



L'INCONTRO IN PILLOLE

“ PROVE DI FELICITA’ 25 IDEE RICONOSCIUTE DALLA SCIENZA PER VIVERE CON GIOIA”

Incontro con
ELIANA LIOTTA e FEDERICA ALEMANNI

Moderatori: Monica e Antonio Molteni
Venerdì 29 novembre 2019

Terzo evento del ciclo “**LE PORTE DELLA FELICITA’**”, organizzato dal **CENTRO CULTURALE LUIGI PADOVESE**.

La felicità è un dono che dovremmo fare a noi stessi. E di “speranzosi” al riguardo ce n'erano a Cucciago: più di 200 persone, curiose e affascinate dal tema, ad ascoltare con evidente partecipazione Eliana Liotta – giornalista e divulgatrice scientifica – e Federica Alemanno, neuropsicologa dell' Ospedale San Raffaele.

Per la prima volta in Europa, un Ospedale e un Centro di Ricerca (l'Università Vita-Salute San Raffaele) collaborano per sintonizzarsi sulla felicità, un ingrediente della vita difficile da definire e da quantificare, eppure così essenziale per la salute.

La felicità è come un palazzo che si costruisce, ci dicono le relatrici; più ci addestriamo a riconoscerla nelle nostre esperienze, più la felicità entra copiosa nella nostra vita, proprio perché è mediata da neurotrasmettitori che diventano sempre più competenti nell' identificarla. Infatti le emozioni corrono appunto attraverso questi neurotrasmettitori, ambasciatori di informazioni tra i neuroni. Ogni molecola specializzata nel portare messaggi ha un ruolo nel nostro umore: come la serotonina, il “neurotrasmettitore della felicità”, l'ossitocina, l'ormone dell'amore, l'endorfina con poteri analgesici

E il cervello è un potente alleato nella ricerca di una vita buona. E questo, grazie alla sua plasticità, cioè alla sua capacità di cambiare nel corso della vita di una persona, nel bene o nel male. Il cervello, infatti, si può stabilizzare in abitudini buone o cattive; ma possiamo agire su di esso addestrandolo a modificarsi. Ci vuole, però, decisa volontà di cambiamento e costanza nel mantenere questa volontà ... per indirizzare il nostro cervello verso pratiche più consone ad una vita soddisfacente.

E il cervello è sociale, continuano le relatrici. Si sta bene quando si coltivano relazioni soddisfacenti. Citano Cicerone “Un amico raddoppia la felicità e dimezza l'infelicità. E l'esperienza lo conferma. Fare gruppo: poteva salvare la vita, nella lontana preistoria; può salvare dallo stress oggi, nell'ambiente di lavoro; può assicurare e sostenere, nei rapporti familiari ... al punto che socializzare, secondo studi scientifici americani, serve anche per migliorare memoria e rendimento intellettuale.

Quindi, socialità ... ma anche altruismo. Assistere, farsi carico, donare ... un filosofo francese parlava di “banalità del bene”. Che è un'inclinazione autentica, una forma automatica di interesse per il prossimo che viene prima del ragionamento. In altre parole, nasciamo programmati con una specie di linguaggio etico e quindi, quando lo applichiamo, sentiamo un'emozione positiva, un picco di piacere. La generosità accende i neuroni della gioia.

Quindi, felicità e fare buone azioni si tendono la mano ... in ogni senso.

C'è un fenomeno innescato dalla generosità e dal dono di sé che viene definito euforia da gentilezza. Gli scienziati lo spiegano con un picco di endorfine che ci esalta, e l'umore ne trae beneficio ... come anche la pressione sanguigna!

Stiamo bene, quindi, quando facciamo del bene a noi stessi e agli altri. Condividere sentimenti, bisogni, avere compassione degli altri ci è possibile grazie ai neuroni specchio, proseguono le relatrici. Queste cellule nervose, la cui funzione è stata scoperta da un team italiano, si attivano per imitazione, quando vedono qualcun altro compiere un gesto. Questi neuroni riflettono, cioè, come uno specchio quello che vedono nel cervello altrui,

anche se noi, nella realtà, poi non lo facciamo. Questo ci permette di capire le azioni, le intenzioni, i sentimenti degli altri e interagire con loro.

E quindi, sorridere spesso ... ma anche fare compagnia a noi stessi, coltivare passioni, dormire bene, mangiare in compagnia ... e ancora tanto altro ci aiuta a vivere con letizia.

“Perché la felicità, tante volte, richiede una scelta. Va desiderata”.

Elia Liotta: vicepresidente e consigliere di amministrazione della Fondazione I Pomeriggi Musicali e dell'Assemblea Società I Pomeriggi Musicali - Servizi teatrali srl (Teatri Dal Verme e Arcimboldi), è giornalista professionista, scrittrice e divulgatrice scientifica.

Federica Alemanno: con CV ricchissimo di esperienze internazionali, è oggi Responsabile della Neuropsicologia e Coordinatore degli Psicologi e Neuropsicologi del Dipartimento di Riabilitazione Motoria e Recupero Funzionale del San Raffaele di Milano