

LA RICERCA DELLA FELICITA'



“L'uomo sereno procura serenità a sé e agli altri.”

Epicuro

Introduzione

Le emozioni sono componenti fondamentali della nostra vita.

Da esse, spesso, traiamo gli stimoli che muovono le nostre giornate. Seppure ogni singola emozione sia importante e permetta a chi la sperimenta di sentirsi vivo, l'uomo è soprattutto alla ricerca di quelle sensazioni che lo facciano star bene e lo appaghino. In una parola esso è continuamente “alla ricerca della felicità”.

Quest'ultima è data da un senso di benessere generale e la sua intensità varia a seconda del numero e della forza delle emozioni positive che un individuo sperimenta. Questo stato di benessere, soprattutto nella sua forma più intensa - la gioia - non solo viene sperimentato dall'individuo, ma si accompagna, da un punto di vista fisiologico, ad un'attivazione generalizzata dell'organismo. Molte ricerche, infatti, mettono in luce come essere felici abbia notevoli ripercussioni positive sul comportamento, sui processi cognitivi, nonché sul benessere generale della persona.

La felicità è dunque una condizione di benessere dell'essere umano, ed esso è portato, fin dalla sua comparsa, a ricercare questa condizione.

Questo tema appassiona da sempre l'umanità: scrittori, poeti, filosofi, persone comuni. Ognuno si trova a pensare, descrivere e 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, invece, sottolineano l'aspetto cognitivo e riflessivo, come il considerarsi soddisfatti della propria vita.

Secondo teorie contemporanee, la felicità sta nel provare ciò che di più bello esiste nella vita. Non è un'emozione oggettiva ma una capacità individuale. Non è casuale, come un evento del destino, ma bisogna scoprirla ed impararla. Bisogna, infatti, imparare ad essere felici.

La felicità non è inseguire i sogni ed aspettative di domani, ma al contrario cercare di godere di quello che sia ha oggi. Essa, infatti, non è nel futuro, ma solo nel presente.

Italiano

Giacomo Leopardi e “l'utopia della felicità”



Per Leopardi ogni essere è stimolato per natura da un continuo desiderio di piacere, questo desiderio incessante potrebbe essere appagato solo da un piacere infinito. I piaceri che ci offre la realtà sono, però, insufficienti a soddisfare la natura umana che spinge a volere sempre di più senza mai trovare soddisfazione. Il piacere sarà, quindi, sempre minore del desiderio che un uomo prova: è dall'insuperabile distanza tra l'infinità del desiderio e la finitezza della realtà che sorge l'infelicità umana. Tale concetto è ben espresso da Leopardi nella “Teoria del Piacere”: il vivente si ama illimitatamente e prova un desiderio assoluto di felicità, ma non di una felicità qualsiasi, bensì di una felicità immensa, senza limiti. Non esistendo una tale forma di piacere l'uomo non sarà mai soddisfatto, l'umanità intera non sarà mai pienamente soddisfatta.

Leopardi afferma che :

“gli uomini, si combattono continuamente per piaceri che non li diletano, che non danno piaceri; soffrono per beni inutili, provocando competizioni e mali reciproci, inoltre essi quanto più cercano la felicità più vi si allontanano”.

La concezione di Leopardi è caratterizzata da tre momenti o tre gradi del pessimismo:

- 1°. Pessimismo personale: egli crede di essere l'unico infelice. Il poeta pensa che la vita sia stata spietata con lui (esperienza personale), ma che altri possono essere felici (pessimismo personale o soggettivo).
- 2°. Pessimismo oggettivo storico: pensiero secondo cui l'infelicità è sempre esistita. Tuttavia gli antichi non se ne accorgevano perché distratti dalle illusioni e, in virtù di ciò, meno consapevoli della presenza del Male. Gli antichi erano più forti e questo favoriva la loro forza morale; la loro vita era più attiva, e ciò contribuiva a far dimenticare il vuoto dell'esistenza, erano più felici perché erano più vicini alla natura. La natura è ancora vista come benevola, la quale provando pietà per l'uomo, gli fornisce l'immaginazione, ovvero le illusioni, le quali producono nell'uomo una felicità che non è reale, una felicità utopica, perché mascherano la vera realtà che è fatta di sofferenza. Nel mondo dei moderni queste illusioni sono andate perdute perché la ragione ha smascherato il mondo illusorio degli antichi e ridato vita alla realtà nuda e cruda dei moderni. Per Leopardi le epoche passate sono quindi migliori di quelle presenti. La colpa dell'infelicità presente è dunque attribuita all'uomo stesso, che si è allontanato dalla vita tracciata dalla natura benigna attraverso il progresso della civiltà. Questa fase del pensiero leopardiano è definita pessimismo storico, cioè la condizione negativa del presente viene vista come effetto di un processo storico, di una decadenza e di un allontanamento progressivo da una condizione originaria di felicità. Questa concezione di natura benigna e provvidenziale entra in crisi e i colpevoli non sono più gli uomini che hanno deviato volontariamente le leggi naturali; la natura non è più madre amorosa ma meccanismo crudele.
- 3°. Pessimismo cosmico o universale: il dolore storico volge infine al grado "cosmico" nel quale il poeta si accorge che tutte le creature viventi e non solo gli uomini sono infelici da quando sono nati; la natura non è più madre pietosa ma maligna matrigna perché fornisce lo strumento che toglie il velo alla felicità: la ragione. La natura mettendo gli uomini al mondo, ha fatto sì che in loro nascesse il desiderio del piacere infinito, senza però dargli i mezzi per raggiungerlo e soddisfarlo; per questo motivo essa è incapace di procurare quella felicità che è il fine di ogni vivente. Indifferente se non ostile alla sorte dell'uomo, non vuole più il Bene e la felicità per i suoi "figli", essa è ora vista come un organismo che svolge incessante e non curante il suo compito di prosecuzione della specie e di conservazione del mondo, in quanto meccanismo indifferente e crudele che fa nascere l'uomo per destinarlo alla sofferenza. Leopardi sviluppa quindi una visione più meccanicistica e materialistica della natura, una natura che egli con disprezzo definisce "matrigna" nel suo penultimo scritto, "La ginestra", nella quale il poeta propone come unica vera via d'uscita, di fronte ai mali della modernità, la fraternità e l'alleanza fra gli uomini. Egli comunica, inoltre, l'esigenza di costruire un mondo fondato sull'amore e sulla solidarietà. Questa iniziativa si configura però sempre come un'utopia. L'uomo deve perciò rendersi conto di questa realtà di fatto e contemplarla in modo distaccato e rassegnato, come un saggio storico che pratica l'atarassia e la lucida contemplazione del reale. Leopardi ha capito che inutile ribellarsi, in quanto se l'infelicità è un dato di natura, inutili sono la protesta e la lotta, bisogna invece raggiungere la pace e l'equilibrio con se stessi, in modo da apporre un efficace rimedio al dolore. Questo dolore cosmico sorge dunque nel momento in cui Leopardi arriva ad una conclusione assolutamente negativa: la condizione di infelicità è propria nel genere umano, in quanto tale nessuna cosa è assolutamente necessaria. Afferma così che il principio delle cose è il nulla (teologia negativa). Dall'assoluta negatività dell'esistenza segue poi la constatazione che anche la felicità non esiste, non è. Si identifica con la non-realtà dell'illusione e perciò è solo futura, come sogno o speranza, o solo passata come ricordo delle antiche illusioni. Per il

poeta, le illusioni sono proprie solo della giovinezza ossia l'unico momento della vita in cui si guarda la realtà in modo più semplice:

“La felicità non può che consistere nell’attesa e nel sogno, o nella loro ricordanza”.

Silvia rappresenta la giovinezza e le illusioni che sono infrante con la sua morte precoce e a questo proposito lei diviene il simbolo della speranza e del suo cadere. Nel finale c'è l'amara constatazione che la realtà diverge dagli ideali della giovinezza. L'unica realtà è la non-felicità, il dolore, il male, o la spaventosa sensazione fisica vale a dire la Noia. Per Leopardi “la Noia è il peggiore dei mali” in quanto piena consapevolezza dell'uomo (il più sofferente degli esseri) della sua infelicità.

La vita umana per il Leopardi oscilla tra il piacere ed il dolore, o c'è l'uno o c'è l'altro. Il piacere è raro e quando c'è non è mai intenso quanto il desiderio. Il dolore invece è sempre presente, è addirittura abbondante. Tutto questo non vuol dire che se l'uno non c'è, allora c'è l'altro. Esiste una condizione penosa, intermedia, rappresentata dalla Noia, la quale caratterizza la maggior parte dell'esistenza umana provocando un fortissimo malessere ed inquietudine. La Noia corre sempre a riempire tutti i vuoti, in altre parole tutti quei momenti in cui c'è una situazione di assenza di passioni che il dolore ed il piacere lasciano nell'animo umano. La Noia è come l'aria che corre a riempire lo spazio lasciato libero da un oggetto e non riempito da un altro (similitudine). Per questo nell'animo umano non può esistere il vuoto perché non appena l'uomo abbandona un dolore o una passione, la Noia si intrufola e si stabilisce nel suo animo. È importante sottolineare che la Noia è una passione in quanto tutto ciò che l'uomo prova nel suo animo è tale.

“La Noia è la conseguenza diretta al fatto che l'uomo non può stare senza felicità”.

La Noia non è qualcosa di ben definito e preciso ma semplicemente una passione, uno stato d'animo penoso, né piacevole, né doloroso. Nell'esistenza in generale predominano il dolore e la sofferenza che spinge a credere impossibile che il fine dell'uomo sia la ricerca della felicità. È evidente, per queste ragioni, una contraddizione spaventosa ma vera: la Natura ha creato l'uomo con un impulso irrefrenabile alla felicità, ma allo stesso tempo ha creato l'esistenza affinché non dia possibilità agli uomini di essere felici. Una sorta di contraddizione avviene anche in Leopardi, il quale, in un primo momento, considera la natura come colei che dà felicità e vita, mentre la ragione come qualcosa che dà infelicità. Ragionando, però, giunge ad una nuova considerazione del rapporto uomo-natura e capovolge la valutazione della ragione, non più facoltà limitatrice e negativa ma unico valore e unica forza a cui l'uomo può appoggiarsi per essere veramente se stesso, fuori dalla paura e dal compromesso. A questo punto la natura diventa nemica e matrigna di tutti: tale concezione emerge anche dalla lettura de “ Il dialogo della natura e di un islandese”, una delle operette morali composta dal Leopardi e caratterizzata da vere e proprie favole con personaggi inventati o, se sono reali, trasformati in personaggi di fantasia, delle favole o dei dialoghi attraverso cui il poeta espone le proprie riflessioni sul bene, sul male, sulla felicità e sull'infelicità. In quest'operetta, composta alla fine di Maggio del 1824, Leopardi spiega che l'uomo non riesce ad essere felice e allo stesso tempo non può sperare di evitare il dolore perché, essendo fatto di materia, segue le leggi di natura: “ Creazione e Distruzione”. L'uomo deve soffrire. In questo si spiega anche il pessimismo cosmico e materialista secondo cui in tutto l'universo in cui esiste la materia, c'è contemporaneamente la sofferenza. Non si può fuggire dai dolori rinunciando al piacere:

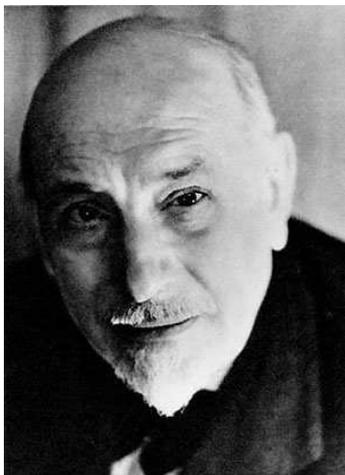
“ Non è quindi possibile, in nessun modo, vivere quieti poiché la Natura è nemica di tutto e per abitudine o scelta consapevole è carnefice della propria famiglia”.

Per Leopardi la felicità non esiste, ogni parvenza di essa è un inganno, un'utopia. Questo messaggio è svelato soprattutto nella sua celebre opera “ La quiete dopo la tempesta”, nella quale il poeta, rinato e come senebbiato dalla pioggia, descrive il senso di gioia che è nel villaggio dopo la tempesta, quella serenità che subentra nell'animo di tutti, quella maggiore nettezza di colori e di forme. Leopardi ricorda l'entusiasmo e la voglia di vivere della povera gente di Recanati (il paese dove il poeta ha trascorso la sua adolescenza e verso il quale ha provato sentimenti di amore e di odio), che esce dalle strade dopo la tempesta. Il poeta afferma che l'umanità (“umana prole”) deve ritenersi assai felice se le è concesso di “respirare” dopo essere scampati ad una disgrazia. Ogni essere umano è creato per cercare il piacere e fuggire il dolore, dopo il rischio scampato tutti gli esseri viventi esprimono, ognuno a proprio modo, la loro gioia e serenità interiore. La vita è come un violento temporale che si abbatte sul paesino; in questi momenti tragici va rilevata soprattutto la voglia di vivere del popolo che, passata la tempesta, si accende nei cuori di tutti più ardente che mai. Leopardi esprime poi il fondamentale concetto secondo il quale l'uomo è condannato al dolore e che la felicità, o meglio il “piacere”, è soltanto il sentimento che si prova, quando, per una qualsiasi causa, il dolore spontaneamente cessa; questa condizione di felicità gli appare fragile e provvisoria, confinata nel breve momento che segue alla tempesta e ridotta per di più al solo e mediocre ritorno alle abitudini. La quiete dopo la tempesta simboleggia la tranquillità, il piacere dopo un dolore temporaneo. Non a caso Leopardi pensa che per provare gioia o piacere bisogna necessariamente prima soffrire. Il piacere è quindi frutto del dolore passato che riscuote anche chi prima odiava la vita e voleva morire. Esso è dunque il provvisorio smettere di soffrire. Quel piacere è solo figlio dell'affanno, del dolore, dell'angoscia; esso nasce dalla fine di un timore, dalla cessazione della tempesta. “ Piacere figlio d'affanno” è il motto che si legge a metà della composizione e che costituisce il suo motivo ispiratore. Quel poco di piacere di cui gli uomini si servono non è altro che un piacere effimero. Per Leopardi la morte rappresenta il momento in cui l'uomo smette di soffrire e pone fine ad ogni male. Essa è dunque il bene più grande. Nel settembre 1829, a distanza di pochi giorni dalla composizione de “ La quiete dopo la tempesta”, il poeta scrive “ Il sabato del villaggio”, in uno dei suoi momenti di più felice ispirazione. Anche in questi versi, l'autore, coglie un momento della vita del borgo: le ultime ore del sabato, l'animazione del villaggio alla vigilia della festa, la distensione tranquilla degli animi. Come il precedente, anche quest'idillio è seguito da un commento morale, da una riflessione di natura filosofica. Il sabato è migliore della domenica, il piacere consiste nel futuro. A dare quel tanto di felicità godibile agli uomini è la loro speranza, vale a dire l'attesa del futuro che è sentita non soltanto dai giovani ma da tutti gli uomini, indipendentemente dalla loro età. Questa speranza così costruttiva della vita degli uomini è inutile, in quanto il bambino deve godere della sua età e non desiderare che presto arrivi la maturità, la quale attesa come momento essenziale si risolve, come la domenica, in un'esperienza di noia e vuoto.

“Il piacere consiste o nella fine del dolore o nell'attesa di un bene mai nel presente effettivo: è nell'attesa la gioia più vera ed intensa”.

Il carattere puramente negativo del piacere è mostrato dalla realtà che perennemente delude riducendolo ad una “pausa tra due dolori” o ad una “attesa che fatalmente andrà delusa...”.

Luigi Pirandello e la poetica dell'umorismo



La vita:

Luigi Pirandello nasce ad Agrigento nel 1867, in una famiglia di tradizioni risorgimentali. Dopo aver compiuto i primi studi ad Agrigento e a Palermo, nel 1891 si laurea in lettere a Bonn. Rientra a Roma, dove, a partire dal 1897 e fino al 1922 si dedica all'insegnamento di lingua e letteratura italiana alla facoltà del Magistero. Nel 1894 si sposa con Antonietta Portulano, dalla quale ha tre figli. La difficile situazione economica aggrava la salute mentale della donna, che viene internata in un istituto psichiatrico. Nel 1934, lo scrittore riceve il premio Nobel per la letteratura; muore di polmonite a Roma nel 1936.

La poetica dell'umorismo:

Per Pirandello il compito dell'arte è scoprire i paradossi della vita, il conflitto tra l'essere e il parere. Ciò avviene attraverso l'umorismo dell'uomo cosciente che coglie la vanità di ogni illusione umana. Pirandello espone le sue idee nel "Saggio sull'Umorismo" del 1908. Per lui l'umorismo è il "sentimento del contrario", cioè la compresenza del poeta e del critico nello stesso uomo, il quale, mentre si abbandona al sentimento, è spinto a vedere, allo stesso tempo, le strutture disarmoniche e contrastanti di esso. Ad esso si aggiunge la pietà, che interviene quando si riflette su questo comportamento in maniera critica.

Si legga questo passo:

“Vedo una vecchia signora, coi capelli ritinti, tutti unti non si sa di quale orribile manteca, e poi tutta imbellettata e parata di abiti giovanili. Mi metto a ridere. Avverto che quella vecchia signora è il contrario di ciò che una vecchia rispettabile signora dovrebbe essere. Il comico è appunto avvertimento del contrario. Ma se ora interviene in me la riflessione e mi suggerisce che quella vecchia signora non prova forse nessun piacere a pararsi così come un pappagallo, ma che forse ne soffre e lo fa perché pietosamente si inganna che, parata così, nascondendo rughe e canizie, riesca a trattenere a sé l'amore del marito molto più giovane di lei, ecco che io non posso riderne come prima, perché appunto la riflessione, lavorando in me mi ha fatto andare oltre a quel primo avvertimento o piuttosto più addentro: da quel primo avvertimento del contrario che mi ha fatto passare a questo sentimento del contrario. Ed è qui la differenza tra il comico e l'umoristico”.

L'arte dunque, attraverso il sentimento del contrario, coglie gli inganni, le simulazioni che gli uomini usano in quella lotta per la vita che anima tutta la trama dei rapporti sociali e smaschera anche le vanità con le quali l'uomo, nell'intimo della sua coscienza, mente a se stesso quando vuole parere diverso da quello che è. Ciò avviene attraverso la riflessione, di cui Pirandello afferma il primato:

La riflessione e non l'invenzione, il vero non la fantasia svelano la realtà che si cela sotto gli inganni delle romantiche illusioni. La vita è un inseparabile miscuglio di tragico e comico; l'arte deve aderire ad essa, descrivere l'uomo qual è, con le sue contraddizioni, ridere e insieme piangere di questo gioco beffardo di cui è protagonista. L'umorismo di Pirandello non è, infatti, mai allegro, ma quasi sempre amaro, paradossale, e spesso grottesco, nascendo dal contrasto tra le costruzioni

dell'uomo (miti e riti, filosofia e teologia, ruoli dignitosi e maschere sociali) e la loro inconsistenza reale. Se la vita è una finzione molto simile a quella che viene rappresentata sulla scena, lo sbocco naturale di questa poetica non poteva essere che il teatro.

Latino

Lucio Anneo Seneca



La vita:

Lucio Anneo Seneca nasce a Cordova intorno al quarto secolo a. C. Avviatosi verso un ideale ascetico di vita, distolto dal padre, abbracciò il foro e la politica, prima sotto Caligola, poi sotto Claudio (che lo condannò all'esilio per il sospetto di adulterio) e sotto Nerone. Ricchissimo, fu oggetto di aspre critiche e venne anche citato in giudizio. Nel 65 a. C., coinvolto nella congiura di Pisone, morì suicida, vittima di Nerone.

La felicità:

Cos'è la felicità? E' conseguibile in questo mondo (come volevano Platone, Aristotele e Cicerone) o in uno ultraterreno (come pensavano Lattanzio e Agostino)?.

Seguendo l'etica stoica, Seneca sostiene che la felicità risiede non nel piacere ma nella virtù, in una vita conforme alla nostra natura, cioè secondo ragione. Polemizzando poi con coloro che accusano i filosofi di vivere bene, in contrasto con i loro insegnamenti, dice che il saggio, pur possedendo la ricchezza, non se ne cura, come non si cura del piacere, del dolore e della salute, ma che comunque preferisce prendere il meglio dalla borsa della Fortuna. Forse, in un mondo di contraddizioni, in cui va bene tutto e anche il contrario di tutto, la vera saggezza sta nella pura contemplazione e la vera felicità nel non aver bisogno di felicità. Essa è quindi armonia interiore, equilibrio dell'uomo con sé stesso, con le cose del mondo e col divino. L'uomo felice è artefice della propria vita, in quanto non si lascia mai vincere né condizionare dalle cose esteriori, perché punta su se stesso e sulle proprie capacità, pronto ad accettare tutti i risultati che conseguono dalle sue azioni. La vera libertà del saggio consiste nell'uniformare i propri voleri con quelli del Destino, ossia nel volere ciò che vuole il Destino stesso. E se il Destino è lo stesso Logos divino, è volere ciò che vuole la ragione. Tutto è come deve essere e come è bene che sia. Tutto ciò che esiste, esiste nel migliore dei modi; in questo senso, il Fato viene a coincidere con la Provvidenza. Noi non possiamo cambiare la quasi totalità delle cose che ci circondano; però possiamo cambiare il nostro animo: se noi volessimo, potremmo sopportare con coraggio tutto ciò che ci capita, e questo significherebbe mettersi in armonia con la natura.

De vita Beata:

Seneca dedica al fratello questo dialogo in cui affronta il tema del rapporto tra felicità e virtù cercando anche di confutare l'accusa rivoltagli dall'opinione pubblica criticandolo per incoerenza. Per Seneca solo la virtù è il fondamento della vera felicità, il sapiente può accettare i beni terreni purché sia pronto a staccarsene senza rimpianti. In quest'opera affronta il problema della felicità e l'importanza degli agi nel suo raggiungimento, che a suo personale modo di vedere non vanno disprezzati. Bisogna però mantenere il controllo sui beni, e non far sì che possano prendere il controllo su di noi influenzandoci eccessivamente. Anche il sapiens poteva trarne beneficio, ma con moderazione.

“Nemo damnavit sapientiam paupertate” (Nessuno condannò la sapienza alla povertà).

Tutto ciò entra però in conflitto con lo stoicismo da lui studiato, e per questo venne accusato di incoerenza, poiché egli stesso era in possesso di svariati beni e agi. Il *De vita beata* si pone come una sorta di elogio a sé stesso, nel quale il filosofo tende quasi a “mettere le mani avanti”; anche questo è segno di un certo opportunismo senecano, che accompagnava la sua fama. La felicità, considerata come il sommo bene dalle filosofie ellenistiche, si ottiene, secondo gli epicurei, attraverso l’hedonè, il piacere, ed il rifiuto della sofferenza, identificata con il male; secondo gli stoici, invece, il dolore non è un male, è anzi necessario all’uomo per migliorarsi. Seneca identifica il sommo bene con la *virtus*, ossia l’autodisciplina che l’uomo deve imporre alla propria componente emotiva. In questo egli è perfettamente coerente con i principi della dottrina stoica, anche se è perfettamente consapevole che le sue azioni non sono sempre coerenti con il suo pensiero: ma, si giustifica il filosofo, il saggio stoico non deve incarnare la verità, bensì solo indicarla agli altri (“fate quel che dico, non fate quel che faccio”).

“Tutti, o fratello Gallione, vogliono vivere felici, ma quando poi si tratta di riconoscere cos’è che rende felice la vita, ecco che ti vanno a tentoni; a tal punto è così poco facile nella vita raggiungere la felicità, che uno, quanto più affannosamente la cerca, tanto più se ne allontana, per poco che esca di strada; che se poi si va in senso opposto, allora più si corre veloci e più aumenta la distanza[...].” (*De vita Beata I*).

Il saggio stoico:

Il *sapiens senecano* non può essere indebolito da alcuna disgrazia, per quanto grave: egli scopre in se, nel momento del bisogno, la forza necessaria per reagire ai colpi della sorte; è totalmente libero da paura e dolore. Non solo non teme gli urti del destino, ma neppure soffre allorché si abbattano su di lui, anzi manifesta, nei loro confronti, un atteggiamento quasi di sfida:

“la virtù senza contrasti infiacchisce” (Seneca).

Il saggio ama il fato, vuole ciò a cui la necessità lo obbliga, resistendo alla fortuna, ovvero l’aspetto più capriccioso del fato. Il punto d’arrivo della virtù stoica è questa trasformazione in un certo senso “divina” dell’umana volontà. Elevandosi orgogliosamente al di sopra di accidenti e passioni, il *sapiens* diviene “*par deo*”, “simile al dio”. È anzi, se gli dei sono perfetti per natura, il *sapiens* lo diviene per conquista intellettuale. Il nascente cristianesimo predicava Dio come unico salvatore dell’uomo; per Seneca l’uomo è salvatore di se stesso: sono i suoi sforzi a condurlo verso il cielo.

Storia

La società del benessere

La ricostruzione e il boom economico:

Alla fine della seconda guerra mondiale l’Europa appariva un continente devastato, con milioni di persone bisognose di assistenza e un’economia praticamente ferma. Soltanto grazie all’aiuto degli Stati Uniti, i paesi occidentali riuscirono ad avviare una rapida ricostruzione e a divenire, negli anni ’50 e ’60, protagonisti di uno straordinario sviluppo economico, scientifico e tecnologico. In questi anni l’economia capitalistica attraversò un periodo di sviluppo senza precedenti: i progressi riguardarono soprattutto l’industria e il settore terziario, mentre l’agricoltura ebbe una crescita più

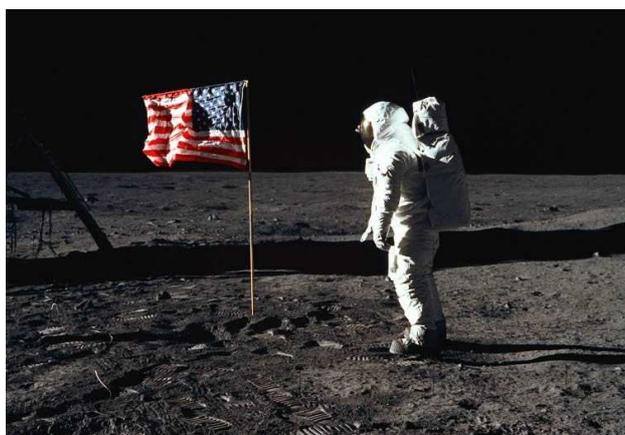
lenta. A favorire questa straordinaria espansione furono l'esplosione demografica, il costo relativamente basso delle materie prime, le scoperte tecnologiche, la razionalizzazione produttiva e la liberazione degli scambi internazionali.

I progressi scientifici e tecnologici:



Nel secondo dopoguerra il nesso fra ricerca scientifica e produzione, che si era instaurato dalla seconda rivoluzione industriale, divenne strettissimo. Il mondo sviluppato fu sommerso da un'ondata di nuovi materiali e di prodotti d'ogni genere in gran parte sconosciuti alla generazione precedente: le maggiori novità furono legate alla diffusione delle materie plastiche, delle fibre sintetiche e dei nuovi farmaci. Straordinari miglioramenti furono compiuti anche dalla chirurgia. Un altro settore in cui gli effetti del progresso tecnologico si fecero subito sentire fu quello dei trasporti. Due furono le principali novità: il boom della motorizzazione privata e lo sviluppo dell'aviazione civile.

La conquista dello spazio e le armi nucleari:



Direttamente collegata ai progressi dell'aeronautica fu la conquista dello spazio. Fu l'Unione Sovietica ad ottenere il primo successo, mandando in orbita, nel 1957, il primo satellite artificiale. Nel 1961 Gagarin girò attorno alla Terra a bordo di una navicella. Nel 1969 Armstrong e Aldrin misero piede sul suolo lunare. Negli anni successivi gli sforzi si concentrarono su operazioni meno spettacolari, ma non meno interessanti dal punto di vista

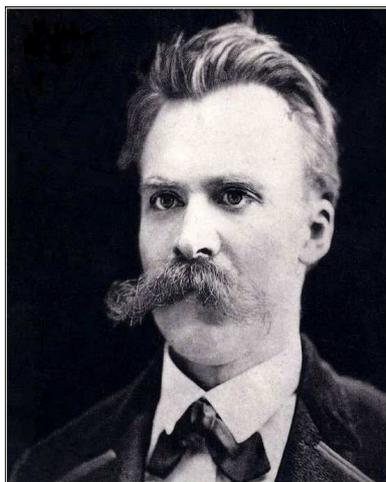
scientifico. Le imprese spaziali provocarono una fortissima ricaduta di tecnologie che interessò tutti i settori produttivi, compreso quello militare. Il perfezionamento delle tecniche di lancio e di guida a distanza dei missili si riflesse sui sistemi d'arma delle superpotenze, che affidarono agli arsenali missilistici nucleari la loro capacità deterrente.

La civiltà dei consumi:

La conseguenza più vistosa dell'espansione economica postbellica nei paesi industrializzati fu il rapido miglioramento del livello di vita della popolazione, in particolare delle classi lavoratrici. Il tratto distintivo di quest'epoca sta non solo nella crescita globale dei consumi, ma anche nella loro composizione: scese la percentuale di spesa per i prodotti alimentari, aumentò la quota destinata all'abbigliamento, alla casa e soprattutto ai beni e servizi considerati non essenziali. Questo boom dei consumi "superflui" fu favorito dall'aumento dei redditi, dal calo dei prezzi di molti beni prodotti in serie, dall'ampliamento della rete commerciale e dalla moltiplicazione dei messaggi pubblicitari. Come risultato di tutto ciò, i modelli di consumo nelle aree industrializzate subirono un processo di omologazione.

Filosofia

Friedrich Wilhelm Nietzsche: l'eterno ritorno



Nietzsche presenta la teoria dell'eterno ritorno dell'Uguale, ovvero della ripetizione eterna di tutte le vicende del mondo, come il pensiero più profondo e decisivo della sua filosofia. La formulazione più chiara e suggestiva dell'eterno ritorno la troviamo in "Così parlò Zarathustra", nel discorso su "La visione e l'enigma", in cui il filosofo parla della visione del più solitario tra gli uomini (= il filosofo autentico). Zarathustra parla di una salita su di un ripido sentiero di montagna (= simbolo del faticoso innalzarsi del pensiero), durante la quale egli, accompagnato da un nano, si trova di fronte ad una porta, su cui c'è scritta la parola "attimo" (= il presente) e dinnanzi alla quale si uniscono due sentieri che "nessuno ha mai percorso sino alla fine", in quanto si perdono nell'eternità: il primo porta all'indietro (= il passato) e l'altro porta in avanti (= il futuro). Zarathustra chiede al nano se le due vie sono destinate a contraddirsi in eterno oppure no. Alla risposta un po' affrettata del nano, che allude alla circolarità del tempo ("Tutte le cose dritte mentono, borbottò sprezzante il nano. Ogni verità è ricurva, il tempo stesso è un circolo"), Zarathustra adopera una prima stesura dell'eterno ritorno: "non dobbiamo tutti esserci stati un'altra volta?", "non dobbiamo ritornare in eterno?". A questo punto vi è una sorta di visione nella visione, entro la quale, sullo sfondo di un desolato paesaggio lunare e di orridi macigni, Zarathustra vede:

"un giovane pastore, soffocato, convulso, stravolto in viso, cui un greve serpente nero penzolava dalla bocca. Avevo mai visto tanto schifo e livido raccapriccio dipinto su di un volto? ... La mia mano tirò con forza il serpente tirava e tirava - invano! Non riusciva a strappare il serpente dalle fauci. Allora un grido mi sfuggì dalla bocca: "mordi! Mordi! Staccagli il capo!..." il pastore poi morse così come gli consigliava il mio grido; e morse bene! Lontano da sé sputò la testa del serpente e balzò in piedi. Non più pastore, non più uomo, un trasformato, un circondato di luce, che rideva. Mai prima al mondo aveva riso un uomo, come lui rise!".

Parecchi significati di questo racconto rimangono enigmatici o con più sensi, tuttavia la scena centrale del pastore che morde la testa al serpente, trasformandosi in una creatura superiore e

“ridente”, allude in modo abbastanza chiaro al fatto che l’uomo (= il pastore) può trasformarsi in una creatura superiore e ridente (= il superuomo), solo se vince la ripugnanza soffocante del pensiero dell’eterno ritorno (= il serpente, emblema del circolo), mediante una decisione coraggiosa nei suoi confronti (= il morso alla testa del serpente). Dopo più di duemila anni, Nietzsche torna a recuperare una concezione pre-cristiana del mondo, presente nella Grecia presocratica e nelle più antiche civiltà indiane, la quale presuppone una visione ciclica del tempo, in opposizione a quella rettilinea di tipo cristiano-moderno.

“Tutto va, tutto torna indietro; eternamente ruota la ruota dell'essere. Tutto muove, tutto torna a fiorire, eternamente corre l'anno dell'essere. Tutto crolla, tutto viene di nuovo connesso; eternamente l'essere si costruisce la medesima abitazione. Tutto si diparte, tutto torna a salutarsi; eternamente fedele a se stesso rimane l'anello dell'essere. In ogni attimo comincia l'essere; attorno ad ogni “qui” ruota la sfera del “là”. Il centro è dappertutto. Ricurvo è il sentiero dell'eternità “. Questa dottrina costituisce il punto più difficile e controverso dell’intera filosofia nietzschiana. Porsi nella prospettiva dell’eterno ritorno, per Nietzsche, significa escludere alcune e difenderne altre. Collocarsi nell’ottica dell’eterno ritorno vuol dire, innanzitutto, rifiutare una concezione lineare del tempo come catena di momenti, in cui ognuno ha senso solo in funzione degli altri. Una dottrina della temporalità di questo tipo ha come presupposto la mancanza di felicità esistenziale, poiché nessun momento vissuto, per essa, ha in se stesso una pienezza autosufficiente di significato. Viceversa, credere nell’eterno ritorno significa:

1. Ritenere che il senso dell’essere non stia fuori dall’essere, in un oltre irraggiungibile e frustrante, ma nell’essere stesso, ossia in ciò che Nietzsche chiama il divenire “innocente” e “dionisiaco” delle cose;
2. Disporsi a vivere la vita, e ogni attimo di essa, come coincidenza di essere e di senso, realizzando in tal modo “la felicità del circolo”.

Il tipo di uomo capace di “decidere” l’eterno ritorno, e quindi di vivere come se tutto dovesse ritornare, non può essere l’individuo risentito dell’Occidente, il quale soffre la scissione fra senso ed esistenza e concepisce il tempo come una tensione angosciosa, ma può farlo solo un oltre-uomo in grado di vivere la vita come un gioco creativo e avente in se stesso il proprio senso appagante. Per questo motivo l’eterno ritorno incarna l’accettazione supero mistica dell’essere, ponendosi come “la suprema formula dell’affermazione che possa mai essere raggiunta”.

Biologia

Il sistema endocrino

Il sistema endocrino o sistema ormonale è rappresentato da un insieme di ghiandole e cellule endocrine, le quali secernono delle sostanze proteiche o lipidiche chiamate ormoni. Il sistema endocrino gestisce il funzionamento dell'organismo umano o animale in collaborazione con il sistema nervoso. Gli ormoni vengono emessi dal citosol delle cellule, dove sono contenuti in granuli o vescicole, e riversati direttamente nel tessuto circostante e/o nel torrente circolatorio, da dove raggiungono successivamente gli organi bersaglio ove esplicano la loro specifica azione. Ogni ormone raggiunge attraverso il sangue tutti i punti dell'organismo, ma ha poi azione solo sulle cellule dotate di opportuni recettori.

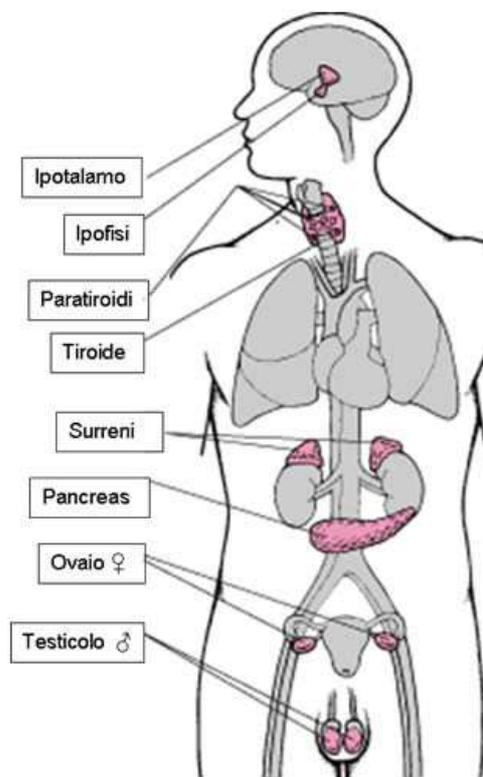
Come gli ormoni comunicano con le loro cellule bersaglio:

Gli ormoni si distinguono in steroidi e non steroidi. I primi comprendono sia gli ormoni sessuali, sia alcuni ormoni secreti dalle ghiandole surrenali.

Gli ormoni steroidi sono liposolubili e quindi possono attraversare liberamente la membrana plasmatica e spostarsi all'interno della cellula. Una volta nella cellula ogni ormone steroide si lega ad un recettore proteico formando uno steroide-recettore. Penetrando all'interno del nucleo, lo steroide-recettore si lega al DNA e attiva dei geni che, dirigendo la sintesi proteica, completano la risposta dell'ormone.

Gli ormoni non steroidi, invece, sono piccoli polipeptidi o amminoacidi modificati; essi non essendo liposolubili non attraversano la membrana plasmatica e si legano a specifiche proteine recettrici localizzate nella membrana delle cellule bersaglio. Questo legame agisce su alcune sostanze contenute all'interno della cellula inducendole ad attivare le proteine che effettuano la risposta cellulare.

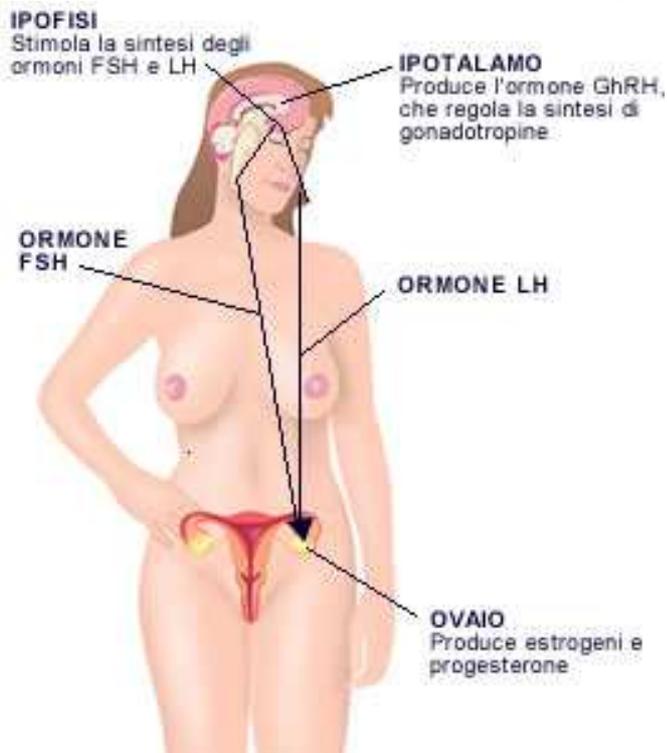
Una volta che ha raggiunto la cellula bersaglio, un ormone determina una risposta altamente specifica. Alcune cellule rispondono modificando la permeabilità delle proprie membrane,



influenzando in questo modo lo scambio di sostanze fra l'interno e l'esterno delle cellule stesse. Altre rispondono producendo proteine e attivando o disattivando determinati enzimi. La risposta cellulare può consistere anche nella secrezione di un ormone o di un altro prodotto, come un enzima digestivo.

L'ipotalamo e l'ipofisi:

Il sistema endocrino comprende molti organi, alcuni dei quali fanno parte anche di altri sistemi. L'ipotalamo è considerato il centro di controllo principale del sistema endocrino. Esso produce



ormoni che dirigono l'attività di molte ghiandole endocrine, in particolare dell'ipofisi, e riceve ed invia segnali nervosi creando un collegamento fra sistema nervoso ed endocrino. L'ipotalamo riceve per via nervosa informazioni relative sia allo stato degli apparati interni sia alle condizioni esterne, sulla base delle quali regola funzioni biologiche basilari, come il mantenimento della temperatura o le sensazioni della fame e della sete. L'azione di controllo dell'ipotalamo sul sistema nervoso è indiretto, in quanto esso agisce sull'ipofisi, una piccola ghiandola situata nella regione encefalica, inducendola a secernere ormoni che influenzano altre ghiandole e funzioni corporee. L'ipofisi è formata da un lobo posteriore, detto neuroipofisi, e da un lobo anteriore detto adenoipofisi. La neuroipofisi accumula e, al momento del bisogno, mette in circolazione gli ormoni ipotalamici. Uno di questi è l'ormone antidiuretico, o ADH, che interviene nella regolazione renale. L'ADH prodotto dall'ipotalamo viene immagazzinato nella neuroipofisi; quando l'ipotalamo rileva una diminuzione del contenuto di acqua nei tessuti, invia dei segnali nervosi che stimolano la neuroipofisi a liberare l'ADH nel sangue.

L'adenoipofisi secerne ormoni sotto la stimolazione dei fattori di rilascio, che sono ormoni prodotti dall'ipotalamo. Un esempio è il fattore di rilascio che segnala all'adenoipofisi di secernere l'ormone della crescita, GH, che ha il compito di favorire la crescita e lo sviluppo dell'organismo e si stimolare, a livello cellulare, la sintesi proteica e l'utilizzo degli accumuli adiposi per ricavarne energia a fini metabolici. Una sovrapproduzione di GH, durante l'infanzia, può provocare il gigantismo, mentre una sua carenza, nel corso dello sviluppo, può portare al nanismo. Un'importante conquista dell'ingegneria genetica è la possibilità di far sintetizzare a dei batteri geneticamente modificati l'ormone della crescita umano per curarne le carenze.

La tiroide:

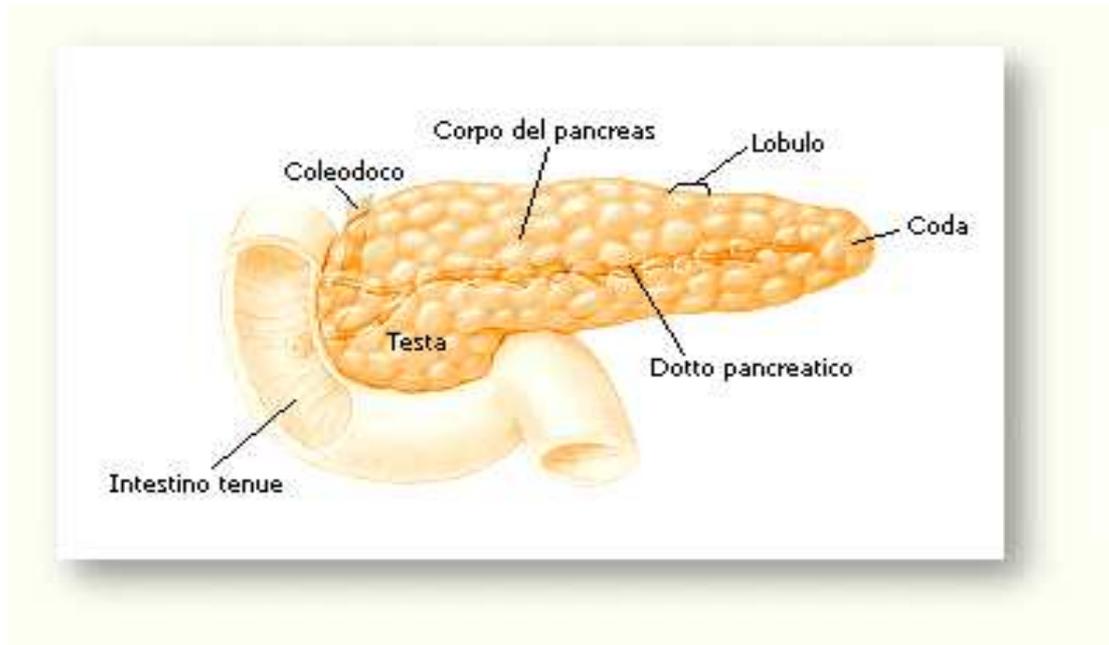
La tiroide è una ghiandola a forma di farfalla, localizzata a livello del collo, che abbraccia la



trachea. Gli ormoni tiroidei influenzano tutti i tessuti del corpo; due di essi sono la tiroxina e la calcitonina.

- La tiroxina: essa stimola la respirazione cellulare e influenza lo sviluppo e la maturazione fisica. Inoltre contribuisce a normalizzare la pressione sanguigna, la frequenza cardiaca, la digestione e le funzioni riproduttive. Livelli troppo alti di questo ormone nel sangue provocano l'ipertiroidismo, responsabile di ipertensione, perdita di peso, irritabilità e temperatura elevata. Viceversa, livelli troppo bassi provocano l'ipotiroidismo, che comporta l'acquisto di peso, molto sonno e intolleranza al freddo. L'esatta regolazione degli ormoni tiroidei è importante per il mantenimento dell'omeostasi. La tiroide è regolata da un fattore di rilascio secreto dall'ipotalamo, il quale stimola l'adenoipofisi e secerne l'ormone tireotropo, TSH, sotto il quale la tiroide secerne i propri ormoni. Per esempio, le basse temperature fanno in modo che l'ipotalamo ordini all'ipofisi di aumentare la secrezione di TSH, in risposta alla quale la tiroide sintetizza e secerne la tiroxina. Come risultato si ha un aumento della respirazione cellulare e, di conseguenza, un innalzamento della temperatura corporea.
- La calcitonina: è un ormone coinvolto nella regolazione dei livelli di calcio nel sangue, la cosiddetta calcemia. Il calcio è un elemento minerale indispensabile all'organismo in quanto interviene nella trasmissione dei segnali nervosi, nella contrazione muscolare, nella coagulazione del sangue, nello scambio di sostanze attraverso le membrane cellulari e nella produzione di tessuto osseo. Il 98% del calcio presente nell'organismo è immagazzinato nelle ossa. Il corretto funzionamento di tutte queste funzioni è dato dallo scambio di ioni calcio tra le ossa e il sangue. Il consumo di cibi ricchi di calcio fa crescere la calcemia; la tiroide risponde secernendo calcitonina, che abbassa il livello di calcio nel sangue potenziandone la fissazione nelle ossa. Quando, invece, i livelli del sangue scendono troppo, altre ghiandole, dette paratiroidi, liberano il paratormone, che agisce in senso contrario alla calcitonina, stimolando la liberazione di ioni calcio dalle ossa.

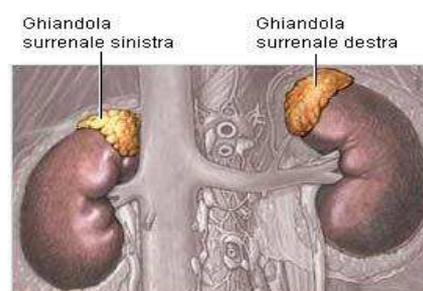
Il pancreas endocrino:



Il pancreas è una ghiandola sia endocrina sia esocrina. Esso, infatti, contiene sia cellule endocrine che secernono ormoni, dai quali dipende il mantenimento del livello ottimale di glucosio nel sangue, sia cellule che secernono enzimi digestivi. Il prodotto del pancreas esocrino, detto succo pancreatico, viene riversato all'interno dell'intestino tenue, dove contribuisce alla digestione di proteine, carboidrati complessi e lipidi. Nelle sue parti endocrine, chiamate isole di Langerhans, il pancreas produce l'insulina e il glucagone, due ormoni che gestiscono la disponibilità di energie per l'organismo regolando la quantità di glucosio nel sangue. L'insulina e il glucagone sono ormoni antagonisti che agiscono regolando la glicemia. Dopo che una persona ha consumato un pasto, l'aumento di glucosio nel sangue stimola il pancreas a secernere insulina. Essa intensifica l'assunzione di glucosio da parte delle cellule, con il duplice effetto di accelerare il metabolismo cellulare e di ridurre la glicemia. Il glucosio in eccesso viene accumulato dal fegato sotto forma di glicogeno, un carboidrato complesso. Quando il livello di glucosio ematico si abbassa, come avviene fra un pasto e l'altro o durante uno sforzo fisico, il pancreas risponde secernendo glucagone. Quest'ormone stimola le cellule epatiche a separare il glicogeno in glucosio, che riversa nel circolo sanguigno rendendosi prontamente disponibile per le cellule.

Le ghiandole surrenali:

Le ghiandole surrenali, posizionate sopra i reni, producono gli ormoni che controllano la risposta allo stress. Ciascuna delle due ghiandole è costituita da una porzione centrale, chiamata midollare surrenale, e da una porzione esterna, chiamata corticale surrenale.



- Gli ormoni della midollare surrenale: in risposta alla minaccia di un pericolo,

anche solo apparente, l'ipotalamo invia segnali nervosi direttamente alle ghiandole surrenali provocando il rilascio di un ormone chiamato adrenalina. In molte occasioni quest'ormone predispone l'organismo ad una reazione immediata in quanto stimola il battito cardiaco e la frequenza respiratoria, aumentando la prontezza dei riflessi. La midollare surrenale secerne anche la noradrenalina che, insieme all'adrenalina, induce le cellule del sangue a liberare glucosio, in modo che la respirazione cellulare disponga di più carburante. Questi due ormoni sono ad azione rapida e hanno un effetto a breve termine.

- Gli ormoni della corticale surrenale: essi forniscono una risposta allo stress di tipo più lento e ad azione prolungata. In situazioni stressanti, l'ipotalamo libera un fattore di rilascio che induce l'adenoipofisi a secernere l'ormone adrenocorticotropo, l'ACTH, che segnala alle cellule della corteccia surrenale di sintetizzare e secernere i corticosteroidi. Alcuni di essi partecipano alla regolazione del riassorbimento di acqua e ioni da parte dei reni, con l'effetto di far aumentare il volume e la pressione del sangue in risposta ad uno stress prolungato, altri favoriscono la sintesi di glucosio a partire da molecole diverse dai carboidrati, cioè da proteine e grassi, con il risultato di aumentare la glicemia.

Gli ormoni della felicità:

La felicità non è generata né nella pancia, né nel cuore ma nella testa. Come tutte le emozioni, anch'essa è la diretta conseguenza di una reazione biochimica del cervello. Il corpo risponde a impressioni deprimenti o che rendono felici con un alternarsi di trasmettitori chimici. Questi neurotrasmettitori hanno un ruolo fondamentale per il benessere. Tra questi elementi del buon umore troviamo le endorfine e la serotonina, imparentata con l'adrenalina. Una piccolissima quantità di serotonina, conosciuta come l'ormone della felicità, è sufficiente per darci benessere. Se il suo livello scende in modo permanente, tendiamo al cattivo umore e alla depressione.

Le endorfine, come una chiave, entrano nel "chiavistello" dei recettori posti sulla superficie delle cellule del cervello. Lo stesso principio lo esplicano le droghe, come l'oppio, ragion per cui gli ormoni della felicità sono chiamati anche "oppiacei del corpo". Come questa droga, le endorfine si legano a quel punto del cervello che genera ebbrezza, eliminazione del dolore e felicità.

L'irraggiamento solare ha un effetto positivo sulla formazione di serotonina e quindi sull'umore. Tuttavia è possibile "alimentarsi di felicità". Infatti, certi alimenti aumentano la produzione di serotonina. Alcuni alimenti della felicità ben noti sono la pasta, le pietanze a base di grano, le patate, il formaggio, il pesce, ma anche le noci, i fichi, l'anas e in modo particolare le banane. Anche la cioccolata (più scura è, meglio è) è un noto "ammazzafrustrazioni". L'alto contenuto di zucchero, però, produce un veloce abbassamento del livello di serotonina con conseguente affievolimento dei suoi effetti. Oltre a ciò, c'è il pericolo del sovrappeso se ci si abitua a stimolare troppo spesso il buon umore con alimenti calorici.

Un mezzo efficace per ottenere il buon umore è l'attività fisica regolare. In modo particolare lo sport atletico, come il "jogging", influisce sull'equilibrio ormonale e solleva percepibilmente l'umore: correndo per almeno mezz'ora, ininterrottamente, l'organismo tenterà di alleviare il dolore e gli effetti dell'affaticamento, riversando nel circolo grandi quantità di endorfina. Praticando jogging l'organismo non produce solo endorfine, ma riduce anche gli ormoni della tensione come l'adrenalina.

La "getologia", in italiano la "scienza del riso", ha dimostrato che anche quando si ride il corpo produce ormoni della felicità. Inoltre, ridendo si attivano oltre 300 muscoli. Per questo gli scienziati definiscono il ridere come "jogging interno".

Inglese

Oscar Wilde

Life and main works:



Oscar Wilde was born in Dublin by an ambitious literary woman. He attended the trinity college after he attended the Oxford School where he was appreciated for his eccentricity. He was influenced by the theory of W. Pater. He wrote poems and travelled a lot in Usa in which he gave some lectures on the Pre-Raphaelites and the Aesthetes. On his return to Europe, he married C.Lloyd who bore him two children. At this point of his career he was most noted as a great talker and he was appreciated in social events of that period. His literary talent was revealed thanks to short stories for children such as “The Centerville Ghost”, “The Happy Prince and Other Tales”, and the novel “The Picture of Dorian Gray” (1891). After his first and only novel he developed an interest in drama. In 1890 he produced a series of plays which were successful on the London stage such as his masterpiece “The Importance of Being Earnest” and the tragedy “Salomè”. The novel and the tragedy gave, to the writer, an immoral reputation. He had a homosexual relation with a young boy, Lord Alfred Douglas, and for this reason he went to prison where he wrote “De Profundis”. When he was released to the prison he was a broken man and went into exile in France, where he lived his last years in poverty. He died of meningitis in Paris in 1900.

The rebel and the dandy:

Wilde totally adopted “the aesthetic ideal”, as he affirmed in one of his famous conversations “My life is like a work of art”. He lived the double role of rebel and dandy. The Wildean dandy is an aristocrat whose elegance is a symbol of the superiority of his spirit. For a dandy, life is concentrated on pleasure; infact Wilde was interested in elegant clothers, good conversation, delicious food and nice boys.

Art for Art’s Sake:

The concept of “Art for Art’s Sake” was to Wilde a moral imperative. He believed that only “Art as the cult of Beauty” could prevent the murder of the soul. Wilde perceived the artist as an alien in a materialistic world, he wrote only to please himself.



The Picture of Dorian Gray

Plot:

Dorian Gray is a young man whose beauty fascinates an artist, Basil Hallward, who decides to paint him. While the young man’s desires are satisfied, including that of eternal youth, the signs of age appear on the portrait. Dorian lives only for pleasure, making use of everybody and letting people die because of his insensitivity. When the painter sees the corrupted image of the portrait, Dorian kills him. Later Dorian wants to free himself of the portrait, witness to his spiritual corruption, and stabs it, but he mysteriously kills himself. In the very moment of death the

picture returns to its original purity, and Dorian's face becomes "withered, wrinkled, and loathsome".

Narrative technique:

This story told by an unobtrusive third-person narrator; the perspective adopted is internal from the point of Dorian who appears in the second chapter; and this allows a process of identification between the reader and the character. The settings are vividly described with words appealing to the senses, the characters reveal themselves through what they say or what other people say of them, according to a technique which is typical of drama.

The typical dandy:

The protagonist is Dorian, the typical dandy, who thinks man should live his life, realising his wishes and his dreams. Dorian believes youth is synonymous with beauty and happiness.

Allegorical meaning:

This story is profoundly allegorical; it is a nineteenth-century version of the "myth of Faust", the story of a man who sells his soul to the devil so that all his desire might be satisfied. This soul become the picture, which records the signs of experience, the corruption, the horror and the sins concealed under the mask of Dorian's timeless beauty. The moral of this novel is that every excess must be punished and reality cannot be escaped; when Dorian destroys the picture, he cannot avoid the punishment for all his sins, that is, death. The horrible picture could be seen as a symbol of the immorality of the Victorian middle class, while Dorian and his pure appearance are symbols of bourgeois hypocrisy. Finally the picture, restored to its original beauty, illustrates Wilde's theories of art: art survives people, art is eternal.

Matematica

Felicità???. E' un'equazione!!!.

La psicologa britannica Carol Rothwell ha elaborato l'espressione algebrica attraverso la quale è possibile misurare il livello della propria contentezza. Ha dichiarato al quotidiano americano Daily Mirror che questa è la prima equazione che permette di quantificare con un numero il proprio stato emotivo. La formula della felicità è racchiusa in una semplice equazione:

$$P + (5 \times E) + (3 \times H)$$

P indica le «caratteristiche personali», come la visione della vita, l'elasticità e l'adattabilità.

E indica i «bisogni esistenziali», come la salute, il denaro e gli amici.

H, infine, denota i «bisogni di ordine superiore», come il senso dell'umorismo, l'ambizione e l'autostima.

La formula è stata ideata per un sondaggio commissionato dalla compagnia di viaggi Thomson ed è stata eseguito su un campione di 1.000 persone.

Per definire il valore di ciascuna incognita, occorre esprimere un giudizio in relazione ad ogni variabile con un voto da uno a dieci.

Per fare questo, bisogna rispondere a quattro gruppi di domande:

1. Quanto ti consideri socievole, energico e aperto al cambiamento?
2. Fino a che punto ritieni di avere una visione positiva della vita, di riprenderti velocemente dalle situazioni difficili, e di sentire che a governare la tua vita sei tu, e non il destino?

3. Fino a che punto ritieni che i tuoi bisogni primari di vita siano appagati in relazione a salute, situazione finanziaria, sicurezza personale, libertà di scelta, senso di appartenenza alla comunità e accesso a istruzione e conoscenza?
4. Fino a che punto puoi ricorrere al sostegno delle persone a te vicine, immergerti in quello che stai facendo, realizzare le tue aspettative, impegnarti in attività che ti danno uno scopo e ti fanno sentire chi sei veramente?

Una volta risposto ai quesiti il valore di P si ottiene dalla somma del punteggio delle risposte alle prime due domande, quello di E è dato dal punteggio delle risposte alla terza domanda e quello di H dal punteggio delle risposte alla quarta domanda.

Se si assegna il voto 10 a tutte le domande, si ottiene il quoziente di felicità massimo, che è pari a 100.

Il sondaggio ha rivelato una profonda diversità tra uomini e donne. Le signore hanno individuato nella famiglia la più importante fonte di felicità; a seguire, una bella vacanza, il sole e la perdita di peso. Secondo l'indagine, l'esistenza maschile invece è tendenzialmente allietata dalle vacanze, da una vita sessuale soddisfacente e dai successi sportivi. Se il pesoforma è un traguardo di felicità per il 25% dell'universo femminile, la linea e il dimagrimento sono fattori di gioia solamente per l'8% degli uomini.

Infine per i maschi l'amore è fonte di felicità molto più che per le appartenenti all'altro sesso. Addirittura il 20% degli uomini indica l'innamoramento come fonte di contentezza a fronte dell'esiguo 14% dell'altra metà del cielo.