

TEMPO PER ESSERE FELICI

Lucia Giovannini: autrice di best seller che hanno aiutato migliaia di persone a vivere meglio. Tra loro anche Michelle Obama

di Dario Lessa

Trovare la felicità e il tempo da dedicare ad essa in questo delicato periodo storico: ecco il tema trattato da Lucia Giovannini attraverso il suo ultimo libro *Il permesso di essere felice - 12 passi per trovare la felicità indipendentemente da tutto*.

Stiamo vivendo un tempo particolarmente complesso: dove trovare la felicità in questo momento?

«Dentro di noi, non esiste altro luogo in cui cercare. Le certezze di sempre hanno subito un grosso scossone e cercare la felicità al di fuori di noi non è corretto, non è il posto giusto a cui rivolgere la nostra attenzione.»

Che effetti può avere il distanziamento sociale a cui siamo costretti da tanto tempo?

«Diversi effetti collaterali. Tra i neurotrasmettitori c'è l'ossitocina, un ormone che si sviluppa grazie al contatto, come un abbraccio. Siamo degli animali da branco, esseri sociali, non siamo adatti alla solitudine. Il distanziamento porta ad un abbassamento dell'ossitocina e per riequilibrare lo scopenso è necessario un avvicinamento sociale, come il semplice guardarsi negli occhi. Non vedere nell'altro un nemico da combattere, ma un altro essere umano. Quindi controbilanciare con la comunicazione, la parola e la cura verso gli altri.»

Come e perché hai maturato il libro *Il permesso di essere felice*?

«Sono circa trent'anni che lavoro con le persone in diverse parti del mondo e le aiuto ad affrontare i cambiamenti. Persone che fondamentalmente hanno tutto (casa, lavoro, famiglia e amici) ma nonostante abbiano i bisogni di base non sono felici. Tra i rimpianti al primo posto c'è: avrei voluto darmi il permesso di essere felice. E'

come se fossimo davanti alla strada della felicità con il semaforo rosso attendendo che un evento esterno faccia scattare il verde. Il telecomando del semaforo, in realtà, ce l'abbiamo noi.»

Come ne esce il lettore terminato il libro?

«Il libro dà un senso di speranza in un periodo storico difficile, un senso di controllo della propria vita.

Nessuno può e deve impedirci di essere felici.

All'interno ci sono dei veri e propri consigli pratici che possono aiutare a trovare e affrontare il percorso giusto.»

La felicità è solo una questione di chimica?

«Dipende come vogliamo vederla: ha certamente un substrato chimico, si tratta di neurotrasmettitori che vengono attivati. Ma siamo noi che abbiamo il potere di attivarli. La felicità è un diritto per ogni essere vivente e conoscerne la chimica aiuta.»

La concezione stessa di tempo in una situazione come quella che stiamo vivendo, non rischia di essere addirittura deformata?

«Sicuramente: dieci minuti seduti a far niente sembrano un'eternità, mentre se svogliamo un'attività volano in un attimo. Ma è anche vero che stiamo diventando sempre più schiavi del tempo, corriamo in continuazione senza chiederci se la direzione intrapresa è quella giusta. Il segreto è diventare consapevoli dell'utilizzo del nostro tempo: siamo davvero le per-

