



Viaggio nella Mente

Pubblicato on-line 03/06/2008



La Felicità

di Antonio Sammartino

La felicità ha l'obiettivo di soddisfare bisogni di tipo individualista, inteso come benessere personale. Realizzazione di potenzialità in un contesto sociale, ricerca del piacere e delle novità, ricerca della soddisfazione che deriva dalla risoluzione di sfide quotidiane, intese come opportunità da mettere in gioco, da sperimentare in base alle proprie conoscenze. Nella attuale società non vi è molta felicità in quanto la nostra vita interiore non ha subito sostanziali miglioramenti, se paragonati al benessere raggiunto dal nostro corpo.

A volte sono sufficienti semplici insoddisfazioni a renderci infelici, non riusciamo a godere delle piccole cose, non siamo in grado di correggere quei piccoli stupidi atteggiamenti che alimentano la nostra infelicità, soprattutto non siamo capaci di cogliere ciò che di valido c'è in noi. Non siamo in grado di costruire un adeguato compromesso fra le emozioni positive e quelle negative, in grado di farci comprendere che la nostra esistenza, procede verso un obiettivo ragionevolmente soddisfacente.

La salute, la ricchezza, eventi lieti, una tragedia, influiscono sulla felicità solo temporaneamente. Con il trascorrere del tempo si ritorna al precedente stato psicologico. Quindi occorre acquisire la capacità a saper trasformare **gli ostacoli in opportunità**, mediante atteggiamenti costruttivi. Occorre assecondare le abilità individuali e svilupparle in armonia con la società, in quanto la nostra esistenza e quindi la nostra felicità, si realizza nella società in cui viviamo. La felicità si nutre di piaceri che vogliamo cogliere sempre, altri che una volta assaporati perdono il loro fascino, altri che dobbiamo concederci solo periodicamente se non vogliamo perdere il loro gusto.

I soldi, se non sono necessari per migliorare il nostro benessere, devono essere utilizzati per realizzare i sogni, per vivere nuove esperienze, per alimentare comportamenti estroversi. La cura dei figli, il piacere di stare con loro, **pur essendo fonte di gioia**, non procura piacere o felicità. Anche le faccende domestiche, il sesso, le attività quotidiane necessarie per il nostro vivere, non costituiscono fonti di felicità, mentre lo stare con gli amici, il guardare la Televisione, il cinema, lo shopping, la lettura, la qualità del sonno, hanno un effetto benefico sulla qualità della vita e quindi sulla nostra felicità.

Spesso la felicità può nascere da cose semplici e insignificanti, da non confondere con l'idea della rassegnazione (accettazione di cose prive di valore o importanza) che è fonte di infelicità. La felicità deve essere dosata, nel senso che è irragionevole pensare di goderne in modo perenne, in quanto ci annoierebbe. Deve essere alimentata da attività o hobby necessari per bilanciare la noia prodotta dalle attività di routine, come ad esempio la fine di una giornata di lavoro noioso, i lavori domestici, la cura dei figli, ecc. **In altri termini, la felicità è il giusto dosaggio fra il piacere e il dolore; può essere raggiunta solo dopo un adeguato periodo di attesa.**

E' opportuno, per comprendere quali sono le attività quotidiane che incidono sulla percezione del benessere o del malessere, prendere nota degli eventi che accadono durante la giornata al fine di valutare sia gli aspetti psicologici e

sociali, sia l'intensità della felicità e del malessere ad essi associato. Spesso la felicità non può essere costruita a causa di fonti di infelicità che non dipendono da noi, per cui difficili da rimuovere. In questi casi abbiamo una sola possibilità: eliminarle. **In che modo? Mediante l'agire.** Se cerchiamo scuse, vuol dire che non abbiamo il coraggio di farlo. In questo modo inesorabilmente ci condanniamo ad una esistenza infelice.

La felicità è anche capacità a saper attendere, in quanto i traguardi difficili possono essere raggiunti solo mediante la scelta di piccole mete o obiettivi ravvicinati in modo da raggiungerli gradualmente e soprattutto, per distribuire nel tempo, la gioia del raggiungimento della meta. **Il segreto è l'azzardo**, la capacità ad osare, l'abilità, la destrezza, la sicurezza da non confondere con l'arroganza. Tutte queste doti sono incompatibili con la timidezza, ma soprattutto con una cattiva **Immagine di Sé**. Migliorare l'immagine di Sé è fondamentale per sperare di raggiungere un buon livello di felicità.

Iniziare è molto semplice, è sufficiente convincersi che alla partenza siamo tutti uguali e che per raggiungere il traguardo dobbiamo lottare soprattutto contro noi stessi. Bisogna cercare di alimentare il nostro entusiasmo e la nostra **convinzione ad essere capaci di**, mediante la scelta di obiettivi facili da raggiungere e che sono alla nostra portata. Solo dopo i primi successi diviene ragionevole porsi obiettivi più audaci, in modo da sviluppare la voglia ad osare. **E' il successo, non la complessità del compito** che alimenta la nostra sicurezza e quindi la nostra Immagine di Sé. Occorre abbandonare le attività passive e diventare l'attore principale dei propri svaghi. L'inizio è duro in quanto occorre lottare sia contro le abitudini, sia contro l'ansia generata dalla nostra convinzione inconscia di non essere capace. Superato questo ostacolo iniziale il percorso diventa decisamente più semplice.

A volte si ha timore di una persona, a volte di un giudizio e quindi ci si blocca per effetto di assenza di autostima, insorge la paura sotto forma di timidezza, che ci indirizza verso il sentiero dell'abbandono e quindi verso la nostra infelicità. La paura non è una componente del carattere o il timore delle conseguenze, ma è terrore del cambiamento, è fobia, è convinzione di non possedere le capacità a gestire le nuove situazioni e l'ansia che ne deriva. In questi casi si preferisce l'abitudine all'avventura, in quanto ci regala un'apparente tranquillità ma ci nega la fonte della felicità. Chi non ha il coraggio, all'inizio se lo deve inventare, in quanto la paura non è una condanna del destino.