



PARLA LA PSICOLOGA IMPERIESE ERIKA BONAVERA: «OBIETTIVO COMUNE A TUTTA L'UMANITÀ»

# Oggi la Giornata Onu della Felicità “Per raggiungerla bisogna amarsi”

«Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che la sofferenza e il dolore emozionali sono soltanto un avvertimento che mi dice di non vivere contro la mia verità. Oggi so che questo si chiama autenticità. Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succedeva bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama rispetto per se stessi». In queste frasi di Charlie Chaplin sono espressi due aspetti che ci aiutano a trovare la strada per la felicità. Ed è proprio questo il tema internazionale che sarà dibattuto e celebrato in tutto il mondo su proposta delle Nazioni Unite. Si tratta di un argomento quanto mai attuale anche alla luce degli ultimi drammatici eventi internazionali che gettano un alone di profonda incertezza se non addirittura di vera sfiducia verso il futuro. In ogni caso, la giornata internazionale della felicità è stata creata proprio per cercare di avere ottimismo e da questo anche la felicità. D'altra parte le stesse Nazioni unite motivano la celebrazione della Giornata «consapevoli che la ricerca della felicità è uno scopo fon-

damentale dell'umanità». Ed è ciò che è scritto persino nella carta costituzionale degli Usa. Anche a Imperia c'è chi si occupa della celebrazione della Giornata e aiuta a cercare la felicità. Si tratta della dottoressa Erika Bonavera, psicologa, da anni impegnata su questo fronte. «Nelle frasi di Chaplin venivano esposti due aspetti - spiega la professionista - Il primo indica che per capire come essere felici possiamo utilizzare, un po' come se fossero una bussola interiore, la sofferenza e il dolore emotivo. Quando parliamo di sofferenza possiamo riferirci a due tipi di esperienza: alla sofferenza legata agli sforzi che mettiamo in atto per raggiungere i nostri obiettivi e alla sofferenza che ci paralizza e ci confonde, da cui non sappiamo come uscire. Nel primo caso la sofferenza può essere pesante, ma perseverare nel nostro comportamento ci permette di raggiungere risultati che ci fanno star bene. È un'esperienza paragonabile a una gita in montagna: la scalata verso la vetta è dura, ma sappiamo che ne vale la pena perché quando saremo in cima l'emozione sarà forte».

«Nel secondo caso - continua la dottoressa Bonavera - anche questo tipo di dolore è utile, per-



La psicologa Erika Bonavera

ché ci avverte che qualcosa all'interno della nostra vita non va: significa che non stiamo andando nella direzione della nostra felicità e che dobbiamo cambiare strada. Quando soffriamo emotivamente occorre, quindi, alzare bene le antenne. Non anestetizzare subito questa sensazione, ma ascoltarla. Sembra paradossale, ma se non sperimentassimo sofferenza non potremmo raggiungere la felicità».

«Il secondo aspetto del testo di Chaplin da cui possiamo prendere spunto - aggiunge la psicologa - riguarda l'accettazione di sé: siamo tutti esseri umani con risorse e fragilità. Cercare di migliorarsi è positivo, ma è importante non vivere la vita desiderando di essere un'altra persona. Proviamo a guardare ogni aspetto di noi stessi, senza cercare di eliminare le debolezze o di essere perfetti, ma provando ad accettare i nostri limiti e a prenderci cura di noi nella nostra totalità e complessità. Amare anche le nostre fragilità ci consente di goderci ciò che la vita ci regala. Se riusciremo a crearci spazi per ascoltare i momenti di sofferenza e per amare ciò che siamo, saremo sulla strada giusta verso la felicità».