

## Inciampare nella felicità

di Anselmo Maestrani



Da sempre siamo alla ricerca della felicità o di quello che supponiamo ci possa rendere felici. Tante aspettative ci accompagnano durante questa ricerca, ma spesso vengono deluse lasciandoci l'amaro in bocca, poiché il mondo non sempre mantiene le promesse elencate sul suo prospetto illustrativo. Allora un senso di infelicità si impossessa di noi. Con chi prendersela se non con noi stessi? Il mondo non è quello che vediamo, ma quello che siamo! Ralleghiamoci dunque, la situazione può essere grave, ma non è disperata.

Innanzitutto è indispensabile capire che la nostra vita prende il colore dei nostri pensieri. La scatola dei colori che ci offre il quotidiano è uguale per tutti. Tocca a noi scegliere quelli che vogliamo usare, e la scelta decreta non solo il nostro presente, ma anche il nostro passato e soprattutto il nostro futuro. Siamo quello che pensiamo! Se veramente vogliamo trovare la nostra parte di felicità è importante che impariamo a distanziarci dai piccoli e grandi drammi che ci capitano, che a volte creiamo noi stessi. Se il fidanzato ci ha lasciati, quando incontriamo la nostra amica del cuore di cosa parliamo? Riassumiamo il tutto con pensieri negativi e distruttivi sul nostro ex-fidanzato e non abbiamo il coraggio di raccontare quanto sia stato importante conoscerlo e quanto abbiamo appreso da lui. Quali colori utilizziamo per dipingere il quadro della situazione attuale? Decidere per quelli cupi non aiuterà a risollevarci. Il nostro lavoro non ci soddisfa? Il nostro capo non ci permette di lavorare part-time? Cer-

chiamo in questo caso di liberarci da pregiudizi ed inutili barriere personali che ci bloccano o proseguiamo la nostra carriera sui soliti binari?

Uno studio della prestigiosa Università di Harvard ha stabilito che né il curriculum di studio, né il talento contribuiscono a farci raggiungere il successo sul posto di lavoro quanto la felicità. Questo studio dà uno scossone salutare al pensiero comune riguardo al raggiungimento del successo. Decisivo per la sensazione di felicità non è quello che facciamo, ma come lo facciamo. Possiamo essere felici in qualsiasi professione, in qualsiasi situazione che la vita ci presenta, anche se siamo facilitati quando possiamo esprimere al meglio la nostra personalità; è semplicemente una questione di attitudine. Durante questo studio è stato chiesto a un buralista postale se non ritenesse noioso timbrare ogni giorno le lettere. Ha risposto di no poiché: «Ogni giorno è una nuova data». Un vero maestro di felicità personale. Di questa risposta dobbiamo fare tesoro per il futuro.

Possiamo immaginarci il futuro solo in parte, infatti viviamo ogni dettaglio solo quando il futuro diventa presente. Fortunatamente ci arriva a porzioni e non tutto insieme, come la maggior parte di noi vorrebbe, poiché ne saremmo sopraffatti. Il miglior sistema per capire se saremo felici nel futuro è dunque quello di misurare il nostro stato di felicità attuale. Per questo motivo mi sono ripromesso di vivere esclusivamente nel presente e coltivare quei momenti di felicità che la quotidianità mi regala: scrivere questo articolo, parlare della felicità, bere una tazza di caffè fumante, incontrare i miei amici, avere tempo per me e per gli altri... a partire da ora, non da domani! Alan Watts, indimenticabile filosofo, ci ricorda di non cercare la felicità in avvenimenti astratti futuri, che possono renderci ansiosi, ma nel presente, abbracciando senza censura quello che c'è ora, come fosse l'ideale della nostra vita!

[www.peoplecare.ch](http://www.peoplecare.ch)