

Samantha Fumagalli ci svela i suoi segreti per non essere mai tristi

«Le dieci tappe per una "vita d'oro"»

(GIORDANA TALAMONA)

(tgr) «Occorre accettare la possibilità di essere felici». In queste parole è tutto il pensiero di **Samantha Fumagalli** (nella foto), esperta di spiritualità e metodi naturali che ha scritto il libro "Felicità, il tesoro nascosto". Scopriamo con lei i segreti per tramutare una «vita di piombo» in una «vita d'oro».

Cos'è la felicità?

E' un modo di vivere e un traguardo da raggiungere. Occorre, soprattutto, avere l'atteggiamento giusto per credere di meritarselo, perché ci hanno spesso spiegato che la vita è un percorso di sofferenza costellato da brevi momenti di felicità. Bisogna, invece, rovesciare il principio: la felicità non è una condizione momentanea; al contrario, può far parte di noi pur se interrotta, talvolta, da momenti di dolore.



Qual è il percorso?

Nei miei studi ho individuato dieci tappe. La prima è «l'entusiasmo», ossia la voglia di fare qualcosa per sé, la seconda tappa è «conoscere noi stessi», quindi riconoscere le maschere che ci permettono di presentarci agli altri, capirle

e cercare di scoprire se oltre a quello che dimostriamo al mondo c'è qualcosa di inesplorato. Il terzo gradino è «l'attenzione alla vita presente»: è dimostrato, infatti, che la tristezza nasce attraverso dislocazioni temporali, ossia quando penso a un evento del passato o quando ho delle preoccupazioni per il futuro. Il quarto step è «l'ascolto delle proprie emozioni», il quinto è «la placca del coraggio», ossia l'esercizio di usare la paura come amica sfidando noi stessi, il sesto è il gradino della «volontà», il settimo è «il potere dei desideri», cioè l'esplorazione che ci permette di definire cosa ci interessa davvero. L'ottava tappa è «la fiducia in noi stessi», la nona è «l'ottimismo» e l'ultima, e più importante, è «l'amore». Alla fine tutto si ricollega al sentimento, inteso con un'accezione universale, del dare e ricevere benessere dalle

altre persone.

Converrà con me che non è una pratica facile.

Naturalmente. E so bene che non tutti i giorni sono positivi; ma si può imparare il giusto metodo per affrontarli. Facciamo un esempio: quando mi capita qualcosa di spiacevole sono talmente presa a vivere, ossia a reagire a qualcosa che mi sta capitando, che non sono triste. Quando arriva la paura e la tristezza? Dopo, quando ripenso a quello che mi è capitato. Non a caso nel mio libro insegno dei piccoli trucchetti per superare questi momenti.

Qualche esempio?

Innanzitutto occorre ricono-

scere questi stati d'animo che fanno precipitare l'umore sempre più giù. Quante volte ci diciamo «che sfortunato che sono, ma capitano tutte a me»? Ecco, alle prime avvisaglie occorre spezzare la catena pensando a qualcosa di positivo, immaginando qualcosa di futuro che potrà renderci sereni. Questi pensieri

positivi permetto-

no di rivalutare anche le cose che, all'apparenza, ci sembrano andate male. Quante volte scopriamo, per esempio, che un fastidioso ritardo ci ha permesso di evitare qualcosa di peggio o ci ha dato l'opportunità di conoscere qualcuno che sarebbe diventato importante

per la nostra vita?

Lei è felice?

Sì, ho anch'io i miei fantasmi da combattere tutti i giorni, ma credo di essere molto felice e auguro a tutti di raggiungere questa condizione di pace interiore.

