65

serie GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

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

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



SCARICA ALTRE SCHEDE DA

www.ilgrandeducatore.com



ALLA PLCERCA
DELLA LICERCA
TELLA

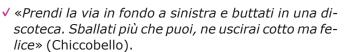
Bisogna sempre trovare lo slancio positivo nella corsa della vita, anche quando si incontrano degli ostacoli. Nel superarli, i ragazzi possono contare sull'aiuto di quanti – genitori, insegnanti, educatori – vogliono loro bene.

LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO

- LE SCHEDE 62 LA FELICITÀ? È UNA PICCOLA COSA!
 - 63 INFELICI PERCHE?
 - 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

dicenne 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:



- ✓ 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 POTEN-

ZIALE. 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.

Cercando una grande felicità, quante piccole felicità abbiamo perdute!



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).

