

Parla lo psicologo, scrittore e regista messinese Alberto Simone

La felicità? Si può imparare

L'arte d'amare la vita e sentire ogni giorno come un miracolo

Elisabetta reale

MESSINA

Il suo primo libro, "La felicità sul comodino", è stato un grande successo della scorsa stagione editoriale, ora Alberto Simone, scrittore, sceneggiatore e regista di cinema e fiction Rai (tra le sue produzioni "Colpo di luna", film interpretato dal suocero Nino Manfredi che ottenne la menzione d'onore al Festival di Berlino del 1995, prodotto dalla Dauphin Film Company, da lui fondata con la moglie Roberta Manfredi, e ancora il film per la tv "Un difetto di famiglia", "Il commissario Manara") è tornato in libreria con "Ogni giorno un miracolo. Imparare l'arte di amare la vita" (Tea), un manuale per lasciarsi condurre dalle scelte che la vita compie per noi.

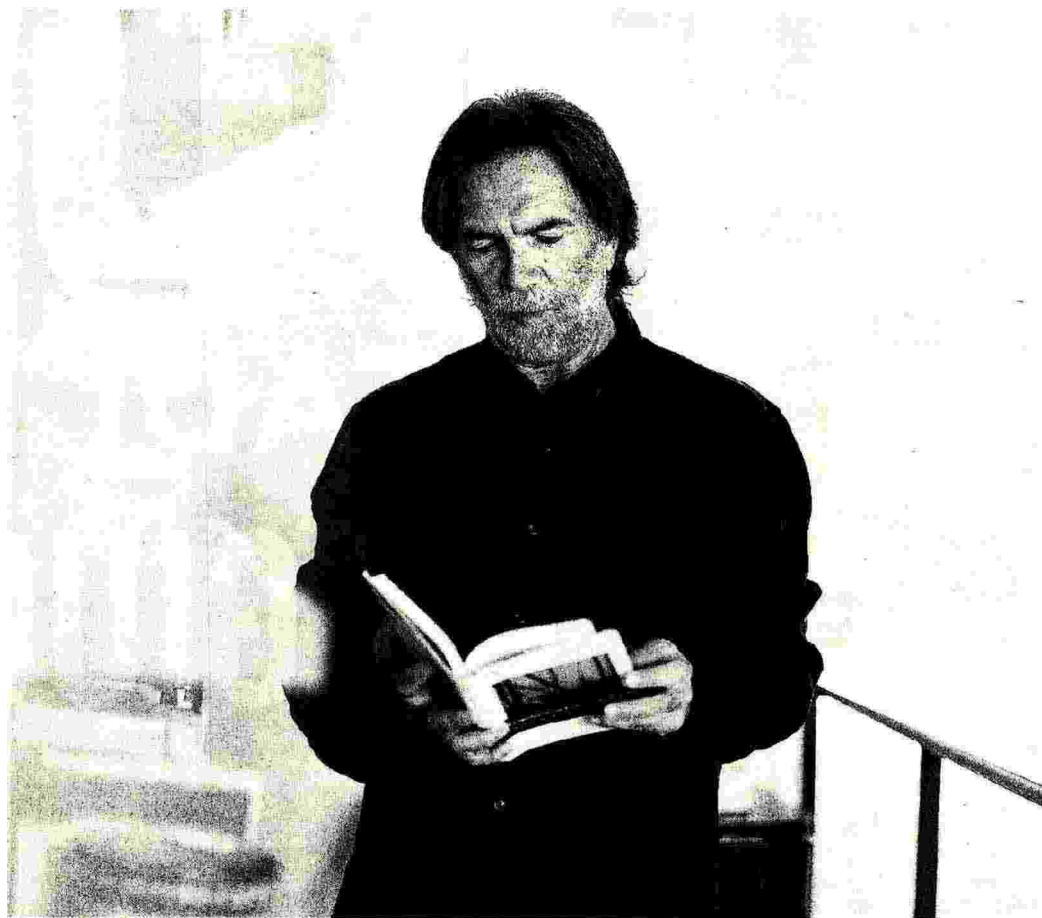
In Sicilia in questi giorni per presentare il volume, Simone è stato anche, ospite della libreria Bonanzinga, a Messina, sua città natale che ha lasciato a 18 anni, dopo il diploma per studiare Psicologia a Roma, mentre domani sarà a Catania e martedì a Palermo.

Nel suo primo libro riflette sul concetto di felicità, adesso sul rapporto con se stessi. Ma c'è una formula per essere felici?

«Bisogna rimettere al centro la felicità nella nostra agenda quotidiana, capire che la nostra mente, per istinto di sopravvivenza, tende ad immaginare le cose in negativo e quindi orientarla a notare gli elementi positivi e non cercare la felicità nelle cose del mondo che sono mutevoli e dunque renderebbero mutevole anche la felicità, ma dentro se stessi ancorarla al nostro modo di vedere il mondo».

Quali sono i miracoli quotidiani che ci permettono di amare noi stessi e la vita?

«Tutti noi vorremmo evitare la sofferenza, la separazione e le molte cose spiacevoli che la vita potrebbe mettere sul nostro cammino, ma nulla e nessuno ci può garantire che questo accada. La sola li-



Alberto Simone Il suo libro precedente, "La felicità sul comodino", è stato un successo

bertà che la vita ci concede è quella di goderci comunque il viaggio, se ne siamo capaci. È importante lasciarsi andare, quello è il momento in cui togli il piede dal freno e cominci a vivere pienamente, in cui diventi capace di amare nello stesso modo i giorni di sole e quelli di tempesta. E finalmente comprendi che ogni giorno è un miracolo».



Alberto Simone
Ogni giorno un miracolo. Imparare l'arte di amare la vita
TEA
PP. 192, EURO 15

Necessario rimettere al centro le emozioni, quindi?

«Certamente, anche attraverso percorsi di conoscenza. All'università di Yale, ad esempio, il corso sulla "Felicità" è stato il più seguito di sempre. È importante educare alla conoscenza di come funzioniamo dal punto di vista emotivo, questo ha ripercussioni non solo personali ma anche per la società in cui viviamo, per imparare a scegliere l'amore e non la paura».

Lei alterna da sempre l'attività artistica a quella di psicologo e psicoterapeuta. Come si intrecciano questi due mondi?

«Ho iniziato a lavorare come creativo in pubblicità mentre studiavo psicologia, ho continuato poi diventando anche sceneggiatore. Per

il mio primo film "Colpo di luna", questi due mondi si sono poi veramente intrecciati poiché viene affrontato il tema della malattia mentale. Ma in generale la psicologia e la psicoterapia vivono di narrazioni, di cui è necessario intercettare e riconoscere i punti fragili. In fondo è un po' come quello che fa un correttore di bozze, che individua le fragilità di una narrazione cercando di correggerle».

«È importante che impariamo a capire come funzioniamo dal punto di vista emotivo»