

## SAGGISTICA Marcolina Sguotti elabora un metodo molto pratico

# Allenarsi alla felicità, attivando la fiducia in se stessi

► **Sembra paradossale**, ma la felicità si nasconde proprio là dove le persone vivono con meno risorse economiche, come evidenzia anche un sondaggio del consorzio mondiale di indagini di mercato Win/Gallup international che ha mostrato come i continenti più felici risultino essere l'Africa con l'83 per cento e l'Asia con il 77 per cento. Il motivo è presto detto: questi paesi basano la propria soddisfazione su parametri diversi dal reddito, come ad esempio le relazioni sociali, mentre in Europa o America i mass media contribuiscono a diffondere l'idea che basti possedere oppure comprare per essere felici.

A distanza soltanto di un paio di mesi dalla prima uscita, il libro della padovana Marcolina Sguotti *Allena la felicità! 25 ispirazioni per raggiungere l'obiettivo più importante della tua vita* (Franco Angeli, pp 148, euro 19,00) è già alla terza ristampa. Il manuale andato a ruba nelle librerie è scritto in prima persona, con un linguaggio diretto, semplice ed efficace. La teoria viene alternata alla pratica, riportando esperienze reali ricavate dalla vita professionale dell'autrice che è *life coach* e ideatrice di percorsi formativi legati allo sviluppo personale. Ogni breve capitolo si chiude con una scheda

suddivisa in quattro suggerimenti: happy mantra, super coaching tip, la felicità in pratica e le parole della felicità.

«Nel corso del tempo – spiega Marcolina Sguotti – mi sono resa conto che molte delle persone che avvicinavo con il mio lavoro erano convinte che il raggiungimento di un importante obiettivo esterno (l'avanzamento di carriera, il cambiamento di lavoro o di casa...) li avrebbe condotti sicuramente a una felicità duratura. Ma non era così: dopo aver raggiunto il desiderio, si svuotavano come palloncini perché le motivazioni iniziali affondavano le radici su presupposti sbagliati».

Raggiungere un obiettivo, senza un cambiamento interiore non porta da nessuna parte, poiché non sedimenta l'equilibrio della persona e la lascia in balia degli eventi. «Oggi le persone si stanno accorgendo proprio di questo: c'è una forte domanda di felicità, perché sono venuti meno i comfort materiali con l'aumento delle paure e delle insicurezze. La famiglia e il lavoro sono stati messi fortemente in crisi dalle difficoltà economiche degli ultimi anni. Ma è da qui che dobbiamo ripartire per ritrovare la felicità perduta o una sua nuova forma mai prima sperimentata: vanno riscoperti la quotidianità e i rapporti con le persone che ogni giorno ci

circondano, perché sono fondamentali in questo processo verso l'equilibrio emotivo».

Lo stress, la bassa autostima, l'insicurezza sul lavoro, l'insoddisfazione continua nei confronti della vita vanno superati coltivando le relazioni, che salvano sempre perché «migliori sono i rapporti con gli altri, più tu migliori come persona». Ne è convinta Marcolina Sguotti che, nel suo libro, offre spunti e riflessioni per trovare ogni giorno validi motivi per essere felici, allenandosi soprattutto attraverso il principio della responsabilità: «Siamo abilissimi a trovare un colpevole esterno alla nostra infelicità; invece, dobbiamo invertire la rotta attivando la nostra creatività sopita, perché le persone creative sono quelle più felici: sviluppano capacità, qualità, competenze in famiglia, nel lavoro, tra gli amici...».

I bambini, infatti, sono felici perché sono creativi. Un'impresa titanica – diranno in molti – ma è proprio la fiducia in quello che si è a innescare la marcia verso l'equilibrio emotivo della propria esistenza. «Nulla è impossibile – conclude Marcolina Sguotti – Lo dice anche quell'ottimo coach che è papa Francesco: possiamo affrontare tutto perché siamo "divini", veniamo da Dio».

► **Tatiana Mario**



**La padovana Marcolina Sguotti è life coach e ideatrice di percorsi formativi legati allo sviluppo personale. Ha insegnato sociologia all'università Iulm di Milano.**