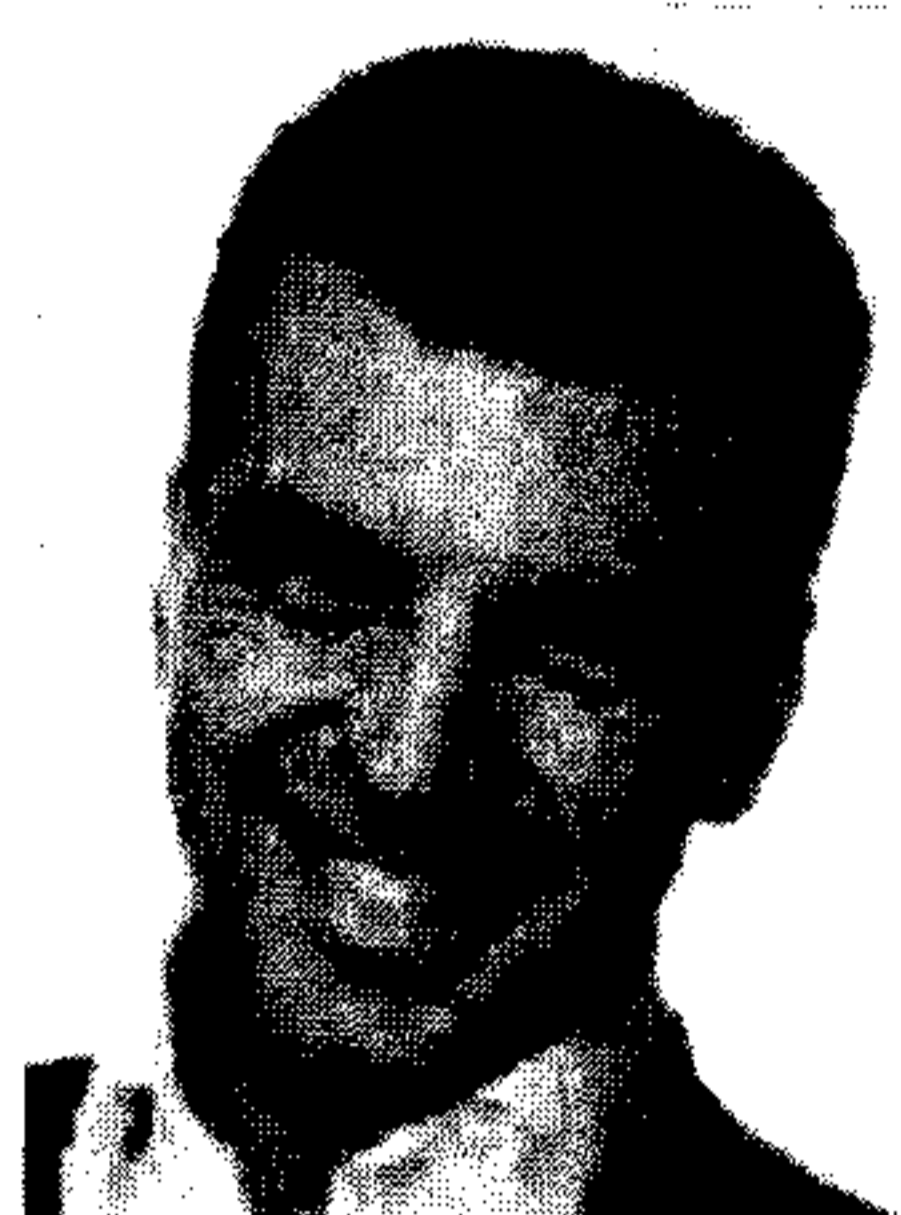


## PRESENTATO IL LIBRO DI ROBERTO RE Vita incasinata? Ecco come salvarsi

Smettila di incasinarti!. Un severo ammonimento? Macché! E' un amorevole consiglio rivolto a tutti coloro che vogliono farne tesoro ma anche il titolo dell'ultimo libro di Roberto Re, presentato al teatro Sangiorgi. Più che una vera e propria presentazione, si è trattato di un mini-corso, un seminario sul self-help (ovvero sull'auto-aiuto).

Già il sottotitolo del libro, "come rendersi la vita meno complicata ed essere più felici", permette di inserirsi nel meccanismo sul quale



si costruisce il libro. L'invito non lascia spazio a nessun dubbio: il libro svela dei trucchi attraverso una strategia che si articola sulle opposizioni. Roberto Re, infatti, attraverso la ricognizione e l'individuazione delle più frequenti e diffuse "strategie di incasinamento"

individua i meccanismi di pensiero che si costituiscono come impedimenti al raggiungimento dei propri obiettivi e all'utilizzazione di tutte le proprie risorse (intellettive, fisiche ed emozionali). Tutto questo per comprendere (e, quindi, decidere) la strada che si desidera percorrere sulla base dei propri valori che altro non sono se non la risposta alla domanda «che cos'è davvero importante per me nella vita?».

Rispondere a questa domanda significa analizzare le proprie priorità e, quindi, com-

prendere quale sia la gerarchia di valori che abbiamo. Tutto questo al fine di fare chiarezza, rimuovere i propri blocchi emozionali, superare le difficoltà, ma soprattutto conoscere, comprendere e disinnescare tutti quei pericolosi processi mentali che ingigantiscono gli aspetti negativi delle situazioni e sviluppano convinzioni limitanti ed emozioni negative.

A quasi tre anni dall'uscita di «Leader di te stesso» - bestseller, che con le oltre 40000 copie vendute, ha superato nelle classifiche di vendita i guru internazionali della formazione - il "Re della formazione" (appellativo con il quale molti lo hanno soprannominato) racconta come è nata l'idea di questo secondo manuale. «Dalla semplice osservazione della realtà - afferma l'autore. E' un dato di fatto che la stragrande maggioranza delle persone si incasina. Il mondo offre infinite possibilità di essere felici; mille opportunità di ogni genere per realizzare la vita che si desidera. Eppure sono tantissimi coloro i quali non si sovraccaricano di stress, tensioni, rabbia, frustrazione, insoddisfazione e infelicità. Non è un caso che il nostro vocabolario (e non solo il nostro) abbia circa un numero doppio di parole che definiscono sentimenti e stati d'animo negativi. E, ancora peggio, che per definire un'emozione particolarmente bella si utilizzino avverbi e apposizioni che partono dal negativo per accrescere la positività dell'emozione in questione. Per esempio? Tremendamente bello.

Insomma, qual è il segreto per non incasinarsi più? «Non ve lo dico - risponde Roberto Re - altrimenti non leggereste il libro».

**CARLA CONDORELLI**