

Aleteia, 7 novembre 2017

Perché lamentarsi sempre? È più intelligente cercare di essere felici! Come?

Fai il meglio che puoi con quello che hai.

Dal diario del **cane**:

8:00 – Pappa! mi piace!

9:30 – Un giro in macchina! Lo adoro!

9:40 – A spasso nel parco! La mia cosa preferita!

10:30 – Coccole! Mi piace!

12:00 – Pranzo! Evviva!

13:00 – Giochi in giardino! Mi piace!

15:00 – Scodinzolo! Sono felice!

17:00 – Merenda! La mia cosa preferita!

19:00 – Si gioca a palla! Meraviglioso!

20:00 – Wow! Guardo la tv con mamma e papà! Come essere più felice?!

23:00 – A nanna nella cuccia! Che bello!

Dal diario del **gatto**:

Giorno di prigionia numero 983.

I miei guardiani continuano a prendermi in giro con dei piccoli oggetti ciondolanti. L'unica cosa che mi aiuta ad andare avanti è il mio sogno di scappare. Nel tentativo di disgustarli, vomito ancora sul tappeto. Oggi ho decapitato un topo e ho gettato il corpo senza testa ai loro piedi. Speravo che ciò li terrorizzasse, perché è la prova di cosa sono capace di fare. Comunque, hanno fatto un piccolo commento su che "bravo piccolo cacciatore" io sia. Bastardi.

Oggi sono quasi riuscito ad assassinare uno dei miei tormentatori, passandogli in mezzo ai piedi mentre camminava. Devo riprovarci domani, però in cima alle scale.

Il gatto dà l'iniziale impressione di essere più intelligente: siamo addestrati a trovare **chi si lamenta più intelligente di chi ama la situazione**. Chi si lamenta disprezza la situazione, "quindi" lui ne è superiore. In realtà, **il lamentatore cronico è un assoluto imbecille**. Inoltre nulla di più facile per un gatto che andarsene, ma ci vuole coraggio. Restare a lamentarsi è più facile.

Il vittimismo è talmente bello, una cuccia morbida che ci intrappola e ci impedisce di correre rischi. Come gli intellettuali che dichiarano il loro disgusto per la società borghese che li accoglie e il loro sterminato affetto per le più indegne dittature, dove si guardano bene di spostare le terga, il gatto resta dov'è e rende la sua vita e quella di coloro che lo circondano il peggio che può. **So di cosa parlo: sono stata il gatto per 2/3 della mia vita.**

Questo è anche lo schema di parecchi adolescenti. Anzi: **questo è uno schema adolescente**. L'adolescente deve avere **una fase dove disprezza tutto**: è necessaria per staccarsi ed **autonomizzarsi**. **Quando questo schema persiste** in altre età della vita, è perché il passaggio alla vita adulta è stata solo anagrafica, e **si resta infangati nella spettacolare facilità dell'irresponsabilità permanente**: essere sempre contro. Ora usciamo da questa ottica e convinciamoci: **conviene ogni istante della nostra vita**, qualsiasi cosa succeda, **essere il più felici possibile**. Questa capacità di assumerci la responsabilità delle nostre emozioni è la seconda rivoluzione copernicana.

È più intelligente cercare di essere felici. E ci rende più capaci di affrontare la realtà e modificarla a nostro favore; e questa, alla fine, è la definizione di **intelligenza**. **Fai il meglio che puoi con quello che hai**.

Di Silvana De Mari

Possiamo cambiare il nostro atteggiamento negativo, che danneggia tanto noi stessi e quanti ci circondano.

Basta osservarci durante una giornata ordinaria per capire come molte volte ci lamentiamo del caldo, del freddo, dell'insicurezza, del traffico, dei politici, della situazione economica, dei problemi di salute, del matrimonio... di quasi tutto.

Le lamentele, però, non aiutano in niente. Al contrario, possono farci sentire peggio. Come trasformare l'atteggiamento negativo in un atteggiamento positivo?

Spesso pensiamo e trasmettiamo instancabilmente gli aspetti negativi degli eventi, delle persone, delle circostanze. Trasformiamo tutto in tragedia. Ciò che non sappiamo è che l'atteggiamento negativo peggiora ancor di più il panorama, aumenta i problemi e nasconde le soluzioni o gli aspetti positivi di qualsiasi situazione.

Oltre a ciò, questo tipo di atteggiamento porta a uno stato mentale ostile, che si alimenta ogni volta che la persona si lamenta, giudica e critica. Ciò fa sì che le persone diventino più vulnerabili a malattie e conflitti.

Avviene tutto il contrario quando c'è un atteggiamento positivo, visto che questo dà forza e trasforma le difficoltà in fonti di apprendimento.

“Cambi la forma di vedere le cose, e le cose cambieranno forma”.

Optare per il positivo deve essere una scelta che caratterizza il nostro stile di vita, ovvero il nostro pensare e il nostro agire devono cercare sempre l'aspetto positivo delle cose. Affrontando la vita in questo modo, mettiamo da parte le emozioni che intossicano il corpo e l'anima e tutto si trasforma in insegnamento. E questo ci dà le basi per essere felici.

Decalogo dello spirito positivo

1. Lo spirito positivo è un misto di serenità interiore, ottimismo, volti amabili e buonumore. Coltiva queste quattro piante.
2. Guarda le cose positive, non soffermarti solo su quelle negative. Elimina il pessimismo e disfattismo, considerando gli aspetti positivi della realtà.
3. Non permettere che la tua condotta sia il risultato del tuo stato emotivo: quando non ti senti bene sorridi, quando le cose non funzionano ridi.
4. Essere sempre allegri è il più grande dono che si possa fare agli altri: sorridi e guarda con affetto.
5. Il linguaggio incoraggia o scoraggia. Per questo, non parlare di cose negative (critiche, reclami, lamentele), neanche per motivare gli altri.
6. Fai della fiducia un asse della tua vita. Lo spirito positivo è il risultato del fatto di confidare in te stesso, negli altri e in Dio.
7. Guarda la realtà presente con "occhi di futuro", e avrai serenità.
8. Non prenderti molto sul serio. Non considerare i difetti altrui come offese personali. Non trasformare i dettagli in tragedie. In questo modo vivrai felice.
9. Preferisci la convivenza con persone allegre e serene.
10. Tieni i piedi per terra e il cuore in un sogno. L'entusiasmo è lo stato emotivo che risulta da questa visione di speranza nella vita. Per questo, cerca delle sfide.

Tratto dal libro "Trabalhar bem, viver melhor", di Regino Navarro Ribera, direttore generale di LaFamilia.info