



XXXIV edizione  
del FESTIVAL DELLA CREATIVITA'  
8, 9 e 10 giugno 2018

**LE VIE DELLA FELICITA'**  
**Un mondo di possibilità**

**I nemici della felicità**

## Burnout

Gli ultimi risultati delle ricerche delle neuroscienze convalidano le lezioni dei filosofi del passato?

*Donare piuttosto che ricevere, accontentarsi di poco, vivere appieno l'istante presente, coltivare le amicizie,* sono le raccomandazioni più preziose che ci ha lasciato Epicuro. Ma sono tuttora valide?

\*Pierre-Marie Lledo, direttore del Dipartimento di neuro-scienze dell'Istituto Pasteur, ha constatato che questi comportamenti favoriscono la produzione di serotonina nel cervello e un cervello che produce serotonina è indubbiamente un cervello felice.

Le neuroscienze ci dicono anche che esiste un agente chimico antagonista di questa preziosa molecola: la dopamina, collegata al circuito della ricompensa. Il ricercatore americano Robert Lustig sostiene che la ricompensa è tutto quello che ci spinge ad agire: se non ci piacesse il cibo e il sesso, non mangeremmo e non ci riprodurremmo, ma quando la ricompensa diventa il nostro scopo fondamentale entriamo nel tunnel della dipendenza, l'esatto opposto della felicità.

La nostra epoca è caratterizzata dall'abbondanza di tutto quello che ci procura un piacere immediato. Sono sensazioni che paghiamo a caro prezzo in quanto tutto quello che fa aumentare il tasso di dopamina nel cervello porta a una diminuzione di serotonina, quindi a una diminuzione del benessere. Se puntiamo su queste effimere soddisfazioni per sfuggire allo stress, allora il cocktail diventa

deleterio: lo stress non solo favorisce la produzione di dopamina, quindi la diminuzione di serotonina, ma fa aumentare il tasso di cortisolo nel nostro organismo. Se prodotto in modo permanente, il cortisolo impedisce alle sinapsi di evolvere in funzione delle sollecitazioni esterne e la nostra capacità di adattarci all'ambiente esterno svanisce provocando uno stato ansioso, il *burn out*.

Lustig ci dice che "lo stress cronico è incompatibile con la produzione di serotonina che dipende dalla nostra capacità di reagire alle avversità, ma anche di dare del senso al cambiamento, di potersi proiettare nell'avvenire prevedendo le conseguenze positive delle nostre azioni presenti sul nostro futuro".

Ed ecco che ritroviamo appieno il senso della famosa frase di Seneca: *Non c'è vento favorevole per il marinaio che non sa dove andare ...*



Come uscire da questi circoli viziosi?

Le recenti ricerche sul funzionamento del cervello hanno confermato che la pratica della meditazione aiuta a ritrovare la serenità. È stato constatato che l'attività e la struttura dell'encefalo delle persone che praticano la meditazione si modificano: alcune aree legate allo stress e alla paura (l'amigdala) si restringono mentre quelle coinvolgono l'area della regolazione delle emozioni (l'insula e la corteccia pre-frontale) aumentano di volume.

Il neuropsichiatra Philippe Fossati sostiene che l'insula gioca un ruolo fondamentale nella comprensione dei propri stati emotivi e in quella degli altri, ingredienti essenziali che favoriscono l'empatia e relazioni sociali necessarie al benessere. Lledo ci spiega che quando l'organismo respira lentamente, sincronizzando respirazione e ritmo cardiaco, invia all'encefalo il messaggio che tutto va bene e la produzione di serotonina aumenta.

\*Cfr. articolo pubblicato nel n. 3478 del settimanale "L'Express" a cura di Stéphanie Benz.