
Felicità che vuol dire pienezza

Autore: Chiara Spatola

Fonte: Città Nuova

Il ricercatore psicoterapeuta Russ Harris parla di una vera e propria “trappola della felicità”. Ma cos’è esattamente che ci fa rimanere intrappolati? Come uscire da questa trappola? Come andare in cerca di una felicità che non sia precaria e suscettibile agli alti e bassi della vita?

Cos’è la felicità? Sentirsi bene, esseri liberi dalla tristezza, da ansie, problemi e difficoltà? Certamente molti ne darebbero una simile definizione. Tuttavia identificare la felicità con uno stato di completo benessere può finire per bloccarci in una situazione paradossale: più desideriamo essere felici più ci sembra di non riuscire mai a raggiungere pienamente questa condizione ideale. **Il ricercatore psicoterapeuta Russ Harris parla di una vera e propria “trappola della felicità”.** Ma cos’è esattamente che ci fa rimanere intrappolati? Le nostre aspettative irrealistiche di felicità, che diventano la causa della nostra eterna insoddisfazione. Costruiamo delle storie su come vorremmo la nostra vita e monitoriamo ogni eventuale deviazione dalle attese. Se ci sentiamo bene, viviamo nella paura di ciò che potrebbe minacciare il nostro benessere. Se non ci sentiamo bene, iniziamo una strenua lotta contro le emozioni negative, anche quando non possiamo fare nulla per cambiarle. **Come uscire da questa trappola? Come andare in cerca di una felicità che non sia precaria e suscettibile agli alti e bassi della vita?** Il primo passo è sintonizzarci con noi stessi, essere consapevoli delle emozioni e delle sensazioni che si muovono dentro di noi. E poi... andare più in profondità. Oltrepassare gli strati più superficiali, fatti di giudizi e preconcetti, andare più a fondo, in quella parte di noi dove sono radicati i nostri desideri più autentici, non tanto i traguardi che pensiamo di dover raggiungere, ma ciò che dà senso alla nostra vita, il nostro scopo. Questa parte di noi è un luogo dinamico, inquieto, pieno di vita, un luogo in cui si muovono tante domande: Cosa è davvero importante per me? Cosa è essenziale nella mia vita? Come vorrei essere ricordato dalle persone che amo? In che direzione voglio muovere i miei prossimi passi? **In questo percorso di conoscenza interiore è importante separare quello che è davvero importante per noi da quello che lo è diventato in modo surrogato, solo per ottenere l’approvazione degli altri, o per rispondere a una rigida regola che non abbiamo scelto consapevolmente.** Il passo successivo è capire dove ci troviamo nel momento presente rispetto alla direzione desiderata. Ad esempio, se per me è importante essere un amico su cui si può sempre contare, potrei chiedermi: sto dedicando a questo abbastanza tempo ed attenzione? Quante energie sto invece sprecando in azioni inutili, o controproducenti solo per alleviare momentaneamente il mio disagio? Sono domande a volte scomode perché quello che ci sta a cuore è intimamente legato alla consapevolezza della nostra fragilità e dei nostri errori. È però un disagio sano, creativo, che fa muovere in noi delle onde emotive e ostacola il ristagno nel nostro mondo interiore, quello che mantiene lo status quo solo per paura del cambiamento. **Dopo esserci sintonizzati con questa parte più profonda di noi, non ci resta che iniziare a muoverci qui ed ora, nella direzione che più ci sta a cuore.** Spesso il percorso non sarà lineare, a volte sarà costellato di ostacoli e trappole. Ostacoli esterni ma soprattutto ostacoli interiori. Per questo occorre essere disposti ad entrare in contatto con le nostre emozioni difficili, ad accettarle, persino ad abbracciarle se esse fanno parte del percorso verso qualcuno o qualcosa di importante. Prendere un giorno di ferie per stare accanto ad un amico che attraversa un momento difficile. Supportare un figlio che vuole trasferirsi all’estero per l’università, pur sapendo quanto ci mancherà. Sono solo alcuni esempi di azioni in linea con i valori, ma che possono richiedere un grande sforzo da un punto di vista emotivo. Eppure quando diamo la priorità a ciò che è davvero importante nella nostra vita generalmente percepiamo un senso di pienezza e vitalità. Anche gli studi scientifici, tra cui quello recentemente conclusosi presso l’Università di Harvard, che ha monitorato 724 persone per 80 anni, hanno mostrato che **la felicità non dipende dall’aver soldi e potere.**

Sono le relazioni, e la loro qualità, a dare pienezza alla nostra vita. Puntiamo dunque ad una felicità che sia fatta non tanto di traguardi da raggiungere, di successo o di tranquillità, ma piuttosto di passi, piccoli o grandi, nella direzione per noi più importante, anche se non sempre la più facile.