



# Felicità è capacità di cambiare

## ***Come affrontare le crisi e vivere felici? Allenandoci al cambiamento!***

Barbara Braghioli

*“Mi sono diletta ad inserire i ‘neologismi trattinanti’. Per orientarti nel significato di queste nuove locuzioni, condivido allegramente con te il dizionario dei trattini, lo trovi in fondo all’articolo” B.B.*

Il nuovo e il diverso che tanto temiamo, le crisi che combattiamo, gli errori che non accettiamo, i problemi che ci strozzano<sup>a</sup>, il timore del fallimento e del giudizio altrui che ci paralizzano nell’attesa o nel rimando, gli imprevisti, gli shock o gli accadimenti traumatici in generale, che ci investono inaspettata-mente e mai sufficiente-mente preparati, ci portano a confondere la R-esistenza<sup>b</sup> con la Resilienza<sup>c</sup>.

La R-esistenza ci fa “sopravvivere alla giornata” con quella malavoglia e nodo in gola o sensazione di stomaco chiuso, oppressi dalla rassegnazione e dallo sconforto radicati nell’attaccamento al nostro passato e alle nostre abitudini (tendenza alla depressione) oppure ci carica di una certa

irrequietudine - aggressività scatenata dal peso delle eccessive pre-occupazioni per il nostro futuro e di ciò che potrebbe sfuggire al nostro controllo producendo oltre ad ansia e comorbilità varie, modelli di pensiero negativi basati su locuzioni come:  
“Non posso farci nulla!”  
“Devo tenere duro”  
“Non ci riesco”  
“Se ... però ... chissà ... magari ...”  
“Che fatica stare al mondo!”

La resilienza invece ci fa “vivere la giornata presente” con l’opportuna attenzione, o meglio a-tensione cioè senza tensione, per captare quei “segnali” intorno a noi che ci motivano a re-agire pro-attiva-mente con strategie e soluzioni contingenti; e ciò, non è già potenziale FELICITÀ?!

---

<sup>a</sup> stress: dal latino, *strictus* <stretto>

<sup>b</sup> distress: adattamento passivo negativo

<sup>c</sup> eustress: adattamento positivo evolutivo



# Sostieni ADAT

Associazione DSA ADHD TICINO

**per continuare a seguire i nostri progetti e per realizzarne di nuovi,  
per aiutare i giovani con disturbi specifici di apprendimento  
e disurbi da deficit dell'attenzione.**

Organizziamo conferenze,  
promuoviamo giornate informative.  
Collaboriamo con enti ospedalieri, autorità, logopedisti, tutor.  
Elaboriamo progetti formativi per tutor.  
Gestiamo borse di studio.

***Rendi concreto il tuo aiuto:***  
**IBAN: CH24 8028 0000 0036 3806 1**  
**CCP 65-2072-1 CB 80280**

<https://associazioneadat.com/>



La resilienza ci arma di determinazione, curiosità, speranza, ottimismo e soprattutto creatività.

Bergson<sup>5</sup> li indica quali ingredienti di quella vitalità che definisce *élan vital* (slancio vitale); che Freud chiama *trieb* (pulsione di vita). Ciò determina l'applicazione di un modello di pensiero positivo supportato dall'uso di locuzioni come:

“Dai su, alzati e riparti!”

“So che ce la posso fare”

“Che cosa posso fare per ...”

In sintesi:

“Mi piego ma non mi spezzo!”

Ogni volta che

R-esisti, pensi o dici a te stesso e agli altri:

“Oh, quanto ero felice!” fino ad ipotecare il tuo futuro esclamando:

“Sarò mai più felice?!”

o peggio convincendoti che

“Sarò nuovamente felice se

... solo quando avrò, farò ...”.

Dunque, ricordati:

- a) di non ricordare tutto!
- b) che spesso “lost is found!”

Sai perché il parabrezza è più grande del retrovisore?

Perché la strada che hai davanti è più importante di quella che lasci alle spalle!



Allenati a pensare e a preoccuparti di meno, perché come scriveva Mark Twain:

“Ho sofferto un sacco di guai, la maggior parte dei quali non si sono mai verificati”.

Quando dimentichi chi sei stato o cosa hai fatto/avuto e smetti di preoccuparti di chi sarai o di cosa farai/avrà, tu puoi “esistere nell’adesso” con identità camaleontica, cioè scegliendo all’occorrenza di essere regista o protagonista o spettatore delle tue giornate.

Nel **qui e ora** si allena la tua flessibilità emotiva, cognitiva, comportamentale e la tua intelligenza psico-emotiva diventa liquida, cioè come l’acqua assume la forma del contenitore in cui entrare e muoverti in un dato momento e spazio.

L’improvvisazione ti permette di ri-nascere e re-inventarti per lasciarti raggiungere dalla **felicità** nel tuo incessante divenire, nel quale secondo l’aforisma *Panta Rei* di Eraclito “Tutto scorre, passa, cambia”.



“Le cose della vita” accadono, senza fare sconti a nessuno!  
Ciò che tu puoi fare è trasformare il “Dovere di Resistere” nel “Diritto di Esistere”.

Partendo da questi presupposti puoi scegliere tra due opzioni.

Opzione 1:  
Continui ad opposti al cambiamento e ad intossicarti con frustrazione, rabbia e stress per restare attaccato a tutte quelle idee (fissazione) ed abitudini (identificazione) che tracciano il tuo noto ma limitato “campo di gioco”.

Opzione 2:  
scegli di cogliere il nuovo e il diverso per imparare - provare - e cambiare, cioè per uscire dalla tua *comfort zone* e aprirti alla possibilità di quella felicità che anche meriti.

La vita è un viaggio. Ogni viaggio è una storia.  
Trasforma la tua storia in una favola!

**Focalizzati sul presente**  
Sii te stesso  
Sii socievole  
Sii grato  
Usa parole potenzianti  
Programma attività motivanti  
Mangia sano  
Fai attività fisica  
Ascolta musica emozionante  
Riposa

**E quando il cambiamento sconvolge l’esistenza?**

**Quando sperimentiamo la perdita di qualcosa o di qualcuno per noi essenziale?**

Allora arriva la crisi vera e profonda, un graffio o talvolta un taglio netto nell’anima che lascia una cicatrice indelebile; eppure, così utile per ricordarci che nonostante tutto ORA siamo ancora QUI, diversa-mente forti e allenati a fare leva sulla sofferenza e sulla paura per proseguire il nostro “viaggio” con rinnovata sensibilità e consapevolezza.

La crisi risuona dentro di noi come una “sveglia” per farci re-agire (sentire – pensare – fare) e più la neghiamo più potente e duratura sarà.

Vero è che certi cambiamenti, come la perdita e la mancanza di persone a noi care, non possono essere digeriti o metabolizzati completamente, ma possiamo imparare ad integrare certi “vuoti” rispettando i tempi neuro-psico-biologici necessari per sanare le nostre “ferite”.



swisslife.ch/  
abitazione-  
propra

# Finalmente a casa! Vi accompagniamo nelle vostre quattro mura. E non solo.

Vi aiutiamo a realizzare, passo dopo passo,  
il vostro sogno abitativo. In un colloquio di  
consulenza personale o in una videoconsulenza.  
Per vivere in piena libertà di scelta.

**Agenzia generale Svizzera italiana**

Via Peri 18, 6901 Lugano

T 091 911 99 11, ag.svizzera-italiana@swisslife.ch

[www.swisslife.ch/svizzera-italiana](http://www.swisslife.ch/svizzera-italiana)



SwissLife

È questo il tempo per trasformare la nostra attitudine nei confronti della vita, di noi stessi e degli altri.



Cosa possiamo fare per aiutarci a guarire le nostre ferite?

Alleniamoci a stare nel **qui e ora!**

Immergiti nella lettura di testi come “Il potere di adesso” di Eckart Tolle o di saggi classici come “Lettere a Lucillio” di Seneca.

Scegli tra le tecniche e pratiche di rilassamento per svuotare la mente<sup>6</sup>, focalizzandoti sulla respirazione controllata.

Ci sono esercizi semplici e rapidi per allenare la nostra attenzione focalizzata e selettiva al qui ed ora, come quello che trovate a fianco.

In generale le pratiche di auto-aiuto vanno ripetute per 21 - 28 giorni consecutivi. Prova per credere!

Quando vivi nel “qui ed ora” abiti nel “senza tempo” della genesi continua e la felicità si rivela in ogni respiro, percezione e movimento che impari a non dare più per scontati grazie alla consapevolezza della non permanenza del “momento”.

**Barbara Braghioli**  
[info@barbarabraghioli.org](mailto:info@barbarabraghioli.org)



### Esercizio di focalizzazione dell'attenzione qui ed ora

Guarda il punto rosso per 30 secondi.  
Poi guarda il muro davanti a te  
e comincia a sbattere le palpebre velocemente per 10 secondi.



### Respirazione Pranayama

Diverse tecniche mirano al controllo della respirazione, la più inconscia delle funzioni cosce del tuo corpo.

Ciò permette di riequilibrare i tuoi livelli di energia nel rispetto del tuo essere.

Ti presento il livello di base di questa tecnica di respirazione.

Praticare questo esercizio aiuta a ridurre il livello di stress e ansia, influenzando positivamente il tuo sistema nervoso parasimpatico.

1. Inspirare profondamente per 4 secondi
2. Trattenerne l'aria per 7 secondi
3. Espirare lentamente per 8 secondi
4. Fare una pausa per 4 secondi

### Dizionario dei trattini della felicità

Nell'articolo trovi spesso delle parole spezzate da un trattino, qui di seguito il significato di queste locuzioni.

#### **a-tensione**

senza tensione

#### **con-fondere**

mettere insieme, sovrapporre

#### **diversa-mente**

pensiero divergente

#### **re-inventarti**

ideare in risposta ad una sollecitazione

#### **inaspettata-mente**

pensare senza aspettative

#### **pre-occupazioni**

pensiero anticipatorio

#### **pre-prepararsi**

organizzarsi in anticipo

#### **pro-attiva-mente**

pensiero radiante

#### **re-agire**

agire in risposta ad una sollecitazione

#### **r-esistenza**

sopravvivere alla giornata

#### **ri-nascere**

iniziare da zero

#### **sufficiente-mente**

pensiero idoneo

*Tratto dal libro:  
"Scopri e diventa chi sei"  
di Barbara Braghioli  
Franco Angeli Editore (2017)*