



Apriamo questa nuova rubrica di psicologia con un articolo che, nelle nostre intenzioni, deve veicolare un messaggio di ottimismo e di positività

Infatti vogliamo partire parlando di Benessere Psicologico, intendendo con esso l'insieme di elementi che contribuiscono alla soddisfazione personale e che aiutano ad avere un pensiero positivo rivolto all'ottimismo e alla speranza. 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 un seme 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 essere in buona salute ci basta per essere soddisfatti e appagati. Tutto questo può indubbiamente aiutare, ma è facile rendersi conto che è 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. A rinforzo delle nostre affermazioni, ci vengono incontro le numerose ricerche 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. Dai suoi studi è emerso come un piccolo villaggio africano, molto povero, viva con una tranquillità e una serenità invidiabili. Infatti queste popolazioni, nelle quali la vita scorre molto lentamente, riescono a godere del piacere di vivere in modo molto semplice, nel proprio gruppo, senza particolari costrutti mentali. 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 piÃ¹ lunga, meno insuccessi e dubbi di chi, invece, si muove sulla strada del pessimismo. L'ottimista essenzialmente non Ã¨ chi prende con leggerezza e superficialitÃ la vita facendo scivolare tutto da dosso, ma Ã¨ semplicemente chi crede di essere in grado di affrontare gli ostacoli. Il pessimista Ã¨ preso solo dai problemi, l'ottimista dalla loro soluzione. Da ciÃ² si evince un altro aspetto fondamentale: l'amore e il rispetto verso noi stessi Ã¨ primario. Il percepire di avere un buon rapporto con sÃ©, una buona identificazione, il sentire che ci accettiamo anche nelle nostre parti piÃ¹ deboli e fragili, in alcuni momenti particolari diventa essenziale.

Solo quando un individuo Ã¨ capace di stare con se stesso, di affrontare la propria solitudine, di mettersi davanti allo specchio ed amare lâ€™immagine riflessa di sÃ© che inevitabilmente compare, puÃ² apprezzare pienamente anche lâ€™immagine degli altri e delle relazioni importanti della propria vita.

Il nostro io puÃ² essere paragonato ad una melodia; certe volte puÃ² essere armoniosa e vivace, altre volte triste e malinconica, altre ancora stonata e fastidiosa. L'importante Ã¨ non annientare mai il proprio io ma accettarlo nelle sue diverse sfaccettature. L'importante Ã¨ amare sempre la nostra melodia e cercare di ridarle il timbro migliore senza mai distruggerla. Solo cosÃ¬ potrÃ , come una pianta, rifiorire piÃ¹ rigogliosa di prima.

Dott.ssa Stefania Martina – Psicologa e Psicoterapeuta familiare
Studio Ostia via dei Navicellari 3 – tel. 347.6803276