

Felici o infelici? La ricetta della felicità sta dentro di noi (Parte Prima)

Autore: francesca

Data: 11 Luglio 2013



Alla fine degli anni '90 **Martin Seligman** ebbe una formidabile intuizione: anziché continuare ad occuparsi di ciò che rende infelici le persone, era arrivato il momento di interessarsi a ciò che, invece, contribuisce ad essere felici e sicuri. E fu così che nacque il movimento della **Psicologia Positiva**.

Felici o infelici?

Nonostante si viva in una società ricca di stimoli, la scienza abbia fatto enormi passi in avanti garantendo sia il miglioramento e/o la risoluzione di molte patologie sia un aumento dell'aspettativa di vita, vi sia una maggiore attenzione per la cura di sé, **sono molte le persone che lamentano disagio, insoddisfazione e malessere**, talora fino addirittura a sviluppare vere e proprie forme di patologia (depressione, disturbi del comportamento alimentare, ansia...).

Nella nostra società molto orientata all'apparenza, alla prestazione e al denaro/potere, spesso si finisce per pensare che per essere felici dovremmo avere uno di questi elementi.

Sono molte le donne che pensano che se solo avessero qualche chilo in meno, sarebbero più felici come anche se guadagnassero di più, se avessero una bella casa... In realtà, per quanto un rapporto di coppia soddisfacente, un lavoro sicuro e gratificante, una sicurezza economica, affetti e amici possano costituire fattori facilitanti il benessere personale, è altresì vero che **la serenità dipende prima di tutto da noi**. Infatti conosco donne che pur avendo "tutto", come spesso si sentono ripetere da chi hanno intorno, sono comunque insoddisfatte e/o tristi, donne che avrebbero tutte le potenzialità per godersi la vita ed essere soddisfatte di ciò che sono e hanno eppure non lo sono...

Perché?

A parte situazioni di depressione, nella cui insorgenza possono confluire più fattori, spesso **l'insoddisfazione e l'infelicità sono legati ad** un atteggiamento mentale negativo. Infatti partendo dal presupposto, come ci insegna la psicologia cognitiva, che le nostre reazioni emotive come anche quelle comportamentali dipendono dai nostri pensieri, è chiaro che se si tende a vedere il cosiddetto "bicchiere mezzo vuoto", concentrandosi sugli aspetti negativi, su quello che manca, sui difetti e sulle difficoltà, inevitabilmente si finisce per sviluppare vissuti e sentimenti di tristezza, insoddisfazione e ansia. Al contrario, **se si riesce a contemplare e valorizzare gli aspetti positivi della vita, non possiamo non solo attenuare i sentimenti negativi ma addirittura guardare alla vita, a se stessi e agli altri col sorriso.**

Inoltre il nostro modo di pensare e di emozionarci condiziona il nostro comportamento: infatti le persone con un atteggiamento mentale negativo, solitamente assumono un comportamento implosivo e rinunciatario. Al contrario, **le persone positive sono anche coloro che hanno maggiore energia, carica e [motivazione ad affrontare e a reagire alle difficoltà](#)**. ("Imparare a reagire agli ostacoli e alle difficoltà della vita", Donnaclick).

A questo punto, sorge spontanea la domanda: **chi è pessimista, è destinato a rimanere tale per tutta la vita?** La buona notizia sta proprio qui: **no!**

[La prossima volta vedremo come imparare a diventare positivi.](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/felici-o-infelici-la-ricetta-della-felicitata-dentro-di-noi/>

Generato il 18/04/2026