

LIBRI

**Il ladro del tempo**

(Nord) Linda Buckley-Archer con il suo secondo romanzo propone il viaggio nel tempo di Peter e Kate: un'avventura storica spettacolare ambientata nel XVIII sec.

Seguire il cuore e i sogni è «Tutta un'altra vita»

I consigli di Lucia Giovannini, ex modella ora psicologa e scrittrice, per vincere la paura e le emozioni negative e realizzarsi pienamente

Sarina Biraghi
s.biraghi@iltempo.it

■ «In questo momento storico, con il lavoro sempre meno sicuro, il conto in banca a rischio, le altre certezze scosse e la sensazione di un mondo attorno che va a pezzi, sono in molti a desiderare un modo diverso di vivere, un modo nuovo perché il vecchio ci angoscia un po'. Pochi però si «buttano» perché il nuovo spaventa sempre. Chi non ha avuto paura è stata Lucia Giovannini che ha lasciato la vita glamour di modella in carriera per diventare psicologa con un bachelor in psycho-anthropology e scrittrice. «Tutta un'altra vita» (Sperling & Kupfer, pag. 313) è l'ultimo libro con cui la Giovannini spiega «come realizzare i propri sogni vincendo la paura e le emozioni negative», un libro ricco di storie, insegnamenti, spunti autobiografici, racconti di vita di persone che hanno partecipato ai corsi che l'autrice conduce insieme al marito Nicola con la loro Associazione BlessYou.

Ma perché tutti si lamentano e vorrebbero un'altra vita?

«Perché il modo in cui si vive non ci soddisfa - spiega la Giovannini - e si vorrebbe un modo nuovo perché il vecchio ha perso tutte le certezze. La nostra forza è determinata soltanto dalla nostra solidità interiore non dall'esterno, quindi soltanto attingendo dentro di noi possiamo evitare stress, ansia, paura...Ecco, la voglia di cambiar vita deve essere una opportunità per sviluppare nuovi talenti, per dar corpo ai nostri sogni e, soprattutto, per smettere di vivere sotto le nostre potenzialità».

Il primo problema che ci frena è quello economico...

«Si può risolvere se cominciamo a vedere e pensare in modo nuovo rispetto al punto di vista che abbiamo sempre avuto. Non dobbiamo pensare di non trovare soluzioni ai nostri problemi, ma vedere nostra realtà in modo diverso».

Qual è il guizzo per la svolta?

«È quello di far emergere la consapevolezza, darsi nuove priorità, rendersi conto di dove siamo e dove vogliamo andare».



Autrice
Lucia Giovannini ex modella insegnante di tecniche di meditazione



Libro
Tutta un'altra vita (Sperling & Kupfer, pag. 313): come realizzare i propri sogni

E tutto quello che ci circonda?

«Bisogna lavorare sul significato che diamo alla realtà. Gli eventi esterni sono solo cose mentre noi dobbiamo individuare "the matrix"».

Prego?

«Matrix deriva dal latino mater, ovvero madre. È quindi la matrice della nostra mente, è tutto intorno a noi, è il mondo in cui viviamo e che percepiamo come "realtà". È il risultato di tutte le cornici e i significati che abbiamo attribuito a cose, persone, idee ed esperienze. Le cornici sono incorporate nel linguaggio che impariamo, nella famiglia in cui siamo nati, nella cultura che assimiliamo, nel sistema educativo che guida cosa e come studiamo. Tutte queste realtà esistono prima della nostra venuta al mondo e diventano Matrix culturale o il grembo in cui nasciamo».

Insomma dobbiamo cambiare...occhiali per guardare il mondo?

«Esatto, cambiamo lenti per guardare la realtà. Abbiamo parlato del problema finanziario: ecco che significato diamo al denaro, alla casa, al lavoro? Forse cambiando occhiali ci si presentano nuove opportunità che cambiano le priorità e le scelte».

E il suo libro è un aiuto?

«È uno strumento di aiuto, una guida al cambiamento, a vivere meglio il passaggio verso i nostri sogni e la loro realizzazione. Un aiuto a gestire le emozioni facendo prevalere quelle positive ed evitando quelle negative, affinché i nostri sogni diventino obiettivi raggiungibili».

Lucia Giovannini parla e scrive anche per esperienza personale?

«Certo. Tutto quello che ho scritto viene dalla psicologia cognitiva e dalle filosofie orientali, ma soprattutto dalla mia esperienza. Io facevo l'indossatrice e al culmine della carriera mi sono resa conto di non essere felice. Sentivo che c'era altro, che la mia missione di vita era altrove. Certo all'inizio non è stato facile, ho partecipato a corsi ed oggi posso dire di essere più felice. Trascorro anche 4 mesi all'anno in Oriente e da lì guardo qui con più distacco...»

Ritiene che si possa essere appagati?

«Penso di sì. La vita non è facile. Ci sono momenti di buio, salite e discese, però credo che noi siamo fatti per star bene, per essere felici e per vivere bene anche nei momenti difficili».



Letti tutti d'un fiato



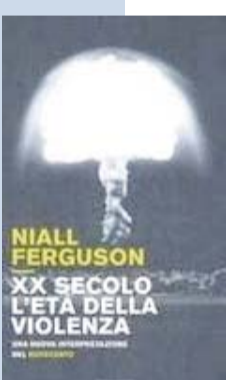
Lucia nel tempo di Napoleone (Corbaccio) Andrea di Robilant racconta di un'affascinante e cosmopolita Lucia Mocenigo, ultima vestale di un tempo irrimediabilmente perduto. Lucietta, «la figlia dei dogi», avrà anche la sua piccola parte nella nascita del mito romantico di Venezia



Estate di morte (Mondadori) Harlan Coben intreccia i destini dei suoi personaggi, alle prese con un passato impossibile da cancellare, l'innocenza irrimediabilmente perduta e l'ingovernabile forza dei sentimenti, in un romanzo appassionante

XX secolo L'età della violenza

(Mondadori) Questo studio è una riscrittura dell'età contemporanea in cui l'autore, Niall Ferguson, ricerca le radici dei conflitti e delle esplosioni d'odio che hanno sconvolto il ventesimo secolo, fino a individuare alcuni tratti comuni a tutte le guerre del Novecento



Ritratto Giampiero Vigorito ripercorre la vita dell'artista Burt Bacharach, il genio del pop

Carlo Antini
c.antini@iltempo.it

■ L'amore e l'approfondita conoscenza di un musicista si possono trasformare anche nel racconto della sua vita in prima persona. È quello che fa Giampiero Vigorito nel suo «Burt Bacharach, The Book of Love - Nella vita e nei ricordi del più grande genio del pop» (Coniglio Editore). Il libro ripercorre la vicenda umana e artistica di uno dei maggiori artisti del Novecento. Dagli anni di studio al Brill Building fino ai più recenti incontri con Costello e gli Oasis. Ottant'anni attraversati da flashback intre-

ciati in sequenza che tuffano il lettore nel vivo degli avvenimenti e delle emozioni: l'età dell'oro e l'incontro con Hal David, col quale scriverà la maggior parte dei successi planetari. Le sue donne, i quattro matrimoni, la perdita della figlia suicida, le tournées con Marlene Dietrich e la musa ispiratrice, Dionne Warwick. Oltre a un ampio corredo fotografico, il libro offre dettagliate sezioni dedicate a discografia, curiosità e collaborazioni. Fino alle citazioni finali, come quella che dice: «Se riuscirò un giorno a scrivere una canzone come "This guy's in love with you" potrò morire felice». Parola di Noel Gallager.

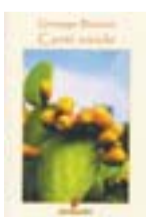


Biografia
«Burt Bacharach - The Book of Love»

Giuseppe Buscemi Racconti brevi anche per continentali «Cunti nnichi» sulla Sicilia

■ «Cunti nnichi» sta per racconti piccini. Quindici storie la leggere per conoscere attraverso piccole vicende di vita quotidiana una Sicilia che sta scomparendo. Una terra dove i gesti sono importanti quanto le parole. «Cunti nnichi» è una raccolta di scritti brevi ma intensi dove anche un lettore non siciliano incontra atmosfere familiari. Un libretto gradevole come un cannolo siciliano e scorrevole come deve essere un buon libro. Scritto da Giuseppe Buscemi, nato sul Lago Maggiore da madre lombarda e da padre siciliano, «di razza antica», trascorre la sua giovinezza a Caltagirone prima di andare in giro per il mondo. Giornalista e saggista, laureato in Scienze Statistiche, Giuseppe Buscemi, ha ricoperto incarichi di vertice di una multinazionale, è stato corrispondente da New York per varie testate e, dopo due saggi su «La popolazione attiva tra i censimenti» e l'«Enciclopedia della gestione del personale» (Franco Angeli editore) ha realizzato «Cunti nnichi» per Fermento editore per rendere omaggio alla terra dove è cresciuto e per trasferire «ai continentali» messaggi di antica civiltà e tradizione.

nezza a Caltagirone prima di andare in giro per il mondo. Giornalista e saggista, laureato in Scienze Statistiche, Giuseppe Buscemi, ha ricoperto incarichi di vertice di una multinazionale, è stato corrispondente da New York per varie testate e, dopo due saggi su «La popolazione attiva tra i censimenti» e l'«Enciclopedia della gestione del personale» (Franco Angeli editore) ha realizzato «Cunti nnichi» per Fermento editore per rendere omaggio alla terra dove è cresciuto e per trasferire «ai continentali» messaggi di antica civiltà e tradizione.



Cunti nnichi
64 pagine
10 euro
Fermento editore

Cin.Tra.