

LA PSICOLOGA: VI SPIEGO CHE COS'E' LA FELICITA'

4 Aprile 2013



L'AQUILA - Riceviamo e pubblichiamo alla psicologa e psicoterapeuta Alejandra Daguerre, una nota sulla ricerca della felicità.

Ieri mi sono sentita felice... Mi sono resa conto che provare la sensazione di felicità dipende esclusivamente da me, e che quando sento che non arriva, non mi capita o, semplicemente, mi sfugge come acqua tra le mani... dipende, di nuovo, solo da me.

Ieri i programmi cambiavano continuamente, l'unica cosa chiara era che ci saremmo visti, e ciò mi bastava per essere felice. La mia voglia di vederti era tale da farmi vivere con ottimismo ogni modifica, cosa che in un altro momento sarebbe stata disastrosa per il mio stato d'animo e successivo scoraggiamento.

Temporalmente, piogge, voli in ritardo, appuntamenti di lavoro cancellati e persino un concerto rock disdetto sembravano essere i protagonisti della giornata, ma dentro di me resistevo alla tempesta, con un immenso senso di pace perché, malgrado le circostanze avverse, vederti sorridere timidamente mi rendeva felice!

È sempre molto difficile definire la felicità, ma chi avrebbe avuto il coraggio di dire che non mi sentivo contenta? Chi l'avrebbe mai fatto trattandosi di una sensazione tanto soggettiva? Migliaia di significati, migliaia di ipotesi, migliaia di frasi: i grandi filosofi di tutto il mondo hanno cercato di definirla, ma cos'è in realtà la felicità per ognuno di noi?

Le possibilità sono molte, ma il fatto è che ognuno la sente un po' a modo suo, anche se tutti concordano sul fatto che si tratta di un sentimento completo, sano e inconfondibile. Perché la consideriamo un fine? Un fine piacevole solo se abbiamo raggiunto il nostro obiettivo. Perché la concepiamo a livello idealizzato e inaccessibile, come un posto dove si può arrivare solo se tutto riesce alla perfezione, senza problemi, esattamente come previsto. Perché ce la mettiamo addosso in modo ipocrita e grottesco per poi sentirci a disagio con ciò che indossiamo?

Qualche tempo fa ho letto che la felicità come "sensazione di benessere" è una porta che si apre verso l'interno: si trova in noi, non bisogna cercarla al di fuori, e non ha niente a che fare con ciò che abbiamo e quanto ne abbiamo, ma con ciò che siamo e la nostra essenza, il nostro modo di dare, di essere generosi con noi stessi, con i nostri affetti, con la vita, con il pianeta.

Viviamo un momento di enorme clamore sociale, pieno di esigenze e reclami, di giustizia ingiusta, di guerre inverosimili, tolleranza zero, pretese elevatissime e l'insoddisfazione come moneta corrente, ma chi ci può togliere la capacità di essere felici magari anche solo un minuto al giorno? Per fortuna siamo esseri sensibili, dotati di intelligenza emotiva e capacità di reagire: abbiamo tutti risorse sufficienti per capire che il nostro comportamento può essere modificato per avere accesso a una realtà più comoda, più piacevole, più divertente... ce l'hai il coraggio di ridefinire il tuo patto con la vita?

Non passare un altro giorno senza collegarti alla tua fonte di benessere, non continuare a sprecare minuti rimandando la felicità a domani... il momento è questo e anche oggi è possibile! Le circostanze non sono sempre promettenti, possono

cambiare alla velocità della luce, possono variare e sorprenderti, ma possono essere vissute in modo diverso se imbocchiamo "il percorso del sole".

Scuotiti di dosso la nube che ti avvolge, sorridi, dormi tranquillo, abbraccia, trattati bene, mangia qualcosa di buono, chiedi le cose per favore, ringrazia, cominciamo così per imparare una volta per tutte ad essere semplicemente felici.

Ieri mi sono sentita felice...

Tre ore dopo la tua partenza, mentre respiravo ancora profondamente e continuavo a pensarti, ho ricevuto un messaggio sul mio cellulare: due righe semplici che hanno rafforzato la mia sensazione e mi hanno definitivamente convinta che la soggettività può essere condivisa. Dicevano: "Oggi mi sono sentito immensamente felice".

Anche oggi sono felice...

Sono di nuovo in aeroporto all'alba, con lo sguardo annebbiato dal sonno, la borsa in mano, gli appuntamenti di lavoro in programma e in procinto di imbarcarmi sul mio volo in ritardo. Il mio desiderio di essere con te è così forte che nessun fattore meteo lo potrebbe offuscare.

Aprò la mia porta verso l'interno e mi sfugge un sorriso e, proprio lì, in mezzo a una folla di viaggiatori anonimi, mi viene voglia di dirti: "Grazie, amore, per aver condiviso con me questo spazio di felicità, grazie per avermi aiutato a far crescere nella mia vita molti di questi momenti... momenti semplicemente felici".