

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La ricetta per la felicità

Redazione · Tuesday, September 3rd, 2019

Il titolo è ovviamente provocatorio, tutti noi vorremmo trovare la formula magica per vivere una vita felice, senza sofferenze, senza stress. Ma sappiamo che così non è, e che purtroppo invece spesso ci si ritrova nel pieno di una crisi (personale, esistenziale, lavorativa) di un malessere insomma che condiziona negativamente la nostra vita.

La psicologia attraverso la sua letteratura ha affrontato da sempre tale argomento e in particolare Freud, e successivamente Lacan, ne hanno dato dei preziosi contributi. Massimo Recalcati, famoso psicanalista contemporaneo che ho avuto la fortuna di conoscere negli anni universitari riassume così la questione: **qual è la causa maggiore della sofferenza umana? Vivere sacrificando il proprio talento, la propria vocazione e vivere nel nome del sacrificio e non in quello del desiderio.**

Ma qual è il senso di questa frase? Il senso sta nel **rimettere al centro della nostra esistenza “il desiderio” cioè ciò che ci fa sentire vivi, ciò che rende verità alla nostra unicità, la nostra passione, vocazione o talento.** Se invece rinunciamo a questo molto probabilmente ci ritroveremo a vivere nel sacrificio, cioè rinunciando a ciò che ci piace, ai nostri sogni e quindi a fare quello che non vorremmo fare, a stare con chi non vorremmo stare e in definitiva a vivere una vita di rimpianti e insoddisfacente. Ovviamente vivere una vita come “testimoni del proprio desiderio” cercando di realizzare i propri sogni non è di certo una strada in discesa: la vita è fatta anche di compromessi, ma non di totale rinuncia.

Per chi volesse approfondire l'argomento consiglio il libro “Ritratti del desiderio” di Massimo Recalcati.

Dott. Francesco Fisichella

Psicologo Psicoterapeuta Sessuologo – Legnano

fisichellafranco@libero.it

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, September 3rd, 2019 at 5:44 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Psicologia](#), [Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

