



Viaggio nella Mente

Pubblicato on-line 03/06/2008



Apprendere la Felicità

di Antonio Sammartino

Cercare di apprendere ad essere felice può apparire una presunzione, ma in realtà è un'ambizione da coltivare, un obbligo con noi stessi, un grande impegno di saggezza, anche se è una potenzialità difficile da acquisire. [IL segreto della felicità è nella capacità ad osare, nell'azzardo, nell'audacia, nella destrezza.](#)

A volte ci lasciamo condannare dalla paura, dalla fobia, dal cercare l'impossibile anche quando la realtà ci mostra che non ci sono le premesse per raggiungere i nostri obiettivi. La paura deve essere superata, gli obiettivi devono cambiare, diversamente si cade vittima della rassegnazione, che è uno stato negativo della nostra mente. L'esistenza inizia a sfuggire al controllo, tutto ci appare fuori dalla nostra portata. Anche se il tempo, inevitabilmente porta via la nostra esistenza, siamo noi che effettuiamo tutte le scelte che realizzano la nostra realtà. Siamo noi responsabili sul come il tempo trascorre.

Spesso cerchiamo di proiettare le nostre responsabilità su altri, sulla società, sul mondo dicendo: "non è colpa mia se non riesco ad ottenere ciò che voglio", dimenticandoci che qualsiasi nostra scelta dipende dalle nostre risorse. In questi casi, i problemi assumono una dimensione sproporzionata, rispetto alle nostre potenzialità, ci appaiono difficili da superare e quindi inevitabilmente sopraggiunge la rassegnazione.

Guardare all'esterno di noi, significa rinunciare a cercare la causa dei nostri problemi. La rassegnazione condanna la nostra esistenza al naufragio dell'esserci, produce angoscia che si alimenta del silenzio per ciò che è, non ci consente di trovare soluzioni, mentre l'accettazione porta con sé un principio di consapevolezza, nel senso che teniamo aperta la possibilità al cambiamento e alle decisioni, ma non reagiamo. La reazione si manifesta come automatismo di natura difensiva, spesso aggressiva, che limita la nostra capacità di risposta. La rassegnazione, l'accettazione e la reazione sono condizioni transitorie della coscienza dell'individuo, mentre l'essere responsabili consente di adottare un comportamento più flessibile e consapevole, ampliando la nostra capacità di scelta.

Quando qualcosa ci manca da troppo tempo vuol dire che inconsciamente facciamo di tutto per evitarlo, oppure a volte si cerca l'impossibile per evitare che i nostri timori (paure e delusioni) possano accettare quello che è possibile. Spesso una diffusa e indefinita insoddisfazione, non ci consente di esprimere in modo adeguato la nostra personalità. L'ansia prodotta da questo atteggiamento, ci fa vedere il mondo che ci circonda in una luce diversa. Tutto ci appare come bloccato, inspiegabili paure ci immobilizzano, diversi desideri sembrano non realizzarsi mai. Ci sembra che gli altri non si accorgono di noi o scivolano via senza fermarsi... e intanto il tempo trascorre senza che apparentemente accada ciò che desideriamo.

I desideri ci appaiono irrealizzati, non sappiamo cosa effettivamente desideriamo, ci sentiamo come immobilizzati. Spesso, quando il sonno non ha voglia di donare riposo alla mente, i nostri pensieri esplodono, creando quel diffuso senso di malessere che ci impedisce di dormire. Nella nostra mente si fa strada il desiderio dell'evasione per cercare di

acquisire l'energia sufficiente per ricominciare a sperare. La convinzione che nessuno voglia prendersi cura di noi ci spinge ad attuare comportamenti che sono singolarmente imprevedibili. Chi fugge predilige una strategia esistenziale rinunciataria che non risolve i problemi ma li evita. Chi fugge non riuscirà mai ad affrontare gli imprevisti della vita. In genere riteniamo l'identità nota, tuttavia alcune volte abbiamo la sensazione che qualcosa della esistenza sfugge al nostro razionale controllo.