

Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana

Conservatori
CISPTEL TOSCANA

Oltre i miti della felicità Solo uno su tre non si abbatte

Un percorso di consapevolezza, crescita e legami autentici per un benessere duraturo
CLASSE 2 A SCUOLA MEDIA RAPOLANO TERME

La felicità è una delle emozioni più belle che possiamo provare. A volte è difficile da spiegare, ma tutti la cerchiamo. Può essere nascosta in piccoli gesti, in momenti di gioia o in persone che ci fanno sentire bene.

La felicità: per un genio come Albert Einstein è una vita calma e modesta, per il sociologo Zygmunt Bauman è riuscire a superare le difficoltà. E secondo gli studi degli psicologi si tratta sia dell'emozione temporanea che proviamo quando stiamo bene, sia della serenità che viene dal sentirsi realizzati, che è più duratura.

Le ricerche provano che solo una persona su tre non si lascia abbattere dalle difficoltà e continua a vedere i lati belli della vita. Ma diventare dei veri ottimisti può non essere banale poiché il primo passo è ammettere che si guarda il mondo in negativo, e i pessimisti difficilmente ci riescono e difficilmente riescono ad essere felici.

James Pennebaker, lo psicologo dell'Università del Texas sostiene che correggere la rotta della vita portandola sui binari che vorremmo, ci renderebbe più felici. Un effetto simile è stato attribuito alla «regola del minuto»: quando ci sembra di essere sommersi di cose da fare. Bisogna iniziare con ciò che può essere sbrigato in un minuto. Anche un piccolo gesto può contribuire a renderci più soddisfatti perché, anziché perdere tempo, abbiamo fatto qualcosa di concreto. Ma la felicità è anche un indicatore di benessere di un popolo



La felicità è una delle emozioni più belle che possiamo provare

o di un Paese. Misura quanto si sta bene, quanto un popolo vive bene in un determinato Paese.

E non sempre il Paese più ricco è anche quello più felice. La felicità, secondo questo studio pubblicato sul National Bureau of Economic Research ad agosto 2017, segue una forma grafica a U nel corso della vita: le persone segnalano alti livelli di felicità nella tarda adolescenza e nei primi 20 anni. In conclusione, la felicità è qualcosa di

semplice ma allo stesso tempo molto prezioso. Non sempre si trova nelle cose materiali, ma spesso nei piccoli momenti di gioia quotidiana, nell'affetto delle persone che ci vogliono bene o nel sentirsi soddisfatti di sé.

Ognuno ha il suo modo di essere felice, ma ciò che conta davvero è imparare a riconoscere e apprezzare quei momenti che ci fanno stare bene. Che senso avrebbe la vita senza la felicità?

LA REDAZIONE

Ecco i nomi di tutti i protagonisti

2°A scuola media Rapolano:
la redazione è composta da Bruni V.; Bustos S.; Casagli E.; Corneli A.; Di Maio G.; Gavrilovic S.; Hushi K.; Innocenti Clementi E.; La Amrca E.; Magi T.; Mannucci G.; Masullo A.; Morselli R.; Nanni E.; Piroli M.; Roncucci M.; Rossi F.; Rubbioli E.; Thercaj M.
Docente tutor:
Ruben Francischiello
Dirigente scolastico:
Annarita Magini



I soldi non fanno la felicità

Il «reddito felice»: quando i soldi bastano

Ricchezza non è benessere: il paradosso spiegato

Il detto «i soldi non fanno la felicità» nasconde una verità complessa. Sebbene il denaro sia essenziale per soddisfare i bisogni primari come cibo, salute, alloggio e istruzione, una volta coperti questi bisogni di base, l'accumulo eccessivo di ricchezza non sembra necessariamente migliorare il benessere psicologico ed emotivo delle persone. In effetti, oltre una certa soglia economica, l'aumento del reddito non porta a una felicità proporzionale, un fenomeno descritto dal paradosso di Esterlin. Questo prin-

cipio evidenzia come, una volta soddisfatti i bisogni primari, il denaro eserciti un impatto decrescente sulla felicità. Il cosiddetto «reddito più felice», che corrisponde a una cifra tra i 60.000 e i 75.000 euro annui, è il livello oltre il quale il benessere tende a stabilizzarsi, suggerendo che, oltre a una certa soglia, il denaro non contribuisce più in modo significativo alla felicità. Ciò implica che la qualità della vita dipende più da fattori non materiali, come le relazioni interpersonali, il senso di realizzazione personale e la possibilità di coltivare interessi

e passioni. Il lavoro è un altro aspetto centrale: uno stipendio adeguato può sicuramente migliorare la qualità della vita, ma non basta. La vera soddisfazione deriva anche da fattori come un ambiente di lavoro sano, il riconoscimento del proprio impegno, e un buon equilibrio tra vita privata e professionale. Avere un lavoro gratificante, che consenta di esprimere se stessi e di crescere, contribuisce molto di più alla felicità di quanto non faccia il semplice guadagno monetario. In definitiva, i soldi sono solo uno strumento, non un fine.