

**HPDSL:**  
dove osano le aquile  
e l'ADSL non arriva!  
Basta chiavette, basta satelliti!  
**Uno Communications**  
La banda larga in Liguria  
www.hpdsl.it  
info@uno.it  
01837481

# Giornata della Felicità

**LA STAMPA SPECIALE**  
MERCOLEDÌ 20 MARZO 2013

**HPDSL:**  
dove osano le aquile  
e l'ADSL non arriva!  
Basta chiavette, basta satelliti!  
**Uno Communications**  
La banda larga in Liguria  
www.hpdsl.it  
info@uno.it  
01837481

Il parere del professionista

## “Metacognizione la via per ritrovare la bussola interiore”

L'analisi della psicologa imperiese Erika Bonavera  
“Ognuno ha la capacità di arrivare alla felicità”

**Colloquio**  
GIULIO GELUARDI  
IMPERIA



Oggi viviamo in un mondo frenetico, ricco di impegni lavorativi, urgenze, orari da rispettare, che richiedono continue risposte su ogni fronte. Il rischio è lasciarsi sopraffare, senza più fermarci a riflettere quale sia per noi la strada che porta alla felicità, quella condizione di letizia, gioia, soddisfazione, che tante volte sembra sfuggirci di mano. Frenesia e consumismo ci spingono, inoltre, al “tutto subito”, a scegliere la via più semplice, che ci appaga all'istante ma per un tempo molto breve, lasciandoci ben presto di nuovo insoddisfatti, nel bisogno di un ulteriore appagamento e spesso disorientati. E' quello che spiega la psicologa imperiese Erika Bonavera che interviene sull'argomento felicità.

Ma come facciamo a capire qual è la strada che ci porta ad essere felici?

«Non siamo sprovvisti di bussola nel direzionare verso il meglio la nostra vita, la natura ci ha regalato una capacità che ci aiuta a trovare la strada giusta: la metacognizione - aggiunge la professionista - La metacognizione è la conoscenza che una persona ha di come funziona la propria mente e la mente degli altri. Attraverso questa capacità, possiamo essere a conoscenza dei nostri

pensieri, emozioni e sensazioni corporee». A una prima impressione può sembrare banale, ma il problema è sembra che si che usi sempre meno questa capacità. «Tra gli ostacoli a utilizzare la metacognizione - continua la psicologa - vi sono la frenesia e la sempre più frequente intolleranza verso la sofferenza. La frenesia ci spinge raramente a riflettere, ad ascoltare cosa



**Strategie**  
La psicologa imperiese Erika Bonavera spiega come cercare di stare bene con se stessi

proviamo e come stiamo. La scarsa capacità di stare nella sofferenza ci porta a cercare di anestetizzare velocemente ogni emozione e sensazione fisica che ci fa star male, senza avere il tempo di interrogarci sul motivo che l'ha scatenata. Oppure, se sappiamo che cosa l'ha scatenata, tendiamo a volerla eliminare subito, senza lasciarci la possibilità di viverla, affrontarla e superarla. La sofferenza può invece essere usata positivamente». Qual è la strategia per ottenere il meglio dalla nostra vita?

«Non sempre abbiamo bisogno dell'aiuto di un professionista - conclude a

la dottoressa Bonavera - spesso è sufficiente usare la capacità della metacognizione. Ciò equivale a ristabilire la “mappa” di noi stessi. Capita a volte che ciò non basti, che la sofferenza porti a chiuderci in noi stessi e che ci con-

fonda senza permetterci di trovare una via d'uscita. In questi casi è opportuno rivolgersi ad uno psicologo, per riuscire a far chiarezza sulla situazione e a ritrovare la bussola che ci dirige verso la nostra personalissima, nonché unica e speciale, strada verso la felicità. E allora cosa aspettiamo? Riprendiamo in mano la bussola».

**LA FRENESIA QUOTIDIANA**  
Il rischio è lasciarsi sopraffare, senza fermarci a riflettere quale sia il giusto percorso