
Imparare ad assaporare la vita

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Invece di concentrarsi sulle cose che non vanno, un buon esercizio è quello di soffermarsi soprattutto sulle esperienze positive della propria vita. Qualche suggerimento

La tanto ricercata **felicità stimola sempre visioni contrapposte** e significati a volte differenti. C'è chi sostiene che la **felicità sia irraggiungibile**, uno stato momentaneo di piacere fugace e che scompare alla velocità della luce. Dall'altro c'è chi a questo termine associa l'**eudaimonia, l'essere soddisfatti**, la vita buona in termini aristotelici. La psicologia positiva collega *l'happiness* al concetto di benessere, mentre più comunemente dal punto di vista psicologico si parla di serenità, della **conquista di un equilibrio**. Che si parli di felicità o serenità, **la ricerca di uno stato di benessere può passare per tante vie**, per cui vorrei proporre alcuni suggerimenti o nuovi allenamenti mentali. Varie ricerche sulla salute affermano che ci siano degli **atteggiamenti o delle buone abitudini che possono aiutarci**. Un primo passo può essere di tipo strettamente psicologico: il **'non giudicarsi continuamente'**, perché le autocritiche che ci bacchettano incessantemente non ci aiutano. Il "devo" o il "dovrei essere" sempre qualcosa di diverso da quello che sono, non ci porta lontano. **Chiediamoci piuttosto cosa ci piacerebbe fare** oppure in cosa possiamo dare un contributo. Questo ci renderà liberi da inutili catene dettate dal giudizio. Un secondo esercizio è quello di **trovare il modo per connetterci con noi stessi**, sentirci, essere, ormai sono note tante tecniche che favoriscono questo "stare". Alcune per esempio sono **la meditazione, la preghiera, lo yoga, le passeggiate all'aria aperta**, ecc... Un altro interessante esercizio per migliorare il nostro benessere viene suggerito da **Ilona Boniwell**: nel suo libro **"La scienza della felicità"**, la psicologa ricercatrice propone l'esperienza dell'**"assaporare" (savouring)**. Potenzialmente tutti abbiamo la capacità di notare e intensificare le esperienze positive della nostra vita. La ricercatrice sostiene che **notare e assaporare eventi piccoli e grandi della nostra vita aumenta il benessere** e durante la giornata possiamo vivere o focalizzarci intenzionalmente su alcuni di essi. Questo processo volontario può avvenire attraverso varie azioni o atteggiamenti come: - la **condivisione**, cioè cercando altri con cui condividere l'esperienza positiva da "assaporare", questo forse è il modo migliore per gustarla; - la **costruzione di ricordi**, vale a dire creando delle fotografie mentali dell'evento in modo da poterlo richiamare alla memoria; - l'**autocongratolazione**, quando abbiamo fatto qualcosa di interessante per gli altri non dimentichiamo di festeggiare e rinforzarci; - l'**affinamento delle percezioni**, è importante riuscire a concentrarci su alcuni stimoli lasciando andare altri; - l'**immersione**, cioè provare calarsi totalmente nell'esperienza, vivendola intensamente senza altri pensieri disturbanti. Tra tutti, l'assaporare forse sembra il più facile, ma al contempo è anche molto complesso se siamo abituati a correre e a far governare la quotidianità dallo stress. Può capitare di essere allenati a lamentarsi e a vedere il bicchiere mezzo vuoto, **a volte si condivide con gli altri solo stanchezza**. Possiamo sfidarci in questo nuovo allenamento, **l'assaporare è un passo essenziale per ritrovare la gioia, la pienezza, la gratitudine**. Invece Gustiamo il presente, sentiamo la vita che scorre e che ci lascia delle nuove esperienze, possiamo scoprire che anche accanto ad un evento doloroso o negativo ci può essere il profumo di qualcosa di buono da assaporare.