

IL LIBRO DI LUCIA GIOVANNINI

«La tua vita è insoddisfacente? Cambiala»

di Angelo PETRELLI

Negli ultimi anni, nella società contemporanea sempre più ansiogena e convulsa, che nega ogni forma di sicurezza economica e af-



fettiva, è sempre più difficile trovare un equilibrio emotivo personale, individuale e nel contesto sociale. Un filone letterario di grande appeal

commerciale così ha trovato un suo importante spazio, in Italia come all'estero, nell'attenzione del pubblico, partendo dal socratico "conosci te stesso" (fulcro speculativo al centro della filosofia occi-



dentale quanto del pensiero orientale), con risultati a volte alti, o spesso, nei casi peggiori, al limite del buonismo e del catechismo.

"Tutta un'altra vita" è l'opera prima di un'autrice che sta conse-

guendo un discreto successo: Lucia Giovannini (il volume è edito da Sperling & Kupfer).

Come definire il libro della Giovannini? "Io t'insegno il sentiero verso la liberazione. Sappi che la liberazione dipende da te", disse il Buddha. Questo è il monito che s'impone, come prima rinascita interiore, nel libro. Il cambiamento del nostro atteggiamento dipende solo da noi e dalla nostra volontà di perfezionamento. Il volume è una guida per vivere meglio. Il suo sottotitolo sembrerebbe fin troppo esemplificativo: "Come realizzare i propri sogni vincendo la paura e le emozioni negative".

In "Tutta un'altra vita" si parla, appunto, di sogni e di come trasformarli in obiettivi realizzabili, di come sviluppare una flessibilità mentale senza perdere la direzione e la convinzione nelle proprie idee, dei meccanismi psicologici che ci portano all'immobilismo, alla paura, all'ansia, e che bloccano la nostra piena realizzazione. L'ambizione a trovare una possibilità di miglioramento e rinascita all'interno di una crisi è, in fondo, una speranza comune a ogni civiltà, in ogni tempo e a ogni uomo. Il libro della Giovannini ha l'aspirazione di insegnare come uscire dalla dipendenza dei piccoli vizi che ci schiavizza-

no, ad acquisire, rispetto alle responsabilità mancate, una consapevolezza di noi stessi e del nostro ruolo della società, a produrci in un lento miglioramento della nostra persona sempre in bilico tra la razionalità e i sentimenti più inconsci che ci condizionano.

"Tutta un'altra vita" è un libro composito, ricco di storie, insegnamenti, spunti autobiografici, racconti di vita e riflessioni. Lucia Giovannini ha conseguito un dottorato di Psicologia e Counselling; è membro dell'American Psychological Association. E si occupa, inoltre, di programmazione neurolinguistica e neurosemantica.