



<< La salute supera tutti gli altri beni esterni,
a tal punto, che davvero un mendicante sano è
più felice di un re ammalato >> (A. Schopenhauer)

Felicità edonistica o filantropica? Cosa è bene per il nostro corpo?

Autore [Dr. Roberto Callina](#)

Scritto il 08/09/2013

In uno studio pubblicato il 29 luglio scorso, i ricercatori della *University of North Carolina at Chapel Hill*, diretti da Steven W. Cole, hanno evidenziato come non tutte le forme di felicità abbiano i medesimi effetti sul nostro benessere fisico.

E' ormai noto come lo **stress cronico** sia causa di sofferenze psicologiche e fisiche; in un precedente studio, Cole e collaboratori avevano evidenziato come tale condizione prolungata, potesse avere un incremento dell'espressione genica responsabile di alcune patologie, incluse le artriti e le malattie cardiache, e un decremento dell'espressione dei geni coinvolti nelle risposte immunitarie.

Quindi, basta essere felici in ogni modo per stare bene anche fisicamente?

Niente di più sbagliato!

Il nuovo studio, condotto da Barbara L. Fredrickson, aveva come obiettivo la ricerca delle influenze biologiche della “**felicità edonistica**” e di quella che potremmo definire “filantropica” sul genoma umano; in particolare era interessato all'espressione genica delle cellule del sistema immunitario.

Ciò che è stato scoperto, con questo studio, è che il benessere psicologico non ha sempre effetti positivi sulla nostra risposta immunitaria; il nostro corpo sembra rispondere meglio al benessere basato sulla condivisione e la socialità.

In particolare, mentre la felicità che origina da attività socialmente utili, con scopi “filantropici” o comunque "al servizio dell'altro", è associata a una significativa riduzione dello stress, un piacere edonistico, privato, personale, ha gli stessi effetti negativi dello stress sulle cellule del nostro organismo.

I piaceri semplici, quelli edonistici, quotidiani, forniscono una felicità a breve termine che, per usare una metafora alimentare, consuma l'equivalente emotivo di zero calorie e, a lungo termine, produce effetti negativi per il nostro corpo.

Che mente e corpo siano due facce della stessa medaglia è ormai opinione condivisa nella comunità scientifica.

In una prospettiva adleriana, però, sembrano qui confermate le originali intuizioni di Alfred Adler che, all'inizio del secolo scorso, intravedeva nel suo concetto di *Sentimento Sociale* il barometro della normalità e del benessere.

Il Sentimento Sociale adleriano rappresenta un'istanza posta al servizio di due obiettivi fondamentali: l'interesse comunitario e la compartecipazione emotiva.

L'interesse comunitario si esprime nell'intima necessità di cooperare con la collettività in cui l'individuo vive; la compartecipazione emotiva rappresenta un processo dinamico mediante cui l'individuo condivide emozioni con i propri simili.

La felicità frutto di uno spirito comunitario con scopi condivisi, e non legati ad una logica privata, rappresenta una meta che, oltre a farci vivere un reale, e non fittizio, benessere psichico, aiuta il nostro corpo a conservare sano il suo sistema immunitario.

Fonti:

- [*Human cells respond in healthy, unhealthy ways to different kinds of happiness*](#)