

### **1.1 Felicità: alcune definizioni**

Il tema della felicità appassiona da sempre l'umanità: scrittori, poeti, filosofi, persone comuni, ognuno si trova a pensare, descrivere, cercare questo stato di grazia. Per tentare di definire questa condizione alcuni studiosi hanno posto l'accento sulla componente emozionale, come il sentirsi di buon umore, altri sottolineano l'aspetto cognitivo e riflessivo, come il considerarsi soddisfatti della propria vita. La felicità a volte viene descritta come contentezza, soddisfazione, tranquillità, appagamento a volte come gioia, piacere, divertimento. Secondo Argyle (1987), il maggiore studioso di questa emozione, la felicità è rappresentata da un senso generale di appagamento complessivo che può essere scomposto in termini di appagamento in aree specifiche quali ad esempio il matrimonio, il lavoro, il tempo libero, i rapporti sociali, l'autorealizzazione e la salute. (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

La felicità è anche legata al numero e all'intensità delle emozioni positive che la persona sperimenta e, in ultimo, come evento o processo emotivo improvviso e piuttosto intenso è meglio designata come gioia. In questo caso è definibile come l'emozione che segue il soddisfacimento di un bisogno o la realizzazione di un desiderio e in essa, accanto all'esperienza del piacere, compaiono una certa dose di sorpresa e di attivazione (D'Urso e Trentin, 1992). (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

### **1.2 Cosa succede quando siamo felici?**

Tutti noi, in misura più o meno accentuata, proviamo emozioni, in un certo senso le agiamo a livello di comportamenti più o meno visibili e consapevoli, le condividiamo con gli altri parlando o scrivendo di esse, alcuni riescono perfino ad immortalarle nelle opere d'arte.

Ma cosa succede dentro e fuori di noi quando siamo felici? Alcuni autori (Maslow, 1968; Privette, 1983) riportano che le sensazioni esperite con più frequenza dalle persone che si trovano in una condizione di felicità o di gioia sono quelle di sentire con maggiore intensità le sensazioni corporee positive e con minore intensità la fatica fisica, di sperimentare uno stato di attenzione focalizzata e concentrata, di sentirsi maggiormente consapevoli delle proprie capacità. Spesso le persone felici si sentono più libere e spontanee, riferisco-

no una sensazione di benessere in relazione a se stesse e alle persone vicine e infine descrivono il mondo circostante in termini più significativi e colorati. Inoltre le persone che provano emozioni positive, quali ad esempio gioia e felicità, a livello fisiologico presentano un'attivazione generale dell'organismo che si manifesta con un'accelerazione della frequenza cardiaca, un aumento del tono muscolare e della conduttanza cutanea e infine una certa irregolarità della respirazione. In ultimo chi è felice sorride spesso. In effetti il sorriso, sovente accompagnato da uno sguardo luminoso e aperto, è la manifestazione comportamentale più rappresentativa, inconfondibile e universalmente riconosciuta della felicità e della gioia. (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

### 1.3 Chi sono le persone felici?

Probabilmente chiunque, passando in rassegna le persone che gli sono vicine, è in grado di identificare tra tutte un amico, un parente o un conoscente che è considerato da tutti la persona felice per antonomasia, la persona che non perde il buonumore anche quando deve affrontare delle situazioni difficili o fastidiose, quella che ha sempre la battuta pronta e che sembra serena in ogni circostanza.

Ma la felicità da cosa dipende? Esistono delle caratteristiche dell'individuo che lo rendono maggiormente permeabile a sentimenti di felicità e gioia piuttosto che a sentimenti negativi?

È molto difficile, probabilmente impossibile, rispondere in modo sufficientemente accurato a tali quesiti. Tuttavia le ricerche sulla felicità mettono in luce come essere più o meno felici non dipende in modo diretto da variabili anagrafiche come l'età o il sesso, né in misura rilevante dalla bellezza, ricchezza, salute o cultura. Al contrario sembra che le caratteristiche maggiormente associate alla felicità siano quelle relative alla personalità e in particolare quelle relative all'estroversione, alla fiducia in se stessi, alla sensazione di controllo su se stessi e il proprio futuro (D'Urso e Trentin, 1992).

Secondo Argyle e Lu (1990) la persona estroversa è più felice perché ha più rapporti sociali, fa amicizie più facilmente, partecipa ad un maggior numero di attività pubbliche e collettive dove trova maggiori motivi di interesse e divertimento. Inoltre una persona felice è anche una persona che sta bene con se stessa e che ha fiducia nelle sue capacità e percepisce una fondamentale congruenza tra ciò che è e ciò che vorrebbe essere. In sostanza, più le persone riescono ad accettarsi per quello che sono, con tutti i loro pregi e i loro limiti, più sono felici. Analogamente, quanto più una persona ritiene di poter ragionevolmente controllare gli eventi che gli accadono nella sua vita affettiva, sociale, lavorativa, più è felice, e in particolar modo, è più felice di chi si considera in balia del caso o degli altri.

## 1.4 Felicità e benessere

Gli stati d'animo positivi possono influire in modo considerevole sia sul comportamento sia sui processi di pensiero rendendoli maggiormente adeguati e funzionali alle situazioni di vita dell'individuo. È poi ovvio che tutto questo si ripercuota positivamente sullo star bene dell'individuo con se stesso e gli altri. In effetti quando le persone sono di buon umore pensano alle cose in modo molto diverso rispetto a quando sono di cattivo umore. Ad esempio, si è trovato che il buon umore porta a descrivere in modo positivo gli eventi sociali a percepirsi come socialmente competenti, a provare sicurezza in se stessi e autostima (Bower, 1983). Inoltre quando si è felici si tende a valutare più positivamente la propria persona: ci si sente pieni di energia, si considerano meno gravi i propri difetti e si pensa meno alle proprie difficoltà. In ultimo, si è visto che più si è felici più si curano e si allargano i propri interessi sociali e artistici, si pone maggiore attenzione alle questioni politiche generali, ci si sente più inclini ad accettare dei compiti nuovi e stimolanti, anche se difficili (Cunningham, 1986; 1988). Da questo punto di vista non c'è da stupirsi che uno stato emotivo positivo induca all'ottimismo: Mayer e Volanth (1985), infatti, hanno trovato una correlazione diretta tra grado di buonumore e probabilità stimata di eventi positivi.

Essere felici induce anche ad essere più audaci. A questo proposito, Isen e Patrick (1983) hanno messo in luce come la gioia tendenzialmente porti a sottovalutare la gravità dei rischi e quindi porti ad agire in modo meno prudente.

In ogni caso si è anche visto che questo accade solo se la decisione da prendere non comporta dei rischi seri. In presenza di uno stato d'animo positivo, non solo il mondo sembra più colorato e desiderabile e le azioni più facili, ma anche le persone che ci circondano sembrano migliori. È forse per questo che molti esperimenti rilevano come le persone felici siano più disponibili, generose e altruiste e provochino negli altri una maggior simpatia. (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

In ultimo, per quanto riguarda gli aspetti cognitivi, si è visto che il buon umore ha degli effetti positivi sulle capacità di apprendimento e di memoria e sulla creatività: in sostanza quando si è felici si apprende con più facilità, in misura maggiore e in modo più duraturo (Ellis, Thomas e Rodriguez, 1984; Ellis, Thomas McFarland e Lane, 1985) e inoltre si è maggiormente creativi nella soluzione dei problemi. (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

## 1.5 Felicità: istruzioni per l'uso

A questo punto, visti i vantaggi che essere felici comporta, ci si potrebbe chiedere se esistono delle strategie che ci aiutino a sentirci felici o a recuperare il buonumore quando lo si è perso. In questo senso D'Urso e Trentin (1992) riportano una serie di attività e atteggiamenti che si accompagnano o favoriscono uno stato di benessere. Tali attività o atteggiamenti sono:

1. non attribuire interamente a noi stessi la responsabilità degli eventi spiacevoli che ci capitano;
2. stare in compagnia di persone felici;
3. fare esercizio fisico;
4. non confrontare la nostra condizione (salute, bellezza, ricchezza ecc.) con quella degli altri;
5. individuare quello che ci piace nel nostro lavoro e valorizzarlo;
6. curare il corpo e l'abbigliamento;
7. riconoscere i legami tra cattivo umore e cattivo stato di salute: spesso è il malessere fisico, più che altri fattori oggettivi, a determinare un cattivo umore;
8. dimensionare le nostre aspettative alle capacità e alle opportunità medie della situazione;
9. aiutare le persone a cui piace essere aiutate;
10. non fare progetti a lunga scadenza;
11. frequentare le persone che ci hanno fatto dei piaceri e alle quali abbiamo fatto dei piaceri;
12. non trarre conclusioni generali dagli insuccessi;
13. fare una lista delle attività che personalmente ci fanno stare di buon umore e praticarle.

## 1.6 Come raggiungo momenti di intensa felicità col mio uomo

Utilissimo è l'umorismo. Dopo una discussione, un litigio, una bella risata: "ma cosa stiamo facendo?". E ultima, ma prima per importanza, indispensabile è la creatività, l'elasticità mentale. Se sono creativo, vedo sotto vari punti di vista, invento nuove vie, nuovi approcci, creo modi nuovi, delle storie solo "nostre", una complicità, una fusione, per cui alla fine sento profondamente ciò che l'altro sente e l'altro sente in maniera totale ciò che io sento, e ci perdoniamo i pasticci passati, gli eventuali errori, le debolezze, anche le sbandate sentimentali. Ora stiamo veramente bene insieme. Questo, e solo questo, è l'amore. Questa è felicità. (Tratto da [www.benessere.com](http://www.benessere.com)).

## 1.7 Da Pyong Yong a Pechino

Sono in treno da Pyong Yong a Pechino. È un lungo viaggio. Il vagone letto è confortevole. Mi metto comoda con il capo verso il finestrino. Sul tavolino è pronto un termos con del thè bollente. Ne bevo un paio di tazze e mi sento ritemprata. Ora sono pronta a gustarmi tutta la bellezza della natura. La linea ferroviaria passa attraverso paesaggi incredibili: prima una specie di giungla, con alberi meravigliosi, poi tra le montagne brulle, quindi lungo le rive di un fiume dalle acque impetuose ricche di pesci. Mi viene in mente Eraclito, il filosofo vissuto nel quarto secolo a.c. “panta rei”, tutto scorre... Apro il finestrino. L'aria fresca mi accarezza il volto. Mi lascio penetrare dai mille odori che mi riempiono le narici e dalla forza che viene da questa natura incontaminata.

La frescura mi dà appetito. Vengono serviti del pesce secco salato e dei biscotti dolci. Ne mangio con avidità, gustando i due sapori, alternativamente.

Il treno corre veloce, ma con la mia mente il viaggio può durare ancora all'infinito (moltiplico il tempo: un minuto uguale a mille minuti)...

## **2.1 Discorso sul nuovo centro di Trieste**

Venendo oggi a Trieste per inaugurare il nuovo Centro, facevo talune riflessioni sui motivi profondi che mi hanno spinto ad andare avanti in questo progetto iniziato 35 anni or sono.

Da quando ho cominciato a fare l'insegnante nelle scuole, mi sono resa conto che le metodologie usate erano del tutto inadeguate a preparare delle persone che dovrebbero essere proiettate alla comprensione delle nuove necessità incombenti sull'essere umano.

Oggi l'universo si sta mostrando più complesso del previsto e troppo "folle" per essere compreso dall'uomo. È giunto il momento che tutti ci diamo da fare per avviare le future generazioni ad acquisire la capacità di aumentare il quoziente d'intelligenza. Bisogna però operare al di fuori degli schemi consueti. Questo lavoro è urgentissimo! Occorrono sistemi di accelerazione.

Devo riconoscere che da quando ho iniziato a meditare su questi argomenti, la paura e l'ignoranza sono andati diminuendo, grazie anche al rapido scambio d'informazioni. Ma, bisogna constatare con dolore, che l'uomo diventa sempre più egoista, più proteso al soddisfacimento del benessere individuale, soprattutto di quello materiale.

Gli Stati dettano regole di comportamento, ma, in genere, sono regole inadeguate e insufficienti a determinare il cambiamento che è assolutamente necessario per rinnovare il mondo. Una popolazione può essere civilissima, ad esempio nel senso che non si buttano carte per terra e cose simili. Occorre molto di più. È necessario un personale e forte convincimento che in fondo ad ogni uomo esiste una miniera di amore, di intelligenza che va risvegliata e che al di là degli interessi economici contano l'amore, la felicità, la comprensione, il sorriso, il perdono, cioè tutta quella immensa forza positiva che è in ciascuno di noi e senza la quale non è possibile rinnovare il mondo.

Io ritengo che noi siamo sulla strada giusta. Abbiamo compreso che si deve partire dall'uomo, dalla formazione di ciascuno di noi e abbiamo anche compreso che si deve partire dalla creatività, quella forza propulsiva che determina il cambiamento. Ricordo con emozione i corsi di Creatività e di Dinamica Mentale fatti molti anni fa da queste parti, corsi ai quali hanno partecipato anche persone che, con emozione, vedo qui presenti questa sera.

Vedo poi con grande piacere il cambiamento che le persone fanno dopo l'esperienza di corsi quali dinamica mentale e tutta la gamma dei corsi successivi.

Grazie a un lavoro personale e di gruppo, le persone sono migliorate e cresciute di tante spanne e vivono con gioia, superando difficoltà e crisi di ogni genere. Continuiamo allora su questa strada, felici di contribuire, ciascuno di noi con le nostre possibilità, al miglioramento del mondo. Io ce l'ho messa tutta. Fatelo anche voi.

## 2.2 Felicità cos'è

Felicità è amarsi come si è,  
Giocare con un bambino,  
Vivere un momento di amore vero e totale,  
Avviare la realizzazione di un sogno,  
Festeggiare la realizzazione di un sogno,  
trovarsi con amici veri,  
contemplare un cielo stellato,  
rotolarsi sull'erba del prato  
abbracciare un albero e percepirne le energie,  
sentirsi amati e ricambiare allo stesso modo,  
camminare a piedi nudi lungo la riva del mare,  
inebriarsi col profumo dei fiori,  
sentirsi pienamente compresi,  
gustare il massaggio di un massaggiatore abile e positivo,  
vedere il mondo con gli occhiali rosa,  
avere un atteggiamento mentale positivo,  
far emergere il nostro subconscio,  
tornare a vivere dopo aver passato l'inferno.  
avere un amico(a) con cui parlare.  
Felicità è carezzare un bambino,  
sentire il respiro della persona amata che dorme accanto a te,  
sentire il tumulto del cuore,  
perdonare,  
riconciliarsi,  
sentirsi liberi,  
assistere allo spettacolo di un circo,  
rotolarsi sulla neve,  
lasciar scorrere la sabbia fra le dita,  
nuotare in acque sicure, tra i pesci di ogni colore,  
stare mano nella mano, con la persona che ami,  
ammirare un'opera d'arte che tu stesso hai creato,  
gustare la libertà dopo la schiavitù o la prigionia,

riuscire a gestire la propria mente.  
 Felicità è quel sorriso dell'anima che si prova quando siamo capaci di far  
 sorridere il cuore di una persona,  
 essere in grado di fare scelte serene,  
 riuscire a camminare con la propria anima,  
 per una donna è camminare alla stessa altezza di spalla del proprio compagno,  
 avere la capacità di sorprenderci di continuo come fanno i bambini.

Il prof. Susumu Tonegawa, premio Nobel per la medicina nel 1987, citando gli antichi Ippocrate e Galeno, asserisce che “chi è musone, triste, depresso, non riesce a tener lontane le malattie”. Insomma in qualsiasi modo la si voglia definire (“comicoterapia”, “terapia del ridere”, “risoterapia”), non c'è dubbio che dopo una risata l'essere umano sta meglio: è più rilassato, la digestione è facilitata e sostanze come le endorfine, che servono ad aiutare il sistema immunitario, entrano ben in circolo.



Figura 1. Prof. Dr. Susumu Tonegawa

### 2.3 Il teatro, la drammatizzazione, la comicità

Compresi l'importanza della drammatizzazione quando iniziai a tenere Corsi di Dinamica Mentale. Avevo fatto teatro, quand'ero studentessa, a Treviso, sotto la guida di Don Guariglia, straordinario prete che aveva capito tutto dell'animo giovanile. Inserii nei Corsi di Dinamica Mentale note allegre, racconti di vario genere. Per queste aggiunte fui molto criticata da qualche collega serio soprattutto da un istruttore che nella sua vita aveva svolto l'attività di giudice che per la sua professione aveva utilizzato prevalentemente l'emisfero cerebrale sinistro, quello preposto alla logica, alla ragione, al tu devi.

Incurante degli attacchi, talvolta anche duri o durissimi, ho continuato per la mia strada che andava rivelandosi sempre più la strada giusta, dati i risultati incredibili, testimoniati da centinaia di lettere di gratitudine e di attestati medici comprovanti miglioramenti e superamento di stati d'ansia, d'angoscia, di depressione, di timidezza, di lutti non elaborati, di asocialità, di chiusure, eccetera.



Se C.R.S. I.D.E.A. di Padova conta più iscritti di tutto il resto d'Italia, sicuramente c'è un perché: il metodo dell'allegria, della creatività, della comicità, funziona, tant'è vero che le persone che hanno frequentato un corso portano a fare la medesima esperienza familiari e amici. Mi sono anche resa conto che quando frequentano il laboratorio di creatività prima degli altri corsi che il C.R.S. propone, il risultato è di gran lunga migliore perché, tolti gli "occhiali neri", e messi gli "occhiali rosa", si è più disponibili ad apprendere quel bagaglio di tecniche che Dinamica Mentale o altre metodologie propongono.

## 2.4 La comico terapia

Qualche tempo fa alcuni scienziati hanno annunciato di aver scoperto che i muscoli utilizzati dall'uomo per assumere espressioni serie sono molti di più di quelli adoperati per farsi una grossa risata. Come a dire che l'essere umano sarebbe più naturalmente portato a ridere che a essere crucciato. Ma c'è di più: gli scienziati hanno ormai provato che ridere fa bene. La saggezza popolare di antica memoria del resto ci soccorre in tal senso ricordando che «il riso fa buon sangue». Da tempo si è infatti scoperto che molte noie alla salute avrebbero cause nervose (malattie psicosomatiche), collegate allo stress, alle emozioni negative, alla depressione e alla costante tentazione di vedere della propria vita solo il bicchiere mezzo vuoto. Ridere aiuta a far fuggire queste brutte sensazioni. Ne sa qualcosa Hunter "Patch" Adams – divenuto famoso dopo il film omonimo interpretato da Robin Williams e, di recente, a Mogliano Veneto (Tv) – che deciso a fare il medico vide come l'Università incoraggiasse soprattutto il distacco dal paziente, di cui interessava solo la malattia. Realizzare i sogni dei malati e farli ridere invece poteva aumentare l'emissione di endorfine, accelerandone la guarigione. I malati, gli anziani infatti reagiscono bene allo humour perché la risata rilassa, allenta la paura e rende l'ospedale meno opprimente. Fu allora che egli mise insieme il medico e il clown fino a fondare un proprio ospedale, il Gesundheit Institute ([www.patchadams.org](http://www.patchadams.org)). Oltre a lui, altri nel mondo credono alla risata: le suore del St. Joseph Hospital di Houston che raccontano barzellette ai pazienti o Marcus McCausland in Sud Africa che mette a disposizione degli ammalati di cancro "reparti di terapia del riso" con nastri video, audio, libri ed esperti comici.

In Italia qualche tempo fa Jacopo Fo, grande sostenitore della "comico terapia", ha inviato una lettera al ministro della Sanità ([www.alcatraz.it](http://www.alcatraz.it)), richiedendo l'istituzione di un ticket farmaceutico per l'acquisto a prezzi scontati di libri e videocassette comiche da vendere in farmacia; la mutuabilità degli spettacoli umoristici, l'istituzione di un esame universitario in comicità e tecnica della barzelletta e la creazione di una nuova figura professionale: il clown da

corsia. Come dargli torto? Gli studiosi hanno calcolato che ridere anche per un solo minuto al giorno equivale a 45 minuti di completo relax psicofisico, con gran benessere sulla salute. Quindi che aspettate? Paola Fantin - users.libero.it/pucchetto/index.htm - Homolaicus - Sezione Scienza.

Questa associazione [www.romacivica.net/ancis](http://www.romacivica.net/ancis) (ancis.politeia), come da interrogazione parlamentare EU presentata il 5 ottobre 2005, si sta battendo da anni per il riconoscimento della figura professionale del clown dottore. (D. Pascolini)

## 2.5 La comicità

A parte l'amore – ha detto il professor John Hadfield della città di Cambridge – dice che nessuna emozione umana è così potentemente universale quanto il riso. Esistono oggi i volontari del sorriso e i medici del riso i quali hanno dato questa impronta alla loro attività, perché hanno compreso le potenzialità terapeutiche del ridere.

Non ancora tanto in Italia molto più degli Stati Uniti, si è andata affermando la gelotologia (dal greco *ghelos-ghelotos* = riso). Una nuova disciplina, che richiama biologia, antropologia, psicologia, medicina, storia delle religioni.

Ricordo la mia sorpresa e anche il mio divertimento quando negli Stati Uniti come Fulbright Fellow, andai a visitare un college nel Maryland e vidi il direttore che, vestito a mo' di pagliaccio, sistemato – e non era certo handicappato – su una specie di carrozzella bardata con campanelli a sonagli che si spostava da una zona all'altra, da una classe a un laboratorio.

In quel college gli adolescenti lo trattavano con confidenza, ma con grande rispetto, si divertivano a scambiare con lui battute scherzose: e lo adoravano, in quel college i risultati sul piano didattico erano eccellenti.

Il figlio della mia amica che nel momento dell'iscrizione a quella scuola era un po' "enfant terrible", si è realizzato in maniera altamente positiva ed è oggi un rispettabilissimo filosofo i cui studi su Joice sono ritenuti molto importanti anche a livello internazionale.

## 2.6 La rottura della tavola

Il corso *Affare Vita*, che con altri validissimi colleghi ho condotto per molto tempo, durava sei giorni. La parte più eclatante del corso, almeno per chi osservava dall'esterno o superficialmente, era rappresentata dalla rottura della tavola.

Ecco il racconto: tutti, attorno alla sala, con una grossa tavola appoggiata solidamente su un supporto, un ginocchio a terra, e la mano pronta a colpire, assistono allo show di Sisto.

Sisto è un personaggio. Esprime energia positività da tutti i pori. Aveva invitato, in precedenza, gli allievi a scrivere sulla tavola le difficoltà che avrebbero voluto superare. «Siete convinti che potete farcela?»

«Siiiiii!» «Siete proprio convinti?». In questa seconda domanda pone tutta la sua straordinaria energia. «Desiderate fortissimamente di farcela?». «Siiiiii!». «È urlo generale! E nel volto di tutti c'è già il sorriso illuminato del successo».

«E allora, fate salire dalla zona dell'ombelico la vostra energia, su, su sino al petto, poi alle spalle, fatela discendere lungo le braccia nelle vostre mani. Siete pronti ora a spaccare il legno e a vincere le vostre paure?».

Ancora una volta è un urlo generale e poi... un gran fracasso: tutte le tavole giacciono spezzate in due in uno scroscio generale di felicità di sorpresa. Tutti, anche le persone più fragili, sanno ora quanto potente è la forza di ciascuno, ed esprimono questa nuova consapevolezza con un'espressione di piena e infantile soddisfazione e di grandissima felicità.

Sicuramente dopo prove come questa, nessuno potrà più dire: «non posso, non ce la faccio, non sono capace», ma saprà che dentro ciascuno di noi c'è tanta energia da consentirci di superare qualsiasi difficoltà della nostra vita.

## 2.7 L'immaginazione creativa

L'immaginazione creativa può donare momenti di felicità anche alle persone turbate. Ho visto nelle cliniche avanzate d'America che per le persone turbate viene utilizzata l'immaginazione creativa, poste in stato di rilassamento, tali persone vengono quotidianamente invitate a immaginarsi in una casa loro, bella e accogliente, con affetti gratificanti, con un lavoro soddisfacente. Tutto questo dona a quelle persone solitamente infelici, momenti di – sia pure sintetica – ma terapeutica, felicità.

## 2.8 L'uomo è fatto per essere felice

È ormai appurato che la felicità è uno stato fisio-patologico accessibile a tutti e non dipende dall'età, dallo stato di salute o dalla situazione economica degli individui.

Ciascuno di noi desidera e ricerca costantemente le felicità. Semplicemente a volte non ne siamo consapevoli. Di solito si cerca la felicità dopo i trenta-quarant'anni. Prima si è alla ricerca del piacere. Si diventa consapevoli del significato della felicità man mano che si invecchia. Ci sono, è vero, alcune persone più predisposte di altre alla felicità, ma ciascuno può imparare a realizzarla. La felicità si esprime, si sviluppa nella libertà. Per quanto concerne l'educazione dei figli, è vero che sono necessari dei condizionamenti, delle regole, ma non dovrebbero

essere troppo strette perché in tal caso verrebbe impedito il fluire della felicità che ha bisogno di libertà. È quindi indispensabile che i condizionamenti si polverizzino nel tempo. La confusione che c'è sempre stata tra piacere e felicità derivava dal fatto che non si distinguevano le tre parti del nostro cervello: il rettiliano (funzioni fisiologiche e istinti), limbico (apprendimento ed emozioni), corticale (ragionamento e intelligenza). È pure necessario distinguere tra felicità e serenità: la serenità è una conseguenza dello stato di felicità. La serenità può essere ottenuta anche con alcuni farmaci. Secondo Christian Boiron (2008) «anche le emozioni sono state sopravvalutate: esse sono vere e proprie trappole della vita, erroneamente concepite come sale della vita. L'emozione è sì in grado di dare piacere, ma si tratta di un falso amico che segnala l'esistenza di un problema».

Tanta strada è stata fatta dai tempi della peste e dalle condizioni di vita che hanno causato la morte di intere popolazioni o dal Medioevo, tempo in cui si praticava la tortura. Ora si insegna la felicità nelle scuole e nelle università. Ad Harvard le lezioni di psicologia positiva sono frequentatissime. L'ateneo di Harvard è la roccaforte del sapere americano.

Al Wellington College Crowthorne, si ritiene che la felicità vada insegnata già dalla scuola superiore agli studenti dai 14 ai 16 anni, l'età più delicata, quella in cui i giovani, tempestati dei più vari messaggi, sono impegnati a costruire la loro personalità, per cui un'ora alla settimana viene dedicata all'insegnamento del "vivere bene".

Tali corsi si basano sulla *psicologia positiva*. L'obiettivo della psicologia positiva è tirar fuori tutto ciò che c'è di buono in ciascun individuo, aiutarlo a rendersi conto delle proprie potenzialità e svilupparle in relazione alle proprie risorse personali. L'approccio è quindi opposto a quello della psicologia tradizionale che tende solo ad analizzare i deficit e le patologie del soggetto. Si cerca invece di assecondare le abilità della persona perché si sviluppino in armonia con le esigenze della collettività in quanto la felicità individuale si realizza totalmente solo nell'ambito della sfera sociale. Secondo Ben Shahar (2007), si arriva alla felicità coltivando l'autostima, l'amicizia, l'amore, l'ottimismo, la creatività, la spiritualità, la musica e il senso dell'umorismo.

Anche secondo Nick Baylis, (2006) psicologo dell'Università di Cambridge, i giovani devono imparare a conoscere i segreti dello "star bene con se stessi e con gli altri" e Anthony Seldon, del Wellington College, afferma che: «il lavoro più importante della scuola è quello di formare i ragazzi perché diventino adulti, felici e dalla personalità solida». (Franceschini, 2006)

Indispensabile, secondo tutti questi autori, è una base tecnica di rilassamento-meditazione. Ed è importante sapere che la felicità dipende da noi e non dai soldi né dai beni materiali.



Visita il nostro sito web  
[www.edizionaltravista.com](http://www.edizionaltravista.com)

© Copyright Edizioni Altravista  
via Dante Alighieri, 15  
27053 - Lungavilla (PV)  
tel. 0383 364 859 fax 0383 377 926  
[www.edizionaltravista.com](http://www.edizionaltravista.com)