



LO PSICOBENESSERE COME PERCORSO VERSO LA FELICITA'

“La mente ha in sè la propria dimora,
e in sè può fare di un inferno il paradiso
e del paradiso un inferno”.

John Milton, Paradiso perduto

In una società come la nostra, sempre più pragmatica e materialista, in cui il bisogno di produrre il più possibile in tempi brevi lascia poco spazio alla riflessione, la stessa cultura della felicità trova senso nel concetto di ebbrezza, consumo, immediatezza, abbondanza. L'ipereccitazione che ne consegue certo non facilita un cammino diretto al raggiungimento di questa dimensione: in realtà ci sentiamo talmente stanchi e fiacchi da “accontentarci”, o meglio da “voler credere” che tutto ciò faccia di noi delle persone felici.

Sarebbe auspicabile, invece, cominciare a pensare in prima persona lasciandosi trascinare il meno possibile dagli eventi: infatti, l'asservimento ai modelli esterni che si sovrappongono ai nostri veri scopi di vita, costituisce il pericolo maggiore a cui siamo sottoposti.

“Avere successo” è, quindi, una delle grandi idee propagandate come la strada che garantisce l'accesso alla gioia anche se “essere vittoriosi” nei vari ambiti è diventato per molti fonte di stress; in questo modo, l'ansia di iperprodurre diventa disconoscimento delle proprie qualità facendoci ricercare cose che, spesso,

per noi non hanno un vero significato. Si finisce, così, per avere un successo arido ad un alto costo e che impoverisce la propria personalità.

Ma una politica della felicità deve coincidere con una maggior attenzione e non con il consumo: il suo raggiungimento dovrebbe essere l'effetto della valorizzazione massima delle nostre capacità, svilupparle secondo una logica che non contempra delle inutili attese, ma di saper decidere bene ogni momento.

Rimane da chiedersi, allora, quale possa essere il segreto per essere felici!

Ciò che dovremmo sempre tenere a mente è che “la nostra felicità dipende soprattutto da noi stessi”.

Secondo la “positive psychology”, in seguito a diversi studi sull'argomento, la felicità non deve essere interpretata come un dono gratuito, piuttosto come una dimensione da coltivare a cui ogni individuo tende spontaneamente ed uno stato proprio di quelle persone che godono di buona salute psicofisica e buone relazioni sociali. Tali punti che delineano al meglio la felicità in sè, risultano pienamente consonanti

con il concetto di “percorso soggettivo”, su cui si basa la Psicologia del Benessere: “lo stato di grazia”, infatti, è raggiungibile da ognuno solo trovando le proprie vie, naturalmente comprendendo l'aiuto esterno e qualche “suggerimento” e controllando la propria volontà a non agire impulsivamente, ma con saggezza per raggiungere, così, gradualmente una maggiore stabilità interiore.

Naturalmente, siamo tutti d'accordo sul fatto che il percorso verso la felicità non sia affatto semplice probabilmente proprio perchè comprende la considerazione di molte dimensioni della vita; passa soprattutto

per la capacità di dedicarsi seriamente a quelli che amiamo, di impegnarci nelle attività in cui crediamo, di imparare ad apprezzare le realtà importanti che abbiamo senza dar peso alle svariate sciocchezze del quotidiano.

Per queste ragioni la felicità risulta pienamente associata al benessere, basti pensare alle basi, psicologica e fisiologica, delle emozioni: il sistema neurale della ricompensa, infatti, si attiva nel momento in cui proviamo

benessere, ci lodano, ci accarezzano o facciamo un esercizio fisico piacevole, producendo endorfine e encefaline (oppiacei naturali).

Per concludere possiamo dire che “la nostra ricerca della felicità deve essere più intima e relazionata ad affetti e valori più solidi”.