

DOMANI LA GIORNATA MONDIALE Dal Tg4 alla cattedra Senette maestra di felicità

Servizio a pagina 39

Domani la giornata mondiale

Senette, dal tg4 alla cattedra «Insegno la felicità ai milanesi»

Coach dell'accademia del benessere: così cambio la vita a manager e casalinghe...

■ BRUNA MAGI

È uno dei termini più inflazionati della nostra esistenza, la felicità: se digitate la parola in Google i risultati sfiorano i 17 milioni. Gli Stati Uniti l'hanno inserita come un diritto alla base della dignità di ogni uomo nella Costituzione varata dai padri fondatori. Tutti la vorremmo "possedere" e metterla al sicuro per sempre nel forziere nostre vite. Ad evidenziarne oggi l'importanza è stata addirittura l'Organizzazione delle Nazioni Unite, che dal 2012 ha decretato un giorno di festa in suo onore, il 20 marzo, domani. I milanesi sono andati oltre: facendo riferimento ad "Action for happiness", movimento nato in Gran Bretagna con il supporto di Cameron, che aveva recepito quanto fossero tristi i suoi connazionali, Francesca Zamponi e Marco Bonora hanno fondato l'**Accademia della Felicità**, con sede in corso di Porta Romana al n.100.

Responsabile dei progetti della comunicazione sul tema è la "coach" Francesca Senette (tiene corsi aperti a tutti, dai manager alle casalinghe) nota giornalista e volto televisivo, mamma di due splendidi bambini, Alice che sta per compiere nove anni e Tommaso che ne avrà due. Insomma una che la felicità la bazzica da parecchio.

L'abbiamo incontrata alla vigilia della festa, che prevede una non stop sul tema, in colle-

gamento con "Action for happiness", iniziando da musica e danza in Piazza San Carlo alle 13, per proseguire alle 16 con una distribuzione di cioccolato presso l'Accademia, alla quale faranno seguito le sue interviste con Luigi Carrozzo e Fernando Coratelli, docenti di scrittura creativa. Ma davvero c'è un modo per costruirsi la felicità? «Sì», risponde entusiasta Francesca Senette, «e non è quella fuggevole che deriva dall'acquisto di un vestito nuovo, ma si basa su dieci concetti fondamentali, che noi definiamo parole chiave». Quando le elenca Francesca non ama essere interrotta. Come una cuoca che recita gli ingredienti del piatto perfetto, lei non ha esitazioni. Dunque trattenete il fiato. «Dare», dice, «nel senso di uscire dall'egoismo e fare qualcosa per gli altri. Relazionarsi, perché non sono i contatti via Internet o cellulare quelli di una comunicazione vera. Fare esercizio, cioè prendersi cura del proprio corpo, è anche un modo per uscire dalla depressione. Apprezzare quanto ci circonda, tenendo conto che la capacità infantile di stupirsi non è segno di stupidità, ma di sincera grandezza, è come quando "i bambini fanno oh!". Provarci, nel senso di continuare ad imparare. Direzionarsi, vale a dire non smettere mai di porsi nuovi obiettivi. Flessibilità, che significa imparare a ve-



L'ex volto del Tg4, Francesca Senette

derci diversi, perché non siamo sempre gli stessi nel corso del tempo, non restando ancorati al passato. Provare emozioni, sempre, non respingerle temendo di soffrire. Accettarsi, credendo in noi stessi. Dare significato alla propria esistenza, ricordandoci che milioni di persone nel mondo stanno cercando la felicità insieme a noi». Qualche domanda?

