La Nuova Tribuna Letteraria

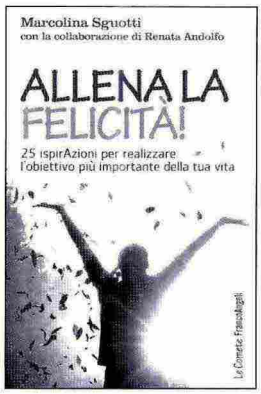
Trimestrale

Data 06-2015
Pagina 7
Foglio 1

MARCOLINA SGUOTTI ALLENA LA FELICITÀ!

Franco Angeli Editore, Milano, 2015

La felicità non è un'ipotesi lontana. È una presenza che ci è a fianco, anzi, è un sole che portiamo in grembo. È la premessa di questo testo ben scritto, strutturato in venticinque sezioni, corredata di indicazioni ed esercizi pratici. Sotto al titolo, in copertina, si legge "25 ispirAzioni per realizzare l'obiettivo più importante della tua vita". La parola ispirAzioni sintetizza un concetto cardine del libro: cogliere un'opportunità implica la necessità di far seguire dei comportamenti opportuni. Comunque si voglia definire la parola felicità, è certo che lo stato di grazia che estrae da noi i gioielli più splendenti merita di essere coltivato con attenzione. L'autrice è sostenuta da un ragguardevole bagaglio di studi, aggiornamenti, perfezionamenti. Il libro contiene informazioni statistiche di indiscutibile solidità. Ricorda, ad esempio, che i piccoli obiettivi parziali (le piccole concessioni con le quali immaginiamo di calmare le nostre insoddisfazioni) possano agire solo per il venti per cento sul nostro umore. Altrettanto interessante è la base scientifica che stabilisce che dei nostri 60.000 pensieri quotidiani, il novantacinque per cento corrisponda a quelli del giorno precedente. E allora come intervenire sul nostro stato di felicità? Innanzitutto ricordando che non va cercata come un fantasma nel buio, armati di lume. La felicità è già presente! Dobbiamo solo affinare i meccanismi che ce la fanno percepire (le frequenze della felicità) e quelli (gli amplificatori) che sanno trattenerla come una presenza costante e crescente. Altrettanto essenziale è non scordarsi che la felicità si accompagna sempre alla creatività. "Tutti i bambini nascono artisti" ricorda Marcolina citando **Picasso**. Una capacità d'incanto e di immaginazione che disperdiamo nella frenesia dei nostri disagi. Non si impara ad evitare il dolore, lo si deve rispettare senza esorcizzarlo. Ma possiamo crearci una sorta di forte sistema immunitario contro la tendenza a farci travolgere dalle sensazioni negative. Dobbiamo recuperare il sorriso, riscoprire l'ironia, consegnarci all'amore, interrogarci sui nostri desideri profondi. È necessario fidarsi dell'istinto, dei messaggi del corpo, del valore di certe coincidenze. Mai avvertire i sogni come un ingombro inutile. Opportuna la citazione di **Goethe**: "Finché uno non si impegna in direzione dei suoi sogni c'è esitazione ed inefficacia". L'autrice invita ad aprirsi alla magia dell'intuizione, facendo sue le parole della scrittrice e numerologa **Carol Adrienne**: "Quando in me c'è chiarezza la strada che devo imboccare mi si mostra e qualunque cosa di cui abbia bisogno arriva". C'è una forza attrattiva in chi sa misurarsi con i propri piaceri e con la propria creatività. Quando si abbraccia con autenticità e convinzione il proprio potere creativo si diventa una calamita che porta a sé gioie inaspettate. Si entra in un flusso che ci consente di godere del piacere di quello che facciamo, naturalmente capaci di condivisione, gratitudine e perdono. È un modo per riappropriarsi dello scrigno di emozioni che da bambini sapeva regalarci tutta la magia dell'incanto.



Natale Luzzagni

MARCOLINA SGUOTTI ALLENA LA FELICITÀ!
Franco Angeli Editore, Milano, 2015

GIUSEPPE MAROTTA SPIRATATI
Cerbaccia Editore, Milano, 2015

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 003600

BEST