

# Quantum of happiness



Enrico Valletta

U.O. Pediatria, Ospedale G.B. Morgagni – L. Pierantoni, AUSL della Romagna, Forlì

*Vivere, Gallo frater, omnes beate volunt,  
sed ad pervidendum, quid sit quod beatam  
vitam efficiat caligant.*

SENECA, *DE VITA BEATA*

Il tema richiede una breve premessa, perché non è cosa da poco. Da Socrate a Schopenhauer (*L'arte di essere felici*) fino al Dalai Lama (*L'arte della felicità*), la filosofia ha ragionato sul concetto di felicità cercando di darci indicazioni su come raggiungerla. Purtroppo, per alcuni singoli e/o gruppi umani l'obiettivo resta ancora non del tutto realizzato e, allora, l'ONU ha pensato bene di chiudere la partita proclamando all'unanimità la Giornata Internazionale della Felicità per il 20 marzo di ogni anno<sup>1</sup>. Per celebrarla degnamente, nel 2016 ha invitato a trattare l'argomento nella sua sede centrale di New York anche l'italiano Fabio Marchesi. Chi è costui? Marchesi è l'ingegnere-inventore-scrittore che ha "creato la scienza dell'entusiasmiologia, studiando a fondo le ricadute quantistiche dell'entusiasmo" applicando i principi della teoria dei campi quantistici (*Quantum Field Theory*) alla quotidiana esperienza umana (www.adnkronos.com/cultura/2016/03/09). Naturalmente, per saperne di più sulla teoria dei campi quantistici, non dovremo fare altro che familiarizzare - secondo il suggerimento di Mark Srednicki, Dipartimento di Fisica dell'Università di California - con alcune equazioni-base che, per brevità, sono riportate nella **Figura 1**<sup>2</sup>. Fatto questo, e tracciate

le opportune connessioni tra Srednicki e Marchesi, la strada per la felicità dovrebbe essere tutta in discesa.

## Sii felice (e sano), vivrai più a lungo...

Ora che l'abbiamo raggiunta, finalmente, possiamo chiederci a cosa ci serve tutta questa felicità. A farci vivere meglio, evidentemente, ma non solo: essere felici potrebbe anche farci vivere più a lungo. Ipotesi interessante che vale la pena approfondire. Nel 2008, due revisioni sistematiche ci informano che il benessere psicologico e la felicità (complessa miscela di benessere emotivo, umore positivo, ottimismo, gioia, senso dell'umorismo, vigore ed energia) aiutano una persona sana a vivere più a lungo<sup>3,4</sup>. C'è qualche evidenza che un'analoga disposizione d'animo possa aiutare anche chi è malato, ma qui l'effetto è meno sicuro. Qualche anno più tardi un'ulteriore conferma: uno stato di benessere soggettivo (vita soddisfacente, assenza di emozioni negative, ottimismo e positività) aiuta chi è già sano a mantenersi in salute e a vivere più a lungo<sup>5</sup>. L'effetto positivo si conferma incerto per chi è già malato e ne avrebbe, in realtà, più bisogno. Se il messaggio per il singolo appare scontato - cerca di essere felice perché starai meglio in salute e forse vivrai di più -, è interessante lo stimolo rivolto a chi ha responsabilità del benessere collettivo: rendi più felice la comunità che ti è affidata e ne avrai un ritorno in salute e in riduzione di morbilità e mortalità. Una buona indicazione per i politici e gli amministratori pubblici.

Gli ultimi, in ordine di tempo, a cimentarsi con l'argomento sono stati i ricercatori britannici che hanno seguito per 10 anni un'immensa coorte di 1,3 milioni di donne reclutate nell'ambito dei programmi di prevenzione del tumore della mammella. Risultavano essere generalmente *happy* le donne di età più avanzata, meno istruite, molto attive fisicamente, non fumatrici, conviventi con un partner e impegnate in attività religiose o di gruppo<sup>6</sup>. Sfortunatamente, felicità o infelicità non risultavano avere alcuna influenza sulla mortalità. Ma a questo punto abbiamo capito che la fac-

enda è controversa e, quindi, ci interessa relativamente.

## ... o, almeno, vivrai meglio!

Nell'attesa che i ricercatori chiariscano questa complessa questione, è meglio non farsi trovare impreparati. E cioè, è meglio essere felici o almeno provarci. Su come fare, *Action for Happiness* (www.actionforhappiness.org) ha idee chiare e, tutto sommato, condivisibili (**Tabella 1**): individua stili di vita "positivi" che, se appresi precocemente, possono dare apprezzabili risultati di salute forse per tutta la vita. Si tratta, in concreto, di azioni preventive nei confronti dei disturbi di ansia e depressione, del disagio emotivo, delle condotte violente o pericolose per se stessi e per la società, del consumo di alcol e tabacco, dell'obesità, dell'inattività fisica e del rischio cardiovascolare<sup>7-9</sup>. La felicità altro non è che una delle componenti che contribuiscono a definire il benessere emotivo e la salute mentale nelle sue componenti individuali (psicologica) e collettive (sociale) (**Tabella 2**)<sup>10</sup>.

Quanto sia importante porre le premesse di questo benessere emotivo e mentale già nell'infanzia e nell'adolescenza, lo afferma ripetutamente il NICE in alcuni documenti di indirizzo ed è possibile rinvenirlo in molti pronunciamenti di istituzioni pubbliche e di ricercatori in tutto il mondo<sup>10-12</sup>. È un compito che non riguarda ormai più i genitori solamente, ma che coinvolge e responsabilizza gli educatori e la comunità tutta<sup>13-15</sup>. Le basi si pongono già nel periodo prenatale con i percorsi di assistenza alla gravidanza, di attenzione al disagio emozionale della donna e di sostegno delle competenze genitoriali e con i servizi di *home visiting* che consentono anche di individuare le situazioni socialmente svantaggiate o a rischio dal punto di vista individuale. La responsabilità di accompagnare i genitori in questo percorso di "costruzione" del benessere (e della salute) mentale e fisica per gli anni futuri passerà poi agli educatori infantili e scolastici, con l'obiettivo di dotare il bambino di un'impalcatura (*scaffolding*) emotiva che gli consentirà di affrontare positivamente i

$$\frac{d\sigma}{d\Omega} = |f(\theta, \phi)|^2$$

$$a^\dagger |n\rangle = \sqrt{n+1} |n+1\rangle$$

$$J_\pm |j, m\rangle = \sqrt{j(j+1) - m(m\pm 1)} |j, m\pm 1\rangle$$

$$A(t) = e^{+iHt/\hbar} A e^{-iHt/\hbar}$$

$$H = p\dot{q} - L$$

$$ct' = \gamma(ct - \beta x)$$

$$E = (p^2 c^2 + m^2 c^4)^{1/2}$$

$$\mathbf{E} = -\dot{\mathbf{A}}/c - \nabla\phi$$

Figura 1. Da voce bibliografica 2.

**TABELLA 1.** Le 10 azioni per essere felici (modificato da: [www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)).

- > Fai qualcosa per gli altri
- > Tieniti in contatto con le persone
- > Prenditi cura di te
- > Apprezza la vita e il mondo che ti circonda
- > Continua ad imparare
- > Datti degli obiettivi
- > Reagisci alle difficoltà e trova il modo di guarire
- > Mantieni un atteggiamento positivo
- > Stai bene con te stesso
- > Partecipa a qualcosa di più grande di te

**TABELLA 2.** Il benessere secondo il NICE (da voce bibliografica 10).

**Benessere emotivo**

Essere felici, fiduciosi in se stessi e non ansiosi o depressi.

**Benessere psicosociale**

Avere la capacità di essere autonomi e in grado di affrontare i problemi, di governare le emozioni, essere empatici, resilienti e partecipativi.

**Benessere sociale**

Avere buone relazioni con gli altri, non avere comportamenti aggressivi, violenti o anti-sociali.

passaggi esperienziali più difficili lungo il proprio viaggio<sup>13-15</sup>.

In tutto questo resta un po' in ombra il ruolo dei servizi di salute pubblica e mentale dedicati ai bambini e agli ado-

lescenti. Impostati più sulla cura della patologia mentale che sulla prevenzione del disagio psichico, come tali vengono percepiti anche dagli utenti che stentano a individuarli come strumenti di orientamento e supporto psicologico nelle situazioni di "semplice" instabilità emotiva<sup>7</sup>. Reindirizzare parte di questi servizi in senso più preventivo che terapeutico, con un inserimento proattivo nella comunità accanto alle famiglie e alle istituzioni educative e scolastiche, ne ridurrebbe il potenziale di stigma nei confronti di chi si rivolge loro e metterebbe a disposizione importanti competenze professionali al servizio del benessere emotivo e sociale dei bambini di oggi e degli adulti di domani.

In altre parole, pensiamoci prima, già nei primi 1000 giorni, e poi continuiamo anche oltre. È qui che, con tutta probabilità, si semina la felicità.

✉ [enrico.valletta@auslromagna.it](mailto:enrico.valletta@auslromagna.it)

1. United Nations. Resolution adopted by the General Assembly on 28 June 2012. 66/281. International Day of Happiness. [www.un.org/en/ga/66/resolutions.shtml](http://www.un.org/en/ga/66/resolutions.shtml).

2. Srednicki M. Quantum field theory. Cambridge University Press, 2007.

3. Veenhoven R. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *J Happiness Stud* 2008;9:449-69.

4. Chida Y, Steptoe A. Positive psychological well-being and mortality: a quantitative

review of prospective observational studies. *Psychosom Med* 2008;70:741-56.

5. Diener E, Chan MY. Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Appl Psychol Health Well-Being* 2011;3:1-43.

6. Bette Liu, Sarah Floud, Kirstin Pirie, et al. Does happiness itself directly affect mortality? The prospective UK Million Women Study. *Lancet* 2016;387:874-81.

7. Coverdale GE, Long AF. Emotional well-being and mental health: an exploration into health promotion in young people and families. *Perspect Public Health* 2015;135:27-36.

8. Boehm JK, Peterson C, Kivimaki M, Kubzansky LD. Heart health when life is satisfying: evidence from the Whitehall II cohort study. *Eur Heart J* 2011;32:2672-7.

9. Russell SJ, Hughes K, Bellis MA. Impact of childhood experience and adult well-being on eating preferences and behaviours. *BMJ Open* 2016;6:e007770.

10. NICE. Social and emotional wellbeing for children and young people. NICE advice [LGB12], September 2013.

11. NICE. Social and emotional wellbeing: early years. NICE guidelines [PH40], October 2012.

12. Australian Institute of Health and Welfare 2012. Social and emotional wellbeing: development of a Children's Headline Indicator. Cat. no. PHE 158 Canberra: AIHW.

13. NICE. Social and emotional wellbeing in primary education. NICE guidelines [PH12], March 2008.

14. NICE. Social and emotional wellbeing in secondary education. NICE guidelines [PH20], September 2009.

15. Schenetti M, Guerra E. Il dolore dell'infanzia. Educare alle emozioni difficili. Edizioni junior. Spaggiari edizioni, 2015.

## ERRATA CORRIGE

Nel Dossier FAD del numero 5 (Quaderni acp 2016;23:198-206) a pagina 199 abbiamo riportato una formula, proposta da Somu, per il calcolo dei valori pressori nel bambino in forma errata. La versione corretta è la seguente:

**PA sistolica (95° centile):**  
1-17 anni: 100 + età (anni) x 2

**PA diastolica (95° centile):**  
1-10 anni: 60 + età (anni) x 2  
11-17 anni: 70 + età (anni)

Ci scusiamo con i lettori e gli iscritti alla FAD per l'errore. Abbiamo provveduto alla correzione anche nella versione on line.

## Ringraziamento ai revisori

Ringraziamo per il loro prezioso contributo come referee della rivista per l'anno 2016 i seguenti colleghi:

*Carla Berardi, Francesco Ciotti, Giuseppe Cirillo, Antonio Clavenna, Patrizia Elli, Roberto Leone, Alberto Marsciani, Franco Mazzini, Luciana Nicoli, Gherardo Rapisardi, Patrizia Rogari, Giorgio Tamburlini*