

Lucia  
Giovannini\*

IL COMMENTO

Un allenamento  
per essere felici

**LA FELICITÀ si impara!** Molti credono che il livello di felicità sia qualcosa che avviene per caso, che non possiamo controllare. Ma non funziona così. Il benessere interiore, quello vero, è una abilità e come tale possiamo apprenderlo. Possiamo imparare a essere felici indipendentemente da tutto, basta sapere come allenarsi. Ecco 4 passi per farlo:

Accetta tutte le emozioni. Paradossalmente il primo passo per essere felici è accettare i problemi e le emozioni dolorose come parte inevitabile della vita. Solo quando ci diamo il permesso di sperimentare l'intera gamma delle emozioni umane ci apriamo anche alle emozioni positive. Per allenarsi: anziché giudicarle, limitati a dare un nome alle emozioni che senti (per imparare a farlo scarica gratis il Kit dell'Alfabetismo Emozionale su [www.mimeritoilmiglior.it](http://www.mimeritoilmiglior.it)) Smetti di "permanentizzare". Avete mai pensato che un problema sarebbe durato per sempre? Vi siete mai raccontati che una situazione era senza via di uscita per poi scoprire che le soluzioni esistevano? Il segreto per non rimanere bloccati negli stati d'animo negativi è ricordarsi che sono passeggeri, che dopo la bufera torna sempre il sereno.

**PER ALLENARSI:** impara a circoscrivere il problema riconoscendo che è solo "questa cosa", solo qui, solo ora. Nei momenti di bisogno puoi ripeterti: Io sono più dei miei problemi, sono più delle mie emozioni. Cambia paradigma. La maggior parte persone vive guidata dal motto 'avere, fare, essere', quando «avremo» una cosa (più tempo, denaro, amore eccetera) potremo finalmente «fare» qualcos'altro (scrivere un libro, dedicarci a un hobby, andare in vacanza, iniziare una relazione). Ciò ci permetterà di «essere» felici. Ma «avere» non produce «essere». È esattamente il contrario. Avere dei sogni, trasformarli in obiettivi è importantissimo ma il rischio è credere che la felicità si ottenga solo una volta arrivati a destinazione. E questo non fa altro che mettere la nostra vita in stallo. Per allenarsi chiediti: cosa sto aspettando per essere felice? Il diario della gratitudine. Per anni i pessimisti e gli ottimisti si sono dati battaglia per scoprire chi avesse ragione. La risposta è molto semplice: entrambi hanno ragione. Ognuno vede ciò che vuole vedere. Ci sono tesori di felicità intorno a noi ma quanto spesso non riusciamo a vederli? Per allenarsi crea il tuo diario della gratitudine: ogni giorno prima di addormentarti scrivi almeno 5 cose di cui sei grato. Bastano 2-3 minuti e fa una grande differenza.

\* scrittrice

## benessere lei&amp;lui

BELLEZZA | COSMESI

www.dietclub.it  
benessere@quotidiano.net

OLIVIERO TOSCANI PUNTA IL DITO CONTRO I VIP CHE HANNO «SOSTITUITO LA MANO DI MADRE NATURA CON IL BISTURI» E LA PARIETTI RISPONDE QUI ALLA PROVOCAZIONE DEL FOTOGRAFO: «SONO STATA SEMPRE COERENTE CON LE MIE SCELTE SENZA ERGERMI A MODELLO PER NESSUNO»

ALBA: «IL BISTURI?  
MEGLIO LA NATURA»

Anna Mangiarotti

**HAI SBAGLIATO A FARE IL LIFTING?** La domanda è rivolta da Oliviero Toscani ad alcune donne famose, conosciute giovani, in una lettera indirizzata a ciascuna di loro, «divinità simbolica e pagana» del nostro Paese. Chiede il permesso di fotografarla, «per mostrare dove porta l'ambizione, che tutti coltiviamo, di sostituirci alla natura.» Nessuna gli ha risposto. Lo fa qui Alba Parietti.

**Signora, lei è l'unica ad aver dichiarato già 20 anni fa di essersi rifatta il seno.** «E tutti non fanno altro che perseguitarmi per questo. Invece di discutere riconoscendo come ho gestito la mia carriera, in modo coerente e pulito. Mai, il mio nome è venuto fuori da un'inchiesta».

**In Italia ammettere una cosa equivale ad averne nascoste chissà quante altre.**

«Non per me. Ammetto quel che c'è da ammettere, e basta! Solo un eccesso di silicone alle labbra, in passato. Mai fatto uso di chirurgia plastica e ricostruttiva in faccia. E, per quanto ne so io, non hanno fatto il lifting neppure Asia Argento e metà delle destinatarie della lettera. Toscani dice il falso. Dovevano mandarlo a quel paese! Troppo gentili a tacere (in ordine alfabetico, maschi compresi: Paola Barale, Loredana Bertè, Nancy Brilli, Franco Califano, Dolce e Gabbana, Anna Falchi, Emilio Fede, Sabrina Ferilli, Giusi Ferrè, Eva Grimaldi, Alessia Marcuzzi, Valeria Marini, Ornella Muti, Heather Parisi, Romina Power, Pamela Prati, Patty Pravo, Katia Ricciarelli, Marina Ripa di Meana, Isabella Rossellini».



Alba Parietti  
presentatrice, showgirl  
e opinionista risponde alle  
provocazioni di Toscani

ni, Ornella Vanoni, Simona Ventura n.d.r.)».

**Anche la lettera, in realtà ben scritta da un celebre professionista della penna (forse Andrea De Carlo?) è gentile. E fa riflettere su questioni non superficiali: diffusa e legittima la domanda di bellezza, ma il bisogno di cambiare se stessi ha dei rischi. Vale la pena correrli?**

«In questo discorso dell'abuso non ho voglia d'infilarmi. Perché, ribadisco, non mi riguarda».

**Ma potrebbe riguardare le ragazzine disposte a fare investimenti narcisistici sul proprio corpo, truccarlo, tatuarlo, manipolarlo senza ritorno.**

«A loro si dovrebbe piuttosto dire che non attraverso la chirurgia estetica si diventa Ornel-

la Vanoni o Alba Parietti».

**Appunto, chi è diventata un'icona capisce che, nel fare il lifting a se stessa, lo fa anche a un pezzo della nostra storia collettiva?**

«Ringrazio di darmi dell'icona. Ma la vera questione è, oggi, la difficoltà di far emergere il talento. La tv macina continuamente soggetti da baraccone, altro che icone!».

**Toscani infatti classifica le presentatrici televisive Barbie dolls di terza categoria. Denuncia il "telidiotismo", il contagio di uniformarsi al canone che si pensa sia giusto per sedurre, e aver successo sul piccolo schermo.**

«Posso essere tragicamente d'accordo: non perché la tv manda un'immagine esteticamente curata, ma perché oltre all'estetica non manda niente. I veri mostri televisivi, semmai, sono i personaggi costretti ad emergere in trasmissioni "talentuose" tirando fuori il peggio di sé».

**Sarebbero inguardabili, intoccabili, secondo Toscani, le modelle presentate sui giornali di moda, definiti "incostituzionali" per la pericolosità dei modelli che ispirano.**

«E lui, che nella moda ha lavorato, adesso fa l'angioletto?».

**Ammettere che avrebbe dovuto arrabbiarsi prima con le redattrici cretine.**

«Sicuramente sa fare bene il suo mestiere. Ha cambiato il modo di fare comunicazione, ma anche con violenza. Io non voglio farmi manipolare dalla sua arte, diventare ridicola per permettergli di dimostrare la sua teoria un po' farlocca. Soprattutto, non ne sarei una testimone veritiera».

**Se Toscani non riuscirà a raccogliere le immagini per la sua mostra di denuncia sulla manipolazione dei corpi, cosa guardare per rieducarci alla bellezza?**

«La natura».

## LA POLEMICA

Il fotografo Oliviero Toscani ha scritto una lettera provocatoria indirizzata a una lunga lista di vip che a suo dire hanno 'deturpato' il loro corpo con la chirurgia estetica, e li accusa di ergersi a pericolosi modelli di riferimento per i giovani. Il suo intento è quello di realizzare una mostra sulla mercificazione del corpo, invitando i destinatari della lettera a prestare la loro immagine. Alba Parietti è l'unica che ha scelto di rispondergli.