



OGGI IN TUTTO IL MONDO SI FESTEGGIA LA GIORNATA DELLA FELICITÀ PROMULGATA DALL'ONU NEL 2012

Ecco i segreti per una vita più serena svelati dalla psicologa Erika Bonavera

«Per camminare sul sentiero della felicità occorre ascoltarsi. Ascoltare i segnali che ci danno le nostre emozioni e le sensazioni del nostro corpo di fronte alle situazioni della vita ci aiuta infatti, a comprendere qual è la strada che ci può far felici, e non semplicemente quella che ci fa stare meno male». Quindi ascoltarsi in situazioni normali ovviamente». Erika Bonavera, psicologa e psicoterapeuta di Imperia (a lato nella foto), sintetizza così la filosofia che dovrebbe ispirare la ricerca della felicità, meta agognata da ogni essere umano e da pochi raggiunta. Proprio oggi ricorre la giornata della felicità promulgata dall'Onu, per la prima volta, nel 2012. Un'iniziativa ispirata dalla crescente crisi economica mondiale, da esperienze quali la FIL (Felicità Interna Lorda) promossa dal Bhutan in quanto Stato, la figura dell'Happiness Manager ricercata da alcune importanti multinazionali, il programma di Copenhagen Città Felice, infine le azioni virali del programma mondiale di Action for Happiness. La ricerca della felicità non è priva di ostacoli. Se la vita ci mette di fronte a una situazione «anormale», a una situazione traumatica? Un lutto, un'interruzione di gravidanza, un incidente, un terre-

moto, una malattia. Come si fa a superarla e tornare ad essere felici? Domande che vengono spontanee. Risponde Erika Bonavera: «Le situazioni traumatiche portano la nostra mente e il nostro corpo a reagire nel modo seguente. Può capitare di avere nella mente immagini e pensieri dell'evento non gradite, di cercare di evitare tutto ciò che ricorda quella situazione, compresi i luoghi e le persone, che la vita ci appaia senza colore e che nulla ci susciti interesse, o ancora che ci sentiamo sempre in allerta come se dovesse di nuovo succedere qualcosa da un momento all'altro. Ognuno di noi possiede dentro di sé un meccanismo di elaborazione delle situazioni, anche di quelle più traumatiche e pesanti; questo meccanismo che la natura ci ha regalato fa in modo che anche questi eventi vengano "digeriti" e che si possa tornare a star bene ed essere felici».

Ancora: «Se la vita ci ha posto davanti una situazione traumatica possiamo aiutare l'elaborazione del nostro vissuto usando alcune semplici strategie: 1) parlare dei propri pensieri e sentimenti a qualcuno; 2) scrivere o rappresentare graficamente ciò che si prova e si pensa; 3) non guardare insistentemente la tv in cerca di noti-



zie; 4) cercare di evitare di chiedersi il perché in continuazione; 5) riprendere il più presto possibile la routine quotidiana; 6) impegnarsi in attività fisica e in attività che rilassano; 7) regolarizzare il sonno; 8) concedersi il tempo necessario per superare l'accaduto, in quanto le reazioni e le emozioni che si provano, anche se forti, sono normali. Queste strategie sono importanti per recuperare il benessere e la felicità».

Chiude Bonavera: «A volte può capitare che lo stato di malessere e di disagio sia troppo forte o permanga anche dopo qualche mese; in questo caso occorre prendere in considerazione l'opportunità di rivolgersi ad uno Psicoterapeuta. Il perdurare del malessere significa, infatti, che il meccanismo di elaborazione e "digestione" delle situazioni non è andato a buon fine, si è in qualche modo "inceppato". A oggi, all'interno dell'ambito del trauma, è stata pienamente validata una tecnica psicoterapeutica chiamata Emdr (Desensibilizzazione e Rielaborazione attraverso i Movimenti Oculari), che aiuta a sbloccare l'elaborazione dei traumi. Questo permette, anche quando le nostre strategie non hanno funzionato, di ritornare ad essere sereni e felici».