
Il potere della felicità

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Per la rubrica #felicamente, un intervento su come trovare e mantenere la felicità nel quotidiano

Vi siete mai chiesti cosa sia la felicità, come si raggiunge e come si può mantenere? Si dice che sia contagiosa, che influenzi il modo di stare nella vita e che abbia una componente genetica, la cosiddetta quota fissa. Ad essa si sommano le specifiche circostanze e le possibilità e capacità di controllo volontario su se stessi o sulle cose. Questo significa che le persone nascono con un predefinito gradiente di ottimismo, l'ambiente in cui crescono lo può rinforzare o al contrario lo può ostacolare, ma in che direzione esso si evolverà nessuno lo può dire.

Cos'è la felicità? Per Martin Seligman, fondatore della psicologia dell'ottimismo, la felicità è sinonimo di benessere psicologico. Egli osserva che alcuni parametri comunemente associati alla felicità, come ad esempio lo stato di salute, il successo, la ricchezza ed il possesso, in realtà non ne sono la causa diretta. Ciò che invece è in grado di determinare la sensazione di felicità è la percezione soggettiva che la persona ha di quell'aspetto.

Come raggiungere la felicità? Se le condizioni esterne non fanno la felicità, allora da cosa può dipendere? Sembrerebbe che la felicità sperimentata dipenda da fattori che implicano un certo grado di conoscenza di sé e dall'impegno che la persona decide di mettere nelle cose che fa, così come dal senso che vi attribuisce. Le persone dunque possono provare piacere a diversi livelli, in base al loro coinvolgimento. Traggono normalmente piacere dal:

- **fare cose semplici** come leggere la propria rivista preferita, una colazione gustosa e colorata, andare ad una festa, avere il tempo di una passeggiata, comprare un gatto.

- **fare cose che implicano consapevolezza di sé**, delle proprie caratteristiche, e che in definitiva puntano all'affermazione di se stesso come persona capace. Ad esempio essere soddisfatti di come si è coordinato un progetto, prestare soccorso utilizzando tecniche imparate in un corso, superare un esame, segnare un goal durante una partita, organizzare una festa, prendersi cura di sé.

- **fare cose che implicano una ricerca di senso per se stessi e per gli altri** come impegnarsi nella raccolta differenziata, visitare la propria vicina di casa ammalata, prestare l'auto a un amico, valorizzare una ricorrenza speciale organizzando una festa, scrutare l'infinito in un cielo stellato.

Come mantenere dunque questa felicità, che più la cerchi e più non si fa trovare? Sembra che poter raggiungere la felicità occorra imparare ad ascoltare se stessi ed a conoscersi. Perdere l'idea che si ha di se stessi e scoprirsi ogni volta nuovi. E per mantenerla? È importante sapere che ad alcuni tipi di felicità ci si abitua, le situazioni diventano scontate, la novità della macchina nuova passa velocemente e non tutti i giorni si è grati perché si gode di buona salute. Con l'aumentare della consapevolezza di sé e del significato personale e condiviso che si dà agli eventi, cresce anche la capacità di essere felici più a lungo.

E se questo avesse a che fare con l'accrescimento della propria autostima? Nella misura in cui la persona si conosce ed è più consapevole di se stessa, fa scelte che riveste di significato, contemporaneamente migliora la percezione che ha di sé e questo genera una soddisfazione interna che si mantiene nel tempo.

Come fare della felicità un ingrediente costante della tua vita?

1. Prendi del tempo per te, per fare le cose che ti piacciono ma non fermarti ad esse. Abbi delle abitudini ma non diventare abitudinario.

2. Impara a fare silenzio interiore per ascoltarti e conoscerti. Identifica le tue 5 qualità migliori e definisci come le puoi usare per rendere ancora più bella la tua vita.

3. Fai qualcosa con e per gli altri, intingi di senso ciò che fai. La sensazione di “sentirsi parte di” fa sentire piacevolmente riconosciuti e protetti e restituisce un senso di potere sulle cose.

«Ho deciso di essere felice perché fa bene alla mia salute», sembra dicesse Voltaire. Sempre più ricerche confermano la relazione tra lo stato emotivo della persona e il suo stato di salute.

Chi è felice guarda alla vita con positività, affronta ogni cosa come un'occasione di crescita, persino le difficoltà diventano motivo per usare le personali capacità o di uscire fuori per coinvolgere quelle collettive.