
Dove comincia la felicità

Autore: Matteo Girardi

Fonte: Città Nuova

A quattro anni dall'uscita del volume Come essere liberi. Manuale di auto-aiuto per essere più sereni, arriva in libreria il secondo volume di Inaki Guerrero Ostolaza Due o più. Le relazioni interpersonali come fonte di felicità.

La felicità è irraggiungibile

Zygmunt Bauman ha descritto la felicità come uno stato mentale e fisico a cui ciascuno aspira ma che è, in effetti, irraggiungibile. La felicità – ricordava Bauman – comincia a casa, quando siamo con i nostri familiari, a contatto con altre persone. Raggiungere la felicità non vuol dire evitare di litigare con chicchessia o fuggire i conflitti, anzi, è un percorso che non può fare a meno della discussione e della conciliazione, delle tregue e dei litigi, del coraggio di fare un passo indietro e dello sforzo di provare a comprendere un punto di vista diverso dal nostro.

Le relazioni non sono mai al riparo dai conflitti

Le relazioni, anche quelle più solide, non sono mai al riparo da possibili conflitti, che devono dunque essere gestiti, ma non temuti. Questo è quello che ci spiega Inaki Guerrero Ostolaza nel suo ultimo libro, [Due o più, le relazioni interpersonali come fonte di felicità](#), da pochi giorni in libreria.

Superare i conflitti

L'autore, in virtù della sua decennale esperienza di psicoterapeuta, propone al lettore un percorso di possibile soluzione ai conflitti e individua una delle principali cause di difficoltà nelle relazioni interpersonali nella mancanza di autostima. «Ognuno di noi – scrive Inaki Guerrero Ostolaza – si ritrova deficienze, disabilità, difetti fisici o psicologici, aspetti che non ci piacciono e pertanto vorremmo non avere, il che rende difficile accettarsi così come siamo», e tutte queste esperienze producono nel nostro inconscio l'idea che ci sia qualcosa, in noi, che ci rende non degni di essere amati.

Accettare sé stessi

Quando qualcuno non è pienamente consapevole che la propria dignità «non dipende dal suo agire bene o male», allora potrebbe emergere la necessità di “acquistare meriti” agli occhi degli altri, ma l'unico merito che veramente dobbiamo acquisire è quello di accettarci per come siamo, con le nostre debolezze e le nostre ossessioni.

Sanare le ferite affettive

Inaki Guerrero Ostolaza, in questo volume, mostra al lettore che, per potersi accettare, è necessario conoscersi nel profondo, «sanare le ferite affettive» che ci portiamo dietro, «smontare i pensieri inconsci» spesso esagerati, o falsi, con cui facciamo i conti tutti i giorni e che ci vorrebbero inchiodare alla nostra presunta incapacità di poter essere amati. E questo processo di accettazione di noi stessi è il primo passo acquisire la serenità emotiva capace di farci aprire alla relazione con gli altri e, di

conseguenza, alla felicità.