

## LUCIA GIOVANNINI A FATTITALIANI: «OGNUNO DI NOI MERITA IL MEGLIO. TUTTI POSSIAMO CONQUISTARCI LA FELICITÀ»

L: 42



18 dicembre 2010 -

di **Giovanni Zambito**. **Lucia Giovannini** ha un Bachelor in Psycho-Anthropology e un Doctorate in Psychology e Counselling ed è membro dell'American Psychological Association: per la Sperling & Kupfer ha da poco pubblicato il libro "**Mi merito il meglio**" (pagg. 304, € 17,00) in cui spiega che la felicità è un'abilità, e in quanto tale

è possibile apprenderla, mostrando quali sono i passi per realizzarla e i segreti per non allontanarla, in che modo trasformare il significato di ciò che ci accade, come superare le paure e i limiti che compromettono il rapporto con gli altri. Ma come rendersi conto che la felicità dipende innanzitutto da noi stessi?

«**Ci sono dei falsi miti sulla felicità che fanno parte della nostra cultura, sostiene Lucia Giovannini a Fattitaliani.** Il primo riguarda la domanda "Di che cosa abbiamo bisogno per essere felici?": la maggior parte risponde "più soldi". In realtà, tutte le ricerche dimostrano che il tasso di felicità non è così legato al reddito se i bisogni di base sono già soddisfatti: avere più soldi non porta a un aumento della felicità, quindi la domanda da porsi è "quante energie della nostra vita investiamo per avere più soldi e quante ne togliamo dalle cose che ci fanno veramente felici?"».

### Un altro mito da sfatare?

Un altro falso mito è che viviamo nel paradigma "avere, fare, essere": se possiedo di più posso fare meglio delle cose ed essere felice. Ma l'avere non produce essere: è il contrario.

### Valorizzare quello che si ha attorno e quello che si è non potrebbe essere interpretato come una specie di compromesso illusorio?

L'idea è di partire da lì: bisogna avere sogni e obiettivi, però occorre cominciare ad essere felici "qui e ora"; il rischio è di attaccarsi troppo alla realizzazione di un fine. Non si deve dire che tutto va bene come affermano alcune correnti della new age: bisogna essere onesti con se stessi rispetto a ciò che si deve cambiare e migliorare, è necessario prima essere in pace con noi stessi perché altrimenti non si ha il coraggio di affrontare le cose che non vanno.

**Quanto incide il poco spazio che i mass media riservano alle emozioni positive e la mancanza di una comunità e delle istituzioni?**

Una rete di aiuto e di supporto può fare tantissimo e il continuo bombardamento delle cattive notizie incide negativamente. Non significa nascondere le cose che vanno male, ma nemmeno ricamarci sopra e gonfiare solo quello: così sembra che l'unico lato dell'essere umano è quello oscuro, e invece c'è anche quello della luce che è

LUCIA GIOVANNINI



MI MERITO

# IL MEGLIO

scegli di essere felice

Sperling & Kupfer

dentro ognuno di noi a cui va dato spazio.

**Rispetto a un concetto che si presuppone essere teorico come la felicità, il libro ha uno stile e una divisione che trasmette un senso pratico con i riferimenti personali e le domande da porre a se stessi. Era**

## il suo intento?

Sì, proprio questo: l'idea di creare un ponte fra gli aspetti psicologici e filosofici e l'aspetto pratico perché ognuno possa capire quali reali passi può fare per diventare più felice. E le domande sono una chiave per una maggiore autoconsapevolezza, conoscersi e capirsi meglio.

## Come conciliare alcune azioni che ci rendono felici e i comandamenti religiosi che ce le vietano?

Mi rapporto molto di più alla spiritualità che alle religioni: faccio riferimento agli insegnamenti comuni a tutte le religioni che ci dicono di aiutare il prossimo, essere compassionevoli, comportarci bene che allo stesso tempo sono laici e costituiscono gli aspetti positivi dell'essere umano e si conciliano nelle qualità dell'anima.



## Ci sono persone più portate di altre ad essere felici?

In linea di massima, più una persona fa lavoro su se stesso e investe tempo per conoscersi, capire e gratificare i propri bisogni, più sarà portata ad essere felici.

## Come risponde al comunità web agli stimoli del suo sito [www.blessyouitalia.eu](http://www.blessyouitalia.eu)?

Sta rispondendo molto bene: su facebook, sul sito e sul blog le persone si confrontano e magari se vivono in un'area vicina s'incontrano. "Blessyou" può essere un contenitore dove le persone possono vicendevolmente aiutarsi.

## Come prepararsi e che cosa proporsi per le feste natalizie e l'anno nuovo?

Prepararsi con un nuovo modo di affrontare il cambiamento che fa parte della vita, capire che la luce è dentro di noi e bisogna solo ritrovarla ricordandosi che il momento di buio massimo è quello che precede la luce. Rispetto ai propositi, la fine dell'anno è l'occasione per analizzare quello che si è fatto e mettere avanti dei nuovi obiettivi.

[← Ritorna](#)

[Modifica](#) (admin)