## Il cammino della felicità

*Pietro Vigorelli, medico psicoterapeuta*

Ho incontrato tante persone sofferenti. C'era chi soffriva per una malattia, per una perdita, una delusione. Chi rimuginava sulle sue ferite e sulle offese ricevute. Chi soffriva per una paura, per un'ossessione, preoccupato per il futuro. Chi perché non è mai stato amato. Chi si sentiva in un tunnel senza via d'uscita, chi si sentiva congelato in uno stato di infelicità immodificabile. Chi soffriva e non sapeva neanche perché.
Ho avuto la fortuna di accompagnare tante persone in tempi difficili e di vederle fiorire. Da loro ho imparato molto, ho imparato come si può camminare verso una felicità possibile.

1° Passo. Per vivere bene bisogna avere voglia di vivere. Ci vuole un desiderio, una passione, uno slancio vitale. Se non ce l'hai, puoi fare tu il primo passo: puoi chiedere aiuto.

2° Passo. Per vivere bene bisogna accettarsi come si è, giovani o vecchi, ricchi o poveri, sani o malati, più o meno dotati. Non importa chi sei e come sei, l'importante è che tu sia te stesso, con consapevolezza, e che ti accetti così come sei. Se non lo fai perdi tanto tempo e tante energie a lottare contro te stesso. La tua identità, le tue identità, sono il patrimonio più grande che possiedi.

3° Passo. Per vivere bene bisogna accettare il mondo così com'è; accettare il contesto in cui ci si trova, le persone che ci stanno accanto, così come sono. Quando pretendi che l'altro sia diverso da quello che è, perdi tempo e rovini la relazione.

4° Passo. Per vivere meglio bisogna muoversi, spostarsi da dove si è. Non importa in che direzione vai, comincia ad alzarti e metterti in cammino. La direzione la scoprirai cammin facendo.

5° Passo. Per vivere bene non bisogna avere fretta. Ciascuno ha i suoi tempi. L'importante non è arrivare alla meta, ma proseguire il cammino verso la meta, un passo alla volta, passo dopo passo.

6° Passo. Ciascuno di noi è pieno di risorse nascoste che ancora non conosce. Per vivere bene ricordati che tu sei più di quello che conosci di te stesso.

7° Passo. Se cadi lungo il percorso, non scoraggiarti. Puoi rialzarti e ripartire. Gli allenatori sportivi dicono che il vero campione non è chi non perde mai, ma chi dopo la sconfitta si alza e riparte.

8° Passo. Se ti vergogni di qualcosa, cerca un amico, una persona che sappia ascoltarti senza giudicare.

9° Passo. Se hai paura, non lasciarti paralizzare. Fa' un primo passo, anche piccolo, per superare la tua paura.

10° Passo. Se ti senti solo, prova a dire "Buongiorno!" e sorridere alla prima persona che incontri.

11° Passo. Se ti senti inutile, aiuta chi ha bisogno. Comincia a dare un euro alla prima persona che te lo chiede.

12° Passo. Se ti chiedi qual è il momento migliore per cominciare un cammino verso la felicità possibile, il momento è questo. Adesso, lì dove sei, così come sei.