

oggi ricorre la giornata della felicità istituita dall'onu. l'italia è definita «poco felice»



Piccoli passi verso una vita più gioiosa la ricetta della psicologa Erika Bonavera

«Il termine "felicità" sembra spesso un parolone, una condizione complicata da raggiungere, un'ardua meta riservata a pochi eletti.

A volte la ricerca della felicità ci fa perseguire il denaro, la bellezza, il potere, che ci regalano una gioia che svanisce poco dopo. Altre volte ci ritroviamo a progettare grandi imprese, esperienze che ci stravolgono con forti emozioni, come fare un viaggio importante, conquistare una vetta famosa, raggiungere il primo posto ad una gara importante».

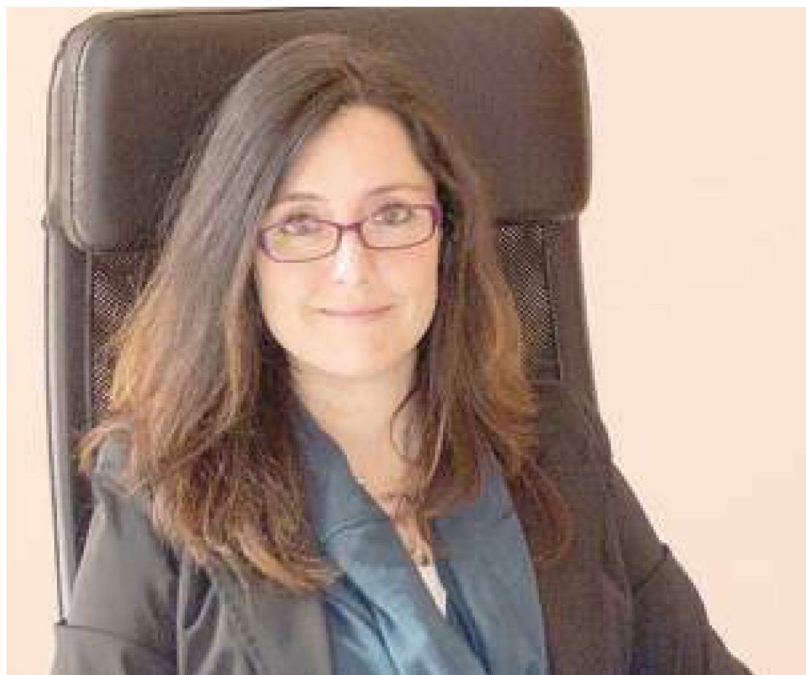
La psicologa e psicoterapeuta di Imperia Erika Bonavera (foto) introduce così un argomento che sta a cuore a molti ma che per troppi resta un traguardo irraggiungibile. Proprio oggi ricorre la Giornata della felicità, istituita dall'Onu nel 2002. C'è decisamente bisogno di un giorno che ce la ricordi, anche perché, a quanto pare, l'Italia è un Paese di infelici, o perlomeno poco felici: il rapporto annuale redatto proprio dall'Onu ci colloca al cinquantesimo posto dietro all'Uzbekistan in base a parametri che vanno dal reddito economico alla qualità dei rapporti umani fino al livello di corruzione

(qui siamo primatisti). Ben lontano dal podio, dominato dalla felicissima Danimarca, davanti a nazioni «senza pensieri» come la Svizzera.

Ma cosa dona felicità? Risponde la psicologa Bonavera: «Esistono tante esperienze positive che ci regalano momenti di intensa felicità, ma bisogna fare attenzione che questa sensazione non si perda poco dopo il raggiungimento dell'obiettivo. Occorre riuscire a portare la felicità all'interno della vita quotidiana.

Non si può, infatti, vivere costantemente di grandi imprese e di forti emozioni. La felicità è una condizione che va costruita, va intessuta nella quotidianità. Questo è possibile fermandosi un attimo a riflettere e ad ascoltare se stessi, è possibile dedicando qualche minuto al giorno a sé, a "farsi una coccola". Con questo non voglio dire che occorrono delle ore né che sia necessario pensare alle proprie necessità con egoismo.

Sono davvero sufficienti pochi minuti, in un primo tempo per cercare le piccole cose che ci fanno star bene (un respiro profondo in riva al mare, un gesto gentile, una



pagina di un libro, un bagno profumato, un abbraccio intenso e così via) e, in un secondo tempo, per impegnarsi a realizzarle ogni giorno».

Prosegue: «Il primo passo è importante perché ognuno di noi ha

la sua personale "pillola" di felicità, che è diversa da quella degli altri: a una persona, ad esempio, può far star bene una passeggiata, a un'altra ascoltare un po' di musica. Occorre, inoltre, ascoltare quale delle nostre "pillole" ci può far star

bene in quella giornata, non sempre infatti funziona la stessa cosa: un giorno possiamo aver bisogno di un bagno profumato tranquillo e senza fretta, un altro giorno di una corsa veloce. Il segnale che stiamo assumendo la "pillola" giusta di felicità è la sensazione che ne ricaviamo: l'esperienza che mettiamo in atto ci dà una sensazione di benessere (gioia, tranquillità, pace, libertà, sicurezza) e il nostro corpo risponde a questo benessere con manifestazioni piacevoli (sentirsi più leggeri, sentire i muscoli rilassati, respirare meglio).

Se il nostro corpo non risponde con sensazioni di benessere, vuol dire che dobbiamo aggiustare il tiro, rimetterci a cercare la "pillola" giusta. Le piccole cose che fanno star bene esistono per tutti, lo sforzo sta nel mettersi in un atteggiamento di ricerca e di ascolto di sé».

Conclude: «La felicità, quindi, non è né riservata a pochi, né necessita di grandi imprese, ma richiede di accorgerci e di gustare le piccole cose. Si tratta di uno stato mentale, di una prospettiva». È un cammino che si compie con piccoli passi: ma ogni passo contribuisce a migliorarci la vita.