

Foto-felicità

Autore: **Marika Borrelli**

Data di pubblicazione: **Mercoledì, 26 Luglio 2017**



Estate.

Dunque, si parla di felicità.

Sì, è vero, ci ho scritto un libro che è appunto il Libro dell'estate 2017 (dal titolo #FELICITA', L'Iguana ed.), ma la "Felicità" è argomento prettamente estivo. Per una lunga teoria di motivi, innanzitutto perché ci si riempiono le pagine dei giornali e dei periodici. Poi, è estivo a cominciare dalla luce del sole, fino alle vacanze (che sono 'del' lavoro), passando dal diminuito peso degli abiti (decisamente io non sono fatta per l'inverno), alla possibilità di giustificare l'ingurgitamento di più gelati, di viaggiare, d'incontrare gente, di comprare un nuovo bikini, di provare un nuovo villaggio/campeggio/hotel/b&b e così via. Questo tipo di felicità, come tante altre sfaccettature della dimensione felice, è strettamente connesso ai consumi, nel senso che una vacanza (nel senso di svago e relax) è roba che ha un suo costo (anche se minimo), come pure i bikini nuovi ed i gelati (o il pasticcetto leccese) o il soggiorno in qualche resort, foss'anche il *camping*.

Eppure, fino ad oggi ci hanno detto che la felicità non è roba da acquistare, o, quantomeno, se abbiamo da spendere soldi, meglio comprare esperienze che merci. Ma che significa?

La letteratura sul tema ha finora spiegato che acquistare una sessione di rafting o un viaggio in Patagonia è più appagante che comprare un abito nuovo o una decappottabile.

Tuttavia, nuovi studi ci svelano che si può essere felici anche 'con' e 'per' una decappottabile, per il fatto di alludere all'estate, alla libertà, al sole, alle uscite con gli amici o con l'amore vostro. Anche questa è un'esperienza. Idem per gli abiti nuovi: si paga per provare la sensazione di sentirsi più carini, più ordinati, più attraenti.

Tutte le esperienze (che sia il viaggio o l'abito bello indossato al matrimonio) diventano ricordi e questi incrementano la felicità, anche quando si trasformano in disavventure da raccontare (l'autoironia è una polvere magica).

Ai tempi dei *social*, infine, si acquista roba per fare foto e farsi *selfie*. Le foto appartengono alla categoria dei ricordi, mattoncini per la Felicità.

Avere ricordi, comunque si costruiscano, è fondamentale per la salute mentale, laddove Felicità è sinonimo di Serenità. Un ricordo può essere ripreso all'infinito ed ogni volta ci restituirà un briciolo di felicità.

Vivete l'estate, dunque, ma soprattutto costruitevi ricordi, come quei cinque personaggi nella foto di copertina: il loro sorriso ha costruito un ricordo che significa Felicità.

(Auguri a Giuseppe e Valentina. Auguri ai fratelli Luigi e Christian. Auguri al papà Tonino. Auguri alla mamma Annamaria, non in foto. Auguri anche a me che ho potuto partecipare della loro gioia.)

Visualizza tutto l'articolo su Orticalab: [Foto-felicità](#)