



LA GESTIONE OTTIMALE DEL QUOTIDIANO

La conquista del benessere soggettivo è dato soprattutto dalle esperienze piacevoli della nostra vita; la ricerca del piacere fisico, considerato effimero e poco influente su una condizione più generale di miglioramento, è stata vista sempre negativamente ed invece possiede un carattere di conquista, qualcosa da perseguire e conservare. Ciò che intendiamo, allora, per vero benessere è saper gestire le proprie esperienze quotidianamente in maniera intelligente e congeniale rispetto alle esigenze ed ai bisogni personali, riuscendo, in tal modo, a sentirsi bene nello scorrere della propria giornata senza doversi staccare dalla realtà in cui si vive. La vera saggezza, infatti, sta nel cercare il benessere all'interno della vita di tutti i giorni e non al di fuori. Alla base di tale affermazione, la Psicologia del Benessere pone il concetto fondamentale di rendere più ottimale e piacevole il "vivere il proprio quotidiano": non esistono regole ben precise a riguardo ma considerazioni che, seppur sembrano ovvie, oggi pare che non si ha il tempo nemmeno per l'ovvio!

Recenti studi americani hanno messo in luce la forte influenza del piacere fisico sul senso di soddisfazione giornaliera confermando, quindi, l'importanza del piacere e del benessere soggettivo.

L'acquisizione di queste componenti è, naturalmente, determinata dal livello di ricerca individuale di tali dimensioni: alcune situazioni gradevoli nella quotidianità, come una lunga e distensiva doccia o il gusto di prepararsi un pasto sano e tranquillo, vengono praticamente evitate dalla maggior parte delle persone

in quanto sono ritenute insignificanti e vengono, quindi, totalmente sottovalutate.

L'idea di una "soddisfazione piena e generale", legata agli eventi che hanno un impatto forte e a lungo termine sulla vita, è un concetto completamente opposto all'"importanza ed alla gioia delle piccole cose" necessarie per raggiungere uno stato di benessere duraturo. Ne consegue che è necessario cercare il benessere all'interno della vita di tutti i giorni e non al di fuori attraverso una serie di "piacevoli abitudini" quali una breve ginnastica mattutina per svegliare il corpo, una sana colazione e, soprattutto, un'attenta pianificazione degli impegni. E' importante, inoltre, imparare ad essa pare flessibili, rispettando i propri limiti di tempo e di energia, dedicandosi, anche, ad iniziative rilassanti slegate dal lavoro e dagli impegni; tuttavia, altrettanto importante è saper gustare il trascorrere delle ore.

Alcuni aspetti come il timore di essere giudicati dagli altri, l'aspirazione verso mete impossibili, l'assunzione di troppe responsabilità sono veri e propri ostacoli per la ricerca del sano benessere che si conquista, invece, un po' alla volta, "passo dopo passo". Nel nostro metaforico viaggio verso il benessere, è utile provare a pensare che gli altri (il capo, il collega, il vicino di casa) siano come noi, come anche evitare la preparazione di progetti impossibili, lontani da una reale concretizzazione che inevitabilmente porterà frustrazione.

Insomma, riflettiamo su ciò che si vuole davvero! Stiamo attenti ai doveri imposti dall'esterno, come il "dover essere il migliore", "dover raggiungere la massima efficacia", "dover guadagnare molto", etc..

E' utile, inoltre, ricordare a se stessi che "il mondo va avanti anche senza di noi", aiutandoci a delegare qualche compito agli altri, cercando di non accentrare tutte le responsabilità e mostrando, così, di aver più fiducia e considerazione degli altri. E perchè no? Impariamo anche ad aiutare chi ci sta accanto: avere un buon rapporto con le persone che lavorano con noi, significa creare un'atmosfera di convivenza leggera e gradevole. Parlare apertamente, infatti, verbalizzare ciò che ci si aspetta dagli altri, sono le basi indispensabili

ad una comunicazione aperta alla comprensione. Tutto ciò è un salutare aiuto a costruire una migliore qualità di vita collettiva, preziosa al nostro benessere.