

CULTURA I VALORS ÈTICS 2N. D'ESO.

DOSSIER DE RECUPERACIÓ

La felicitat, el sentit de la vida i els gens.

La felicitat consisteix a tenir sempre alguna cosa a fer, algú a qui estimar i alguna cosa que esperar. (Thomas Chalmers)

Per una via o altra, la felicitat és un dels objectius de tot ésser humà. Cada persona la viu de manera personal, i allò que fa feliç a uns resulta incompreensible per altres, però tampoc ens sorprèn. No tinc massa clar si les definicions de felicitat són gaire encertades, però aquesta és una dificultat habitual en temes tan personals (com la pau, la por etc.).

La felicitat, a més, s'ha relacionat amb un millor estat fisiològic general. Tothom pot caure malalt, per descomptat, però en persones tristes, deprimides, negatives, els mals s'acumulen i són més greus. Aquesta relació entre ment i cos és prou interessant com per analitzar-la a fons, però en fer-ho es troben sorpreses. Segons com, **només ser feliç pot ser un mal negoci.**

Un altre tipus d'estat, molt lligat amb el de la felicitat (i en absolut excloents) és el de sentir que la vida té un sentit. No parlo de la ruqueria de les pel·lícules americanes on sempre que passa alguna cosa diuen que "això passa per algun motiu" (sigui una cosa bona o ben dolenta!). Ho veig una manera molt infantil de consolar-se. El que vull dir és que tu li has donat activament un sentit a la teva vida personal.. Que tens un objectiu que et motiva al màxim, el qual pot ser qualsevol cosa: fer molts diners, motivar-te per guanyar un premi Nobel en un futur, cuidar un hort per tenir les teves pròpies hortalisses, mantenir la família unida, donar la volta al món, escriure poesia, comprar-te un pis i acabar el més aviat possible de pagar-ne la hipoteca, guanyar un gran títol del teu esport preferit, o fabricar gelats en definitiva quan sents que hi ha una cosa que et mou per dins.

Doncs uns investigadors han comparat quin efecte tenen sobre l'estat físic els dos tipus de sentiments. D'entrada m'he preguntat com coi s'ho han fet per separar les dues coses (sentir-se feliç i tenir un objectiu que doni sentit a la vida). Perquè tenir un objectiu pot ser la millor via per ser feliç. Però tampoc era tan difícil d'entendre: Han preguntat als voluntaris quantes vegades s'havien sentit feliços, s'havien sentit satisfets, havien sentit que la seva vida tenia un sentit, havien tingut experiències que els havien fet créixer o ser millors persones, o si creien haver fet una millora al seu entorn.

Les dos primeres preguntes indicaven "només" felicitat, les altres tres indicaven un "propòsit" (sentit) a la vida.

Tot seguit els van treure sang i els van fer una anàlisi dels gens dels seus limfòcits. La idea era identificar quins gens estan actius i quin estan aturats en cada cas. Només van mirar els gens relacionats amb l'estrès i les malalties.

Es tractava de veure si el cos estava funcionant en situació "calma" o de "resposta a problemes". La gràcia és que es tracta de gens que ja sabem com responen en situacions normals i d'estrès, de manera que els podem fer servir com indicadors (més o menys aproximats) de l'estat general de salut.

l resulta que si “només” ets feliç, els teus gens diuen que la cosa no acaba d’anar bé. No hi ha massa diferència amb el perfil d’activació dels gens durant una situació d’estrès, de recuperació d’una malaltia o d’afrontació de dificultats. En canvi, el perfil era molt millor en persones que notaven que havien donat un sentit a la seva vida.

Aquesta mena de treballs no s’han d’agafar massa al peu de la lletra. Si més no, fins que n’hi hagi molts més de similars. Tot i així, sí que serveixen per veure tendències generals o indicatius de fenòmens que val la pena tenir presents. Aconseguir la felicitat és un objectiu molt assenyat a la vida. Però sembla que és insuficient. Pel que sembla, donar un sentit a la vida, és molt millor per al sentiment de felicitat i per l’estat general al menys dels nostres limfòcits.

Blog de Daniel closa, doctor en biologia i investigador del CSIC. (Adaptació del text, Jordi Riera)

ACTIVITATS:

1- Intenta escriure entre 3 i 5 idees bàsiques del que es diu en aquest text.

(Pistes: parla de felicitat i sentit de la vida, distingeix entre els dos, diu que un és millor que l’altra i ho justifica amb un experiment.).

2- Explica 3 moments en que recordis haver-te sentit feliç i intentar raonar per què et trobaves en aquest estat.

3- Dibuixa una escena que a tu et transmeti felicitat.

4- Quines coses et motiven més en l’actualitat? Explica-les. Creus que seguirà essent així quan siguis gran? Per què?

5- Completa les frases:

A- M’agrada fer feliços als altres per...

B- Em sento més feliç quan...

C- No m’agrada que hi hagi mal ambient a prop meu perquè...

Correu de contacte: jriera4@xtec.cat