

CRISI
L'UOMO CHE AVEVA PREVISTO
IL CROLLO AMERICANO
SPIEGA I RISCHI PER L'EUROPA

SCUOLA
ESCE IL LIBRO DEL PROFESSORE
DELLE BANLIEUE CHE HA ISPIRATO
LA PALMA D'ORO DI CANNES

INTERVISTE
GUIDO VIALE | SALOMÉ ZURABISHVILI
NOURIEL ROUBINI | JAMES MCBRIDE
ALAIN BRACCONIER | ANNE-SOPHIE
MUTTER | RAY BRADBURY



Vino UN BICCHIERE MEZZO PIENO

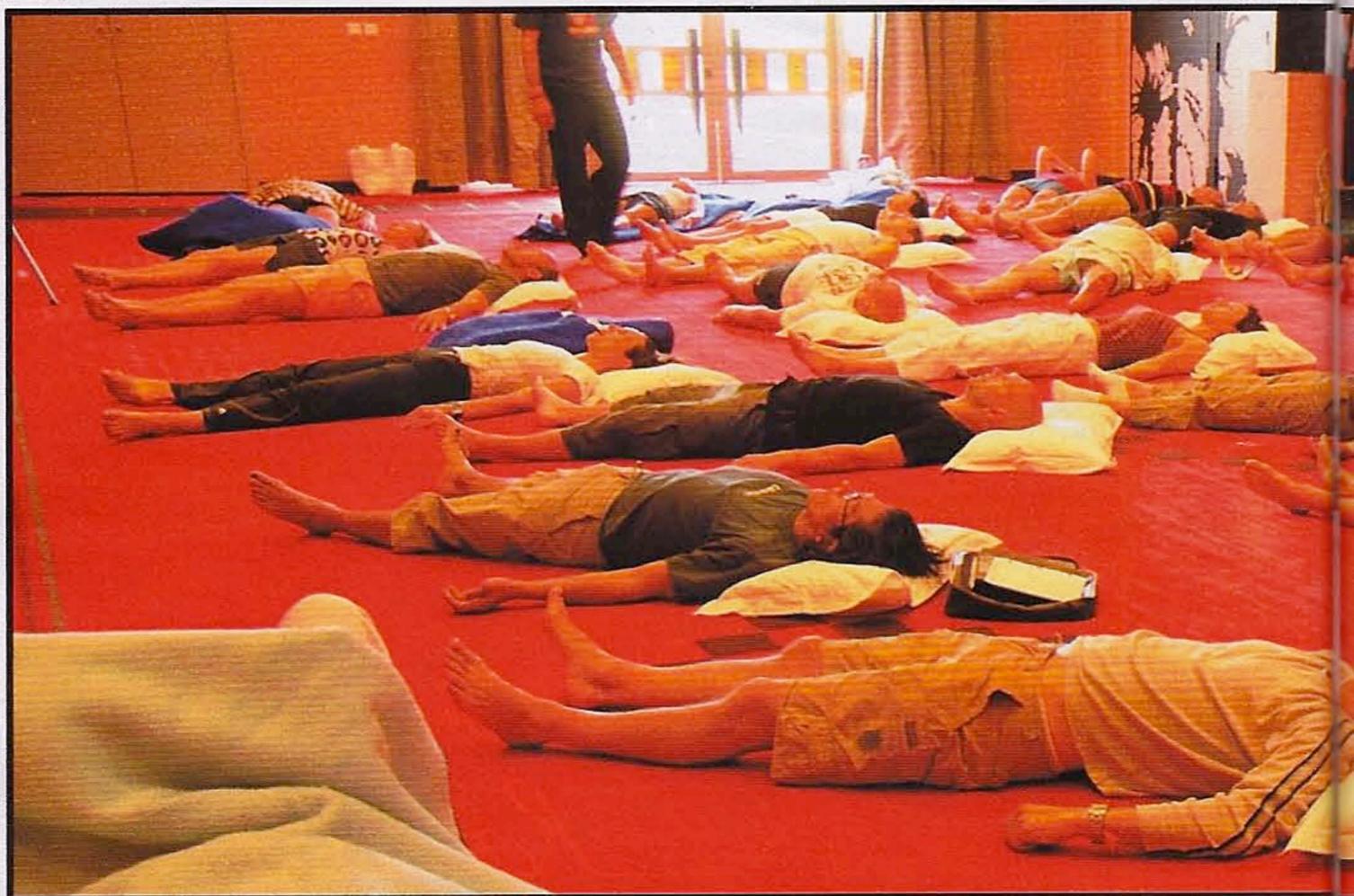
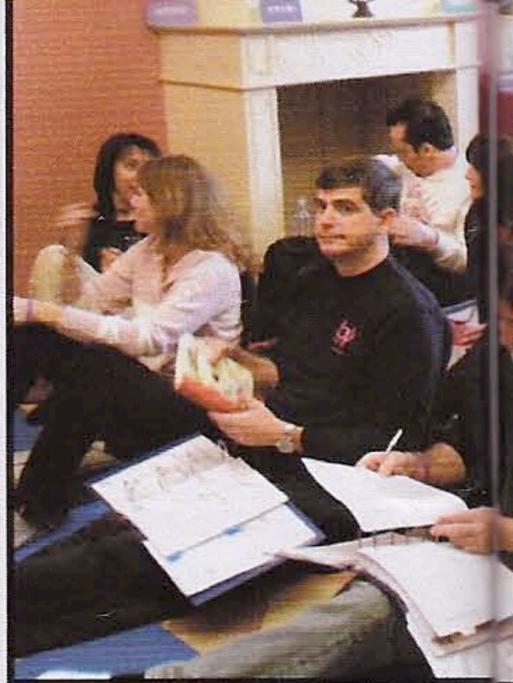
Il consumo diminuisce, ma il fatturato del settore e il numero delle aziende sono in continua crescita. Una contraddizione? No, il nuovo modo di bere degli italiani: meno quantità più qualità. E anche un po' di moda (Madame **Carole Bouquet**, per esempio, lo fa in Sicilia...)

■ dall'inviato **EMILIO MARRESE** ■

IMOLA. Ho cercato per tre giorni l'accesso al mio genio personale in un albergo della periferia di Imola. Come? Creando mulinelli di energia nelle budella tra la luce rossa purificatrice, che saliva direttamente dal centro della terra attraverso le radici, e la luce bianca che scendeva direttamente sulla testa dal punto più alto del cielo. Poi scalando un muro immaginario, galleggiando in una bolla di gioia e sputando le fiamme interiori contro un imprenditore edile fiorentino e un pizzaiolo vercellese che svoltavano come fatine. Ho danzato col mio drago nella sala convegni del suddetto hotel, presentandolo ai draghi di un parrucchiere e di un professore universitario. Ognuno teneva al guinzaglio il proprio principale problema personale (il drago, appunto) e lo mostrava in società, un po' come i cani al parco.

«Accedi al tuo genio personale» era il titolo del corso. Trentaquattro

partecipanti (400 euro a testa, età 25-60): dall'imprenditore al disegnatore di occhiali, dalla psicoterapeuta al rappresentante, dal direttore marketing alla cuoca vegetariana. A tenerlo Lucia Giovannini, 44enne ex indossatrice laureata in psicologia, che ha appena pubblicato *Tutta un'altra vita* (Sperling & Kupfer, pp 336, 17 euro). Insieme al marito Nicola Riva, laureato in giurisprudenza e psicologia, cintura nera di karate e tai chi. I due sono i fondatori dell'Istituto italiano di neurosemantica e della Libera università di crescita evolutiva. I loro seminari sono molto richiesti dalle aziende che vo-



Vuoi tutta un'altra vita? Inizia

Lucia Giovannini ha scritto un libro per insegnare il controllo delle emozioni.

COPPIA FELICE
Lucia Giovannini,
ex indossatrice
laureata in
psicologia e Nicola
Riva, avvocato,
psicologo
ed esperto
di arti
marziali



gliono motivare i propri manager e soprattutto creare uno spirito di collaborazione interno. Tra i clienti enumerati sul loro sito www.blessyou.it, dirigenti di Pirelli, L'Oreal, Alcatel, Vichy, Hp più banche, immobiliari e multinazionali varie. Detto che un italiano su dieci non dorme per colpa del lavoro, gli obiettivi di chi si iscrive sono i soliti: ridurre lo stress, accrescere autostima e fiducia, eliminare blocchi mentali, alibi e sensi di colpa, chiarirsi le idee. In due paro-

le: campare meglio.

Si comincia alle 9.30, tutti scalzi in cerchio, con un po' di yoga per rilassarsi e abbracci finali all'insegna dell'amore e dell'armonia universale. Poi si fanno le presentazioni girando per lo stanzone e dicendo agli altri ciao, sono tizio e vorrei farti sapere di me che... («Mi piace il blu», «Voglio scrivere un libro di cucina», «Vivo di pancia», «Vorrei una camicia come la tua» eccetera). I due maestri, che non si danno affatto arie da guru, spiegano il senso del week end e cos'è la neurosemanti-



a ballare col tuo drago

Ecco come nei suoi corsi trasforma manager **stressati** in fatine. O quasi

ca: tradurre i nostri significati più alti in azioni più congruenti ed efficaci. Coniugando Buddha, Jung, Frankl e il *benchmarking*.

Il primo passo è scrivere su un foglio i tre obiettivi personali fissati per questo week end, per poi confessarli ad un compagno (smettere di fumare, cantare in pubblico...). L'assistente psichiatrico infantile con cui sono stato abbinato voleva cambiare lavoro, fidanzato (dopo due divorzi) e avere più amici. Solo.

La scalata di un muro immaginario, con l'aiuto degli altri, è il pri-

mo esercizio per fare gruppi. Poi si iniziano le prime applicazioni del metodo scelto per controllare le proprie emozioni e stati d'animo.

Banalizzando molto, si tratta di un'evoluzione sofisticata del «pensa una bella cosa» che si dice ai bambini. Come indossare un umore adatto alla giornata, come se fosse una giacca? Visualizzare un bel ricordo o una bella immagine di un momento che ci ha fatto stare bene, far finta che sia lì su una pedana davanti al naso ed «entrarci» dentro. Facile, no? Si agisce sui quattro po-

LA REGOLA DELLE SEI A

In alto alcune immagini dei vari tipi di corsi che Giovannini e Riva tengono in Italia e in Thailandia. Il metodo base per mantenere il controllo delle proprie sensazioni è quello delle sei A: attenzione (definire uno stato d'animo positivo) accesso (recuperarlo con la meditazione), amplificazione (aumentarne l'intensità), applicazione (riviverlo subito), appropriazione (legarlo) e analisi

teri principali della persona: emozionarsi, pensare, parlare e agire. L'obiettivo è difenderli: e cioè evitare che siano gli eventi esterni ad influenzarli ma essere padroni delle proprie emozioni. Smetterla di dire «io sono fatto così» o «oggi mi sento così», piantarla col vittimismo e la rassegnazione, non lasciare più che il prossimo stabilisca il tuo umore: «Nessuno darebbe il proprio portafoglio o il computer al primo che passa: perché allora permettere ad uno che ti taglia la strada in macchina di rovinarti la giornata?».

Il passo successivo è lavorare sui propri guai: i limiti, le paure, le ansie. I cosiddetti draghi, cioè gli stati d'animo tossici e depotenzianti. E intanto ho dovuto svelare il mio maggior difetto ad un giovane costruttore di componenti meccaniche, che invece aveva il problema di svegliarsi tutte le mattine *smaronato*. Nei due giorni successivi si continua a lavorare sui draghi, iniziando col dargli un nome e presentarli agli altri. Più o meno erano tutti della stessa razza: rabbia, sfiducia, stanchezza, gelosia, paura del rifiuto, senso di inadeguatezza, difficoltà a comunicare.

Come sconfiggerli? Innanzitutto definendoli bene e accettandoli. Pensa a qualcosa che accetti serenamente, tipo il traffico, la pioggia o le pulizie del bagno, recupera quello stato d'animo, fissalo a te anche fisicamente (legandolo ad un gesto, ad esempio un pizzicotto). Successivamente provare a sostituire i draghi con altri stati d'animo positivi, da rivivere e amplificare con la meditazione, ancorare e mettere in tasca come il telefonino per estrarli all'occorrenza. E che ci vuole? Alla fine del weekend sembravano tutti molto soddisfatti e felici. Tranne uno... ✕