

IL BUONUMORE



Se qualcuno ci chiedesse: di che umore sei stamattina ? ... credo che la prima risposta potrebbe essere: hai una domanda di riserva ? – oppure: Lasciamo perdere ...

Perché, di fatto, se ci si chiedesse, a bruciapelo, di che umore siamo, facilmente saremmo orientati a guardare più che le cose positive (che concorrono a farci stare in contatto col piacere) quelle negative: acciacchi, salute “mai” al top, ecc...

E tuttavia ci possiamo svegliare con una sensazione di riposo, e quindi di piacere, con nessuna incombenza che ci attenda appunto al risveglio ... e di conseguenza, magari, se pur non ricordando di aver fatto sogni belli è chiaro che a quel punto lì la giornata si apre all’insegna del buon umore. A maggior ragione se stai guardando fuori dalla finestra e scopri che c’è un bel sole, rispetto al maltempo del giorno prima.

Ecco : Queste piccole sfumature possono dare una prima idea di che cosa significa lo stato di buonumore della persona .

Buon umore è quando t’accorgi di essere compiaciuto per una serie di cose che nemmeno sapresti elencare.

E questa condizione ti fa semplicemente sentire bene con te stesso e potenzialmente anche con gli altri. Non ne sei consapevole più di tanto ... ma ti senti, appunto, di buonumore ... pronto ad affrontare in modo aperto ogni tipo di persona o di cosa.

Ed è allora che l’altra persona che ti vede di buon umore si sente di parlarti di ... “quella cosa” che finora si era guardata bene dal dirti ... e tutto concorre a favore della migliore comunicazione.

E poi ci sono le “cose” che ci possono “mettere” di buon umore: finalmente la notizia che il governo ha approvato quella Legge che aspettavamo ...con una data di pensionamento anticipata;
o la telefonata di chi finalmente ci salda un debito ...e noi avevamo proprio bisogno di quei soldi;
o l’arrivo di un pacco che avevamo dato per disperso ... e così via.

E penso alla compagnia gradita di una persona che può metterci in contatto con uno stato di buon umore e rassicurazione rispetto a problemi non risolti di solitudine.

O anche al profumo della cucina, al pranzo che stiamo per gustare con qualcuno – a soddisfazione del bisogno così come programmato e/o desiderato – ancor più se l'occasione di mangiare insieme rappresenta un vissuto di Dono che può vedere raddoppiare l'umore collegato al piacere di esserci, al piacere di condividere. Ma penso anche a quando ti alzi la mattina e ti senti riposato e ti accorgi di avere meno acciacchi del solito perché cammini senza accusare i soliti dolori alla schiena e ti senti inaspettatamente più leggero.

Ecco allora che la sensazione fisica e la reazione psichica sono più di piacere che di dispiacere, più di fiducia che di sfiducia, e complessivamente concorrono – in qualità di emozioni e sentimenti – a costituire una condizione desiderabile di stato mentale e ...

SE NE AVVANTAGGIA L'UMORE del GIORNO !

E allora ti senti meglio nell'affrontare la giornata – VUOI METTERE ... !

Per non dire poi di quando ti si racconta una barzelletta e tu non ti puoi trattenere dal ridere e l'effetto piacevole comporta sorpresa, distrazione, sollievo ...riposo.

Sorriso ed eccitazione per l'aspetto intelligente o "sorprendente", appunto, della simpatia del messaggio.

Ma buonumore è anche quando – senza accorgersene – una persona è in contatto con le sue risorse complessive individuali e le avverte attive, le avverte ricche, le avverte di garanzia per quello che è il suo vivere quotidiano in equilibrio con il resto del mondo.

Ottimismo e fiducia comportano riflessi a livello emozionale che si possono caratterizzare come buonumore, uno stato emozionale non diverso da quello del piacere, non diverso da uno stato percepito come "forza e coraggio" ... da uno stato di sensazione ed eccitazione positive.

...del Buonumore te ne accorgi anche quando all'improvviso, per una qualunque occasione, ti ritrovi "di malumore".

Sei passato nello stato di malumore perché ti rendi conto di avere perso qualcosa che appunto si chiamava buonumore.

Diciamo: "Mi hai fatto passare il buonumore con questa cosa".

(con questo comportamento, con questo errore, con questo incidente di percorso, con questa cosa che hai detto, con questa cosa che hai fatto !)

Ecco "quel qualcosa" che all'improvviso ti cambia le cose.

Tu l'esperimenti là per là con un diverso piacere, che poi però diventa dispiacere, un "cambiato" umore. Un buon umore già orientato al bene, al compiacersi, che diventa un "diverso" umore orientato al dispiacersi.

Che cos'è allora, per te, il buon umore.

Quando ti sei riconosciuto l'ultima volta (ieri, oggi, poco fa, giorni fa) ... di essere in una situazione di buon umore.

Quando altre persone ti hanno riconosciuto con la battuta: sei di buon umore oggi, eh ?

Si perché ... Un documentario, una foto che esprime armonia, il valore rappresentato da un bel quadro sono stimoli che colpiscono i nostri sensi e ci fanno realizzare un'esperienza di gratificazione. E questo si trasforma – questa cosa qui – in un atteggiamento positivo, di accoglienza dell'esperienza della vita, dell'esperienza del momento, del giorno, delle cose che stiamo facendo e che possiamo fare con una dedizione caratterizzata da piacere, dalla soddisfazione. Con la consapevolezza che poi, alla fin fine, siamo

in un mondo dove possiamo desiderare che prevalga anche l'ottimismo, anche la fiducia, anche il giusto BUONUMORE.

A fronte Certamente di situazioni di fondo oggettivamente abbastanza scoraggianti. Scoraggianti e che mettono alla prova ogni nostra capacità resiliente di attivarci in positivo, a fronte di situazioni che appunto nulla lasciano sperare a vantaggio, a favore del migliore umore.

Certo è che è importante riuscire, con uno spirito positivo, a guardare ed accogliere gli aspetti che ci possono gratificare, che ci possono far dire: guardo con un certo ottimismo alle cose che devo fare, alle cose con cui mi debbo confrontare ... e lo faccio con l'umore giusto, buono, di chi sa di poter amministrare uno stato di salute che – quando c'è – ci fa sentire bene.

Altrettanto ovvio che se invece sono alle prese con i miei acciacchi “di prima mattina” certamente questo non apre al buon umore.

Ecco la differenza è sottile ! ... ma possiamo parlarne assieme, raccontandoci e confrontando la propria percezione di umore, le proprie sfumature (in questo caso positive: di BUONUMORE) la propria personale esperienza di questo stato emozionale.

Così facendo realizziamo una conoscenza aggiunta che – sorgendo dal confronto dei diversi modi di guardare la stessa esperienza e la stessa parola – ci dona il vantaggio della chiarezza dei significati.

E possono essere davvero tante le situazioni da considerare nel merito dello Stato emozionale in trattazione. Ed ognuno può ovviamente ricercarsi i propri riferimenti personali e farsene un racconto, qui.

Ma anche: è un'occasione di confronto, di riflessione, di analisi, di indagine ...per potere di più conoscerci e di meglio “conoscere”.

E se ci conosciamo – nelle esperienze che facciamo – di più diventiamo capaci di gestire, all'interno delle stesse esperienze, gli stati emozionali che sempre di necessità ad esse si accompagnano.

Lo facciamo all'interno di una consapevolezza che riguarda il discorso delle emozioni, il discorso della mancata educazione ricevuta e della solitudine con la quale siamo stati costretti a gestirci – “a casaccio” (come amo dire) – dentro l'esperienza storica personale, privati di una qualsiasi forma di conoscenza ed uso delle parole di definizione delle emozioni.

...Piuttosto che in qualche modo “disciplinati” da un minimo di Educazione condivisa (Codice) che ci avesse consentito di farci “capiti e compresi”, gli uni con gli altri, piuttosto che incompresi e potenzialmente sempre esposti a conflitti tanto ricorrenti quanto indesiderati.

Proviamo dunque a “raccontarci” per scendere nelle profondità dei significati delle parole che adoperiamo. Entriamo a conoscere un po' di più le tante sfaccettature di queste parole ed i significati, che, se conosciuti, ci possono far uscire dal caos del disordine mentale e renderci capaci di ordinare, in qualche modo, con più chiarezza, le emozioni che ci riguardano, gli “STATI EMOZIONALI” che ... SUBIAMO.

Cioè tutto ciò che in qualche modo chiede di essere meglio gestito per riuscire a: “comportarci” con noi stessi e, poi, fatta chiarezza, fatta fotografia di noi stessi, riuscire ad andare verso l'altro realizzando comprensione e successo nella relazione umana.

Tanto da imparare ! Tanto da insegnare !

Siamo consapevoli di essere all' A B C di una grande ALFABETIZZAZIONE.

Testo : Claudio Di Nicola
A cura di Antonello Oriente