

Dopamina vs serotonina

di Anselmo Maestrani



Cari lettori di Gente Sana, sentirsi felici è forse il soggetto che più viene preso in considerazione nell'ambito della crescita personale. Vi sono innumerevoli libri e tecniche che hanno come scopo il raggiungimento della felicità. Tutto ciò dimostra come in ognuno di noi esista il profondo desiderio di raggiungere questo stato emotivo.

Per meglio capire i meccanismi di questa emozione mi sono dunque recato all'esposizione «The Happy Show», una specie di mostra-istallazione itinerante di Stefan Sagmeister. Partito dalla sua Vienna alla conquista di New York, Sabmeister conosce da subito un incredibile successo quale disegnatore grafico, lavorando con icone della musica, tra cui anche i Rolling Stones. La sua esistenza è costellata da progetti importanti, successo, ricchezza, cene e cocktails con l'high class newyorkese... ciò che corrisponde al sogno di felicità di molti e dello stesso Sabmeister che, a un certo punto, si è però reso conto che più si arricchiva materialmente, più la felicità pareva allontanarsi da lui. L'improvvisa morte del padre stravolge la sua vita e Sabmeister parte alla ricerca della vera felicità in sostituzione alla noia che lo aveva avvinto, l'esposizione ci regala le scoperte che ha fatto dopo alcuni anni di viaggio interiore. Ecco ciò che più mi ha colpito: attualmente l'umanità prova emozioni di base che, a dipendenza delle ricerche a cui ci si riferisce, vanno da due a dieci. Indipendentemente dal loro numero, si è notato che la

maggior parte di esse non favorisce il raggiungimento della felicità: rabbia, dolore, paura, vergogna, disgusto... solo la gioia ci porta sulla buona strada. La prima raccomandazione di Sabmeister è semplice: coltivare ogni lume di gioia. Perché arrabbiarsi se il sole ci sta riscaldando? Perché avere paura, se dentro di noi esiste un coraggio da Samurai? Perché vergognarsi, se proprio questa diversità è il nostro talento? Mai, mai e poi mai rimandare quello che veramente ci rende felici a dopo il pensionamento, a quando i figli saranno grandi o mettere condizioni alla felicità: avere nipoti, piuttosto che tanti soldi, più tempo, eccetera. Questa è la migliore ipoteca per l'infelicità. Vale invece la pena chiedersi cosa rende gioioso il nostro cuore ORA e perseguirlo: voglio viaggiare, parto! Mi sono innamorato, lo comunico! Da sempre voglio una band, la fondo! Per la felicità il conto in banca è di poco aiuto, mentre è utile ciò che facciamo per migliorare la nostra situazione economica. Anche un'intensa vita sessuale non è garante della felicità. Si è infatti osservato che la parte del cervello responsabile per la vera gioia era più sviluppata nelle caste suore di un monastero di clausura dedite alla preghiera piuttosto che in persone che avevano avuto numerosissimi partner sessuali nella loro vita.

Si è scoperto, infatti, che la vera felicità è quella che viene nutrita dalla serotonina – il neurotrasmettitore legato al sentirsi significativi - e non dalla dopamina – ovvero quello legato al piacere e alla ricompensa. Certo, la dopamina è più celere: i banchieri la conoscono bene grazie alla promessa di bonus milionari. Ma come occuparci della serotonina? Meditando, aiutando il vicino di casa, organizzando quel famoso viaggio a lungo termine, curando un giardino, svolgendo un'attività che veramente amiamo... . Ci vuole pazienza, ma in palio c'è la vostra felicità, che vi auguro di cogliere abbondante.