

## **Il benessere psicologico**

Che cosa è che ci rende felici, che ci fa sentire che la musica che suoniamo è una dolce melodia, che il seme che stiamo coltivando dentro di noi è ben curato e sicuro? Un consistente conto in banca, una fantastica e invidiabile carriera o la possibilità di viaggiare senza limiti di tempo e denaro? Spesso neanche l'essere in buona salute ci basta per essere soddisfatti e appagati. Tutto questo può indubbiamente aiutare, ma è facile rendersi conto che ciò che veramente ci permette di inoltrarci in quelle incommensurabili sensazioni di benessere e di tensione alla vita è qualcosa che potremmo definire, piuttosto, come un atteggiamento psicologico, mentale, positivo. La nostra società ricca e satolla offre tanti piaceri che velocemente diventano effimeri. Difatti, non appena cala la stimolazione che ha portato al piacere, quest'ultimo sparisce del tutto. L'essere umano ha bisogno di sfide, ha bisogno di mettersi alla prova, di rinforzare le proprie potenzialità e capacità. Numerose sono le ricerche, teorizzazioni e scale di valutazione del benessere soggettivo. Tra queste interessanti sono quelle di un noto studioso della Pennsylvania, Martin Seligman, fondatore della psicologia positiva, in seguito a svariati studi sulla felicità e sulla dicotomia tra ottimismo e pessimismo, ha notato che la felicità si raggiunge avendo un atteggiamento positivo verso la vita. L'ottimismo, su cui molti hanno elaborato, anche lo stesso Seligman, è uno degli elementi cardine per il raggiungimento del benessere personale. Non poche ricerche, infatti, hanno dimostrato che chi affronta con ottimismo lo scorrere dei vari eventi della propria esistenza riesce ad avere meno problemi di salute, ad avere un matrimonio duraturo e felice, anche una vita più lunga, meno insuccessi e dubbi di chi, invece, si muove sulla strada del pessimismo. L'ottimista essenzialmente non è chi prende con leggerezza e superficialità la vita facendo scivolare tutto da dosso, ma è semplicemente chi crede di essere in grado di affrontare gli ostacoli. Il pessimista è preso solo dai problemi, l'ottimista dalla loro soluzione. I concetti cardine da tenere in giusta considerazione quando si parla di benessere personale sono, dunque, autoaccettazione (soddisfazione riguardo se stessi), relazioni positive (rapporti calorosi e stabili), progetti personali ("avere uno scopo"), padronanza ambientale (pensare di saper gestire le questioni della vita quotidiana). E' evidente che un aspetto fondamentale è proprio l'amore e il rispetto verso noi stessi. Il percepire di avere un buon rapporto con sé, il sentire che ci accettiamo anche nelle nostre parti più deboli e fragili, in alcuni momenti particolari diventa essenziale.

Il nostro lo può essere paragonato ad una melodia; certe volte può essere armoniosa e vivace, altre volte triste e malinconica, altre ancora stonata e fastidiosa. L'importante è non annientare mai il proprio lo ma accettarlo nelle sue diverse sfaccettature. L'importante è amare sempre la nostra melodia e cercare di ridarle il timbro migliore senza mai distruggerla. Solo così potrà, come una pianta, rifiorire più rigogliosa di prima.

.....un uomo si rivolse al saggio dicendogli "sono molto infelice, come posso fare per non esserlo più?" la risposta fu "la tua non è infelicità, è solo che stai guardando dalla parte sbagliata".

Ecco, la nostra pianta è lì, dobbiamo solo voltare la testa e vederla nella corretta posizione e nelle sue diverse forme e colori.

Buona coltivazione...