

FELICITA'



Ma cos'è questa felicità?

Citando il sociologo Bauman "la felicità non è l'alternativa alle difficoltà e alle lotte della vita. L'alternativa a queste è la noia.

Si raggiunge la felicità quando ci si rende conto di riuscire a controllare le sfide poste dal fato".

Non una felicità frivola, effimera, ma una felicità che viene dal superamento dei problemi, dal risolvere le difficoltà, che è scelta di essere felici indipendentemente da ciò che accade nel qui e ora delle nostre vite.

Una felicità più complessa da raggiungere rispetto a quella che deriva dal soddisfacimento di un piacere, dall'acquisto di un bene, dal ricordo di un momento passato, ma una felicità alla portata di tutti. Quella felicità che si costruisce e allena nel tempo, che è strettamente legata al concetto della Psicologia Positiva di dare vita alla propria fioritura, allo sviluppare se stessi, la propria proattività e autodeterminazione rispetto al futuro.

La felicità è un lavoro? La felicità è un'auto nuova? La felicità è il denaro, così da poter comprare tutti i beni materiali capaci di darci benessere?

Cosa accade quando la posizione che tanto abbiamo ricercato e ottenuto decade, quando si perde il lavoro da un giorno ad un altro, quando il denaro finisce, quando nulla è capace di dare sicurezze e rispondere al nostro bisogno di certezze?

Se si crede che la felicità derivi solo da ciò che accade fuori da noi, potrebbero non esserci mai motivi sufficienti per esserlo, rischiando di ritrovarci a passare il tempo a rincorrere un obiettivo dopo l'altro per sperimentare quella felicità legata al loro raggiungimento, ma che velocemente svanisce.

FELICITA'

Ma c'è un'altra possibilità: trovare la felicità dentro di noi e scegliere di essere felici, indipendentemente da ciò che accade nel qui ed ora nelle nostre vite.

Scelta difficile, scelta che va allenata ogni giorno, scelta che richiede un grande investimento personale, un investimento prospettico, il portare nella nostra quotidianità alcune importanti routines di benessere, fondamentali per l'acquisizione di nuove competenze capaci di traghettarci oltre le sfide quotidiane e di divenire capaci di accompagnare oltre anche le persone che incontriamo.

Se le persone sono felici investono sul futuro, su sé stesse e sugli altri, nella direzione del benessere individuale e collettivo, si attivano in pratiche quotidiane di cittadinanza, democrazia, libertà e solidarietà, costruendo una comunità forte, sana, virtuosa, sostenibile, ricca di valori.

Ed è per questo che la felicità non ha a che fare solo con il singolo, non è un bene individuale, ma un bene pubblico da perseguire, e da qui nasce la piena titolarità dei servizi e delle realtà dei territori ad affiancare le persone nella corsa verso il ben-essere.

*Ti aspettiamo nei quattro luoghi generativi di felicità
di Sant'Ilario d'Enza per allenarci insieme.
Segui la mappa*

"Scegli la felicità in consapevolezza e lasciala tessere nuovamente la tua tela ingarbugliata."

Letizia Espanoli

