

# FELICITA': ISTRUZIONI PER L'USO

## Ma chi sono le persone felici?

Gli studi che hanno cercato di rispondere a questa domanda evidenziano come la felicità non dipenda tanto da variabili anagrafiche come l'età o il sesso, né in misura rilevante dalla bellezza, ricchezza, salute o cultura.

Al contrario sembra che le caratteristiche maggiormente associate alla felicità siano quelle relative alla personalità quali ad esempio estroversione, fiducia in sé stessi, sensazione di controllo sulla propria persona e il proprio futuro. -

Secondo Argyle e Lu (1990) la persona estroversa è più felice perché ha più rapporti sociali, fa amicizie più facilmente, partecipa ad un maggior numero di attività pubbliche e collettive dove trova maggiori motivi di interesse e divertimento. Inoltre una persona felice è anche una persona che sta bene con se stessa e che ha fiducia nelle sue capacità e percepisce una fondamentale congruenza tra ciò che è e ciò che vorrebbe essere. In sostanza, più le persone riescono ad accettarsi per quello che sono, con tutti i loro pregi e i loro limiti, più sono felici. Analogamente, quanto più una persona ritiene di poter ragionevolmente controllare gli eventi che gli accadono nella sua vita affettiva, sociale, lavorativa, più è felice, e in particolar modo, è più felice di chi si considera in balia del caso o degli altri.

## ATTIVITÀ E ATTEGGIAMENTI CHE FAVORISCONO IL BENESSERE

1. Non attribuire interamente a sé stessi la responsabilità degli eventi spiacevoli che ci capitano.
2. Stare in compagnia di persone felici.
3. Fare esercizio fisico.
4. Non confrontare la nostra condizione (salute, bellezza, ricchezza ecc.) con quella degli altri.
5. Individuare quello che ci piace nel nostro lavoro e valorizzarlo.
6. Curare il corpo e l'abbigliamento.
7. Riconoscere i legami tra cattivo umore e cattivo stato di salute: spesso è il malessere fisico, più che altri fattori oggettivi, a determinare un cattivo umore.
8. Dimensionare le nostre aspettative alle capacità e opportunità della situazione.
9. Aiutare le persone a cui piace essere aiutate.
10. Non fare progetti a lunga scadenza.
11. Frequentare le persone che ci hanno fatto dei piaceri e alle quali abbiamo fatto dei piaceri.
12. Non trarre conclusioni generali dagli insuccessi.
13. Fare una lista delle attività che personalmente ci fanno stare di buon umore e praticarle.

D'Urso e Trentin (1992)