in cui si rintana chi, insoddisfatto di sé, cerca consolazione nel frigorifero;
- ☹️ le difese immunitarie si abbassano;
- ☹️ il mal di testa e le gastriti completano il quadro clinico delle persone che vivono abitualmente in stato di tensione e "ingoiano" bocconi troppo amari da digerire.

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

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA  
[www.ilgrandeducatore.com](http://www.ilgrandeducatore.com)

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

SCHEDA

65

VERDE

serie  
**GIOVANI, CAMPIONI DI VITA**

Supplemento della rivista "Educatori di vita"  
[ilgrandeducatore@gmail.com](mailto:ilgrandeducatore@gmail.com)



**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.

**LA MAPPA DELLA FELICITÀ.** Un quindicenne ha lanciato questa e-mail: «Se c'è qualcuno che sa dove trovare la mappa della felicità, è pregato di farsi avanti».



La miccia è innescata. Ne segue uno scoppiettante fuoco di risposte:

✓ «Prendi la via in fondo a sinistra e buttati in una discoteca. Sballati più che puoi, ne uscirai cotto ma felice» (Chiccobello).

✓ Più sbrigativo Joe '88 consiglia: «Ma ancora credi a queste storie? Pensa alla salute e fregatene».

✓ Per ultima interviene Mimma '89: «Da giovanissima ho provato le canne, ho preso sbornie di birra, mi sono sparata musica nelle orecchie da rintronarmi. Bello all'inizio, ma dopo un disastro. Poi ho provato a vivere semplicemente, senza troppi grilli e sballi. E ho bevuto sorsi di felicità che mi hanno calmato la sete».

Diceva Aristotele: «Tutti vogliono vivere felicemente, ma a vedere con chiarezza che cosa renda la vita felice, hanno la vista annebbiata».

**GIOIA = REALIZZAZIONE DEL PROPRIO POTENZIALE.** Proviamo a diradare la nebbia dell'incertezza, seguendo una definizione un po' "tecnica" della

psicologa **Anna Oliverio Ferraris**: «La gioia (segnale forte della presenza della felicità, nota Redazionale) è un sentimento che proviene dalla realizzazione del proprio potenziale intellettuale, fisico, emotivo, sociale».

**Per essere felici** non basta avere un "fisico bestiale" e misure da top model: occorre dare fondo ad altre qualità

(intelligenza, cordialità, coraggio, ottimismo...). Sono valori che richiedono impegno, grinta, volontà, come faticare in palestra o combattere la cellulite.

## A che serve la felicità?

Un famoso campione, a 400 ragazzi radunati per un "campo estivo" suggerì questa formula: «Per diventare campioni ci vogliono tre cose: **molto sacrificio, tanto allenamento, il rispetto delle regole**». Con esse anche dei ragazzi "normali" potranno tenere il passo dei più dotati e "fortunati".

«Non capisco perché battete tanto questo chiodo della felicità», ha scritto Mirella nel sondaggio di

"Mondo Erre". «Che cosa ci guadagno a inseguire questo miraggio passeggero, quando ho già un sacco di cose, e soprattutto tanti soldi?». Sentirsi "condannati ad essere contenti per forza", vuol dire non aver trovato la corsia preferenziale – quella della felicità – che porta al traguardo del benessere fisico e spirituale.

Comunque, essere o non essere felici, non sono la stessa cosa.

**I MAGGIORI RESPONSABILI DI UNA PARTENZA GIUSTA SONO I GENITORI.** Molti ragazzi non sanno

stare a questo mondo con la voglia di vivere. Si comportano come primi nemici della propria felicità.

**Probabilmente** sono entrati nel traffico caotico della vita "senza la patente". **Non hanno avuto, cioè, la fortuna di essere capitati in una famiglia accogliente e amorevole.**

Per cui la felicità dipende da un'infanzia fatta di protezione, tenerezza, coccole. Non sarà un caso che la parola "felicità" derivi dal latino "felix" e "fecundus" (fertile, nutriente, abbondante). **educare**



**Cercando una grande felicità,  
quante piccole felicità abbiamo perdute!**