

Umberto Longoni

IL CORAGGIO DI CAMBIARE VITA

La coerenza
non dà la felicità



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

IL CORAGGIO DI CAMBIARE VITA

La coerenza non dà la felicità

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
Due possibili soluzioni	»	10
L'epoca della cicala	»	11
Uno, nessuno, centomila...	»	11
Siamo fiume, non pietra	»	13
Che cosa aspettarvi da questo libro	»	13
1. Troppa coerenza fa male alla salute	»	15
Forse la vera coerenza è... l'incoerenza?	»	16
<i>I forzati della coerenza</i>	»	18
Test – Siete troppo coerenti?	»	19
Riflettete sulla vostra incoerenza	»	24
2. Se la vita non funziona va cambiata	»	25
Perché il cambiamento spaventa	»	26
Una vita difficile da digerire	»	27
<i>Il dilemma del pesce rosso</i>	»	28
La dolorosa rinuncia	»	29
La fatalistica attesa	»	30
La negazione	»	32
L'atto di coraggio	»	32
Un'altra possibilità	»	33
Test – Conservatori o innovatori?	»	34
Questione di autostima	»	38

3. Accontentarvi è perdente	pag.	39
L'opposto della saggezza	»	40
Tanto l'amore finisce	»	41
La scelta di fuga	»	42
Fidarsi del proprio fiuto	»	43
Gli <i>incompiuti</i>	»	44
L'albero bloccato	»	45
Test – Vi accontentate troppo?	»	46
Un'altra forma di errata coerenza	»	49
4. È sempre possibile migliorare l'esistenza	»	50
Siamo quello che pensiamo	»	51
La vedova inconsolabile	»	51
Convivere con chi non ci piace	»	53
Un ufficio infernale	»	55
Imparare dagli altri	»	56
L'arte di ascoltare e di ascoltarsi	»	57
Evitate amebe, parassiti e vampiri	»	58
Volersi bene non sempre significa andare d'accordo	»	59
Un nuovo linguaggio affettivo	»	60
La felicità è adesso	»	62
Il giardino dell'anima	»	65
Test – Che cosa limita la vostra vita?	»	65
Sconfiggete il nemico più insidioso	»	70
5. Avete il diritto di rompere le catene	»	71
Ci sarà sempre chi critica	»	72
Inventarsi un'altra vita	»	73
Spesso un cambiamento è per sempre	»	74
Mutare faccia all'esistenza	»	76
Che cosa frena	»	77
Vincete il senso di colpa	»	78
Soffrire e rinunciare per amore dei figli	»	80
La colpa è nel piacere	»	81
Test – Sapete rompere le catene?	»	83
Non confondete dolore e senso di colpa	»	88

6. Sbagliando si ama	pag.	89
L'errore è spesso forza creativa	»	90
Anche gli sbagli nutrono l'anima	»	91
Mai dire "ormai!"	»	92
Sfidando giudizi e opinioni altrui	»	94
Lo sbaglio è il terrore dell'indeciso	»	96
Osservate il problema, poi cambiate prospettiva	»	97
Pensate a come reagirebbe qualcuno diverso da voi	»	98
Test – Quanta paura avete di sbagliare?	»	99
Attenti agli errori che sembrano fotocopie	»	101
7. Il Sogno allunga la vita	»	103
Non soltanto questione di geni	»	105
Quando si trova un nuovo Sogno	»	106
Forse avete dimenticato qualcosa di importante	»	107
Piccoli e grandi Sogni	»	107
Test – Sapete ancora sognare?	»	108
Un Sogno al giorno	»	113
Conclusioni. L'importante è innamorarvi	»	114
La paura di cambiare	»	115
La passeggiata sull'arcobaleno del cambiamento	»	117
Il Test del castello	»	118
Siate voi stessi	»	124
Bibliografia	»	126

Premessa

A volte le nuvole ci insegnano che cosa dovremmo saper fare nella vita: cambiare forma, colore e sogno ma continuare a volare.

Credo sia capitato anche a voi di incontrare un'amica che non vedevate da un po' di tempo e di trovarla completamente trasformata. In meglio, s'intende. Più giovane, se si trattava di una donna non in verde età, comunque più attraente e luminosa, con una speciale luce negli occhi e sul viso, come fosse reduce da un eccezionale trattamento di bellezza che l'avesse magicamente ringiovanita.

«Sei meravigliosa! Come hai fatto?».

E lei, ridendo: «Sono innamorata!».

Oh, ecco perché. Vi sarà sembrato logico e naturale che l'innamoramento abbia tale potere e del resto tutti sanno che l'amore sia un filtro potentissimo di giovinezza e di splendida forma fisica, soprattutto se ricambiato.

Tutti lo sanno, ma raramente approfondiscono perché tale fenomeno accada.

Il merito è dell'amore, certo: ma ciò che aiuta a ringiovanire o comunque a brillare, sono i pensieri e le emozioni positive. Quelle che hanno le ali.

Quando si è innamorati, dunque, pensieri ed emozioni sono rivitalizzanti. Diamogli un colore: rosso, direi che si addice.

Invece allorché siamo depressi, sfiduciati, rassegnati o conduciamo una vita piatta, i pensieri e lo stato d'animo sono grigi.

Certamente le emozioni non si possono facilmente produrre e governare, né possiamo innamorarci a piacimento: ma con-

trollare i pensieri pare un po' più facile. Quindi una possibilità sarebbe allenarci a pensare "bene" e positivo, così come oggi ci raccomandano le *neuroscienze*, moderna branca della medicina, rivelandoci il potente influsso che la mente opera sul funzionamento del nostro corpo, sulla salute, sull'aspetto fisico, sull'età che dimostriamo e perfino su quella biologica (spesso molto diversa dall'età anagrafica).

Ma c'è qualcos'altro di estremamente importante che potremmo fare per stare meglio, sentirci un po' più felici e in buona forma psicofisica: cambiare la nostra vita se non ci piace.

Due possibili soluzioni

Quando parlo di "cambiare vita", intendo due possibili soluzioni:

- imparare a prenderla diversamente;
- girare pagina e scrivere un altro capitolo o addirittura un nuovo romanzo della propria esistenza.

È chiaro che nessuna delle due appare di facile attuazione, benché la prima sia molto più semplice della seconda, perché meno traumatica, non comporta scosse troppo profonde e non mina la stabilità.

Tuttavia in determinate circostanze sembra sia impossibile raggiungere armonia e serenità senza ricorrere a cambiamenti esistenziali drastici. Insomma, spesso per ricostruire occorre un terremoto.

A chi mi consulta come psicologo, a volte pongo questa domanda:

«Da uno a dieci, quanto è soddisfatto della sua vita?».

Tale quesito, sebbene mi sembri banale, di frequente solleva stupore e qualcuno risponde perfino: «Non ci avevo mai pensato...».

Comunque di solito i voti relativi a quanta soddisfazione dia l'esistenza non sono affatto buoni e quasi mai toccano la sufficienza, forse perché chi viene a trovarmi nel mio studio porta sempre con sé qualche problematica o conflitto da risolvere.

re, dunque raramente è sereno. Ebbene, adesso provate a dare voi una risposta. Ma se state leggendo questo libro non sarebbe strano se anche il vostro punteggio non fosse molto alto.

L'epoca della cicala

È vero: l'idea di compiere scelte diverse dal consueto, di rompere con il passato, oppure di rivoluzionare la vita potrebbe affascinare ma anche incutere timore. Quante volte qualcuno sbotta: «Me ne andrei su un'isola deserta!».

Ma poi non lo fa. Eppure nel tempo odierno dobbiamo tutti abituarci all'epoca della cicala: cioè alla contingenza, all'istantaneità e all'immediatezza, imparando a cavalcare il presente. Nulla, infatti, ormai offre certezze a lungo termine: quindi nessuno, oggi, potrà essere e mostrarsi sempre uguale, statico, monocorde e pretendere di non modificare nulla o quasi. Avete mai sentito qualcuno dichiarare con orgoglio: «Io non cambio mai idea!», oppure: «Avrò i miei difetti, ma sono sempre coerente!». Ebbene chi lo afferma non sa che, invece, proprio l'eccessiva coerenza, tipica della formica e non della cicala, potrebbe costituire un suo punto debole, un freno, una zavorra: qualcosa capace di bloccarlo in un pantano. Insomma, diciamolo pure: raramente la coerenza dà la felicità.

Uno, nessuno, centomila...

Inoltre la coerenza non ci verrebbe naturale, come pensiamo, dato che non è del tutto vero che possediamo un'unica personalità, più o meno sempre identica a se stessa. Infatti già Luigi Pirandello in modo lungimirante ci definiva: “Uno, nessuno, centomila...”.

Il presupposto di essere stabili e ben delineati, in realtà, è una semplicistica illusione utile a trasmetterci un senso di sicurezza: ma se fossimo capaci di analizzarci profondamente, scopriremmo che coerenti e sempre identici non siamo affatto.

Perfino il corpo umano è asimmetrico. La destra non è mai esattamente uguale alla sinistra. Forse è per questo che a volte una parte di noi vorrebbe qualcosa, ma un'altra no.

Poi quando ci sforziamo di mostrarci tali, ovvero coerenti, magari a costo di soffrire e di rimanere “in gabbia”, mentre i desideri ci porterebbero in opposte direzioni, allora be'... facciamo un grave torto a noi stessi, perché dimentichiamo che abbiamo il diritto di provare a essere più felici di quanto oggi ci sentiamo. Del resto...

Quelli che vivono sempre sotto la bandiera del “dovere”, non sanno che spesso la tradiscono: perché dimenticano i doveri verso se stessi.

Certamente molti aspetti di carattere ci stanno accompagnando da sempre e sembrano risultare stelle fisse e immutabili nel nostro cielo. Dunque esiste una costellazione di atteggiamenti e di comportamenti che ci contraddistinguono e, come il colore degli occhi, non muta. Anche tanti nostri valori non cambiano. Per esempio, l'onestà, la generosità, l'altruismo, l'importanza che attribuiamo all'amore, ai sentimenti, all'amicizia, alla spiritualità, alla famiglia, il senso di giustizia e la dedizione al lavoro. Magari anche la fede nella religione o in certi ideali, anche sociali e politici, e determinati bisogni come quello importante di auto-realizzazione fanno assolutamente parte di ciò che siamo e sentiamo di essere. Perfino altri aspetti più banali come per esempio il tifo per la squadra di calcio del cuore costituiscono una “fede”: quindi non si cambiano.

Ma se nella nostra esistenza, giorno dopo giorno e pagina dopo pagina, ripetiamo un copione che pare identico, molte volte si tratta di una scelta che ci imponiamo per arginare altri impulsi diversi. La prudenza, magari, è qualcosa che potrebbe caratterizzarci. L'abitudine di resistere a un desiderio trasgressivo, anche. Eppure dentro di noi ogni tanto potrebbe scattare qualcosa che improvvisamente ci renda imprudenti o trasgressivi, e poi ci chiediamo: “Ma come ho fatto? Proprio io?”. Merito o colpa, di quelle che la *Psicosintesi*, una corrente della *Psicologia*, definisce *sub-personalità* che convivono in noi: a volte così contrastanti e conflittuali tra loro. Insomma: abbiamo tante personalità, sebbene possa sembrarci che una prevalga su tutte.

Siamo fiume, non pietra

Se ci riflettiamo, in molte cose, oggi non ci comportiamo come un tempo ed è vero che, nella nostra anima, pare si agitano differenti e a volte inconciliabili esigenze, aspirazioni e necessità. In fondo siamo fiume, non pietra: fatti di infinite gocce d'acqua simili ma non identiche, così come differenti sono i nostri pensieri e le contraddizioni che ci appartengono. Ma, nonostante abitino in noi impulsi spesso di opposto colore, rappresentiamo comunque un'unità, una totalità che va verso il mare. Non dobbiamo domandarci: "Allora, io chi sono?". Siamo questo e siamo anche quello.

Dunque sebbene sia d'accordo che sarebbe sbagliato elogiare troppo l'incoerenza, tuttavia ritengo che lo sia anche darsi come modello la rigida costanza di comportamento perché in realtà è coerente con se stesso chi... abbia il coraggio di trasformarsi, magari anche di cambiare vita se la propria fosse fonte di scarsa gioia, accettando e assecondando altri impulsi, desideri, ruoli e aspetti che convivono in lui.

Che cosa aspettarvi da questo libro

Ovviamente non attendetevi da questo libro la ricetta della felicità. Ma neppure dovrete temere che possa convincervi a mutare strada, comportamento, abitudini e scelte della vostra vita, anche di quella sentimentale o professionale, se realmente non desiderate farlo o se pensate che non ve ne sia affatto bisogno.

Tuttavia se qualcosa stesse fermentando in voi e magari steste cercando concetti, parole o suggerimenti che diano forma a una necessità vitale di rinnovamento, allora le prossime pagine potrebbero davvero rappresentare un positivo aiuto in tal senso. Dunque *Il coraggio di cambiare vita*, anche con piacevoli e interessanti test, vi accompagnerà lungo un percorso utile a comprendere che:

- troppa coerenza fa male alla salute;
- se la vita non funziona va cambiata;

- accontentarvi è perdente;
- è sempre possibile migliorare l'esistenza;
- avete il diritto di rompere le catene;
- sbagliando si ama;
- il Sogno allunga la vita;
- l'importante è innamorarvi.

In fondo ogni libro che solleciti riflessioni è un viaggio e talvolta quando si giunge alla meta ci si scopre davvero un po' cambiati.

Troppa coerenza fa male alla salute

Chi ha tante cicatrici è perché ha spesso cambiato se stesso, molto amato e vissuto. Chi non ne ha, è riuscito a non ferirsi troppo: ma a volte si sente peggio.

A una signora che si lamentava del proprio disagio esistenziale che spesso si trasformava in ansia, domandai di disegnarlo su un foglio bianco.

Dalla sua espressione, compresi che la mia richiesta le era parsa strana, ma con la matita che le porsi rappresentò qualcosa di abbastanza inquietante.

«È un labirinto?» chiesi.

«Proprio così, un labirinto senza uscita» confermò, piegando amaramente le labbra.

Allora da un cassetto presi un pacco di fogli e le mostrai come tanti altri in disegni anonimi, prima di lei, avevano espresso graficamente le proprie ansie, i problemi che li assillavano o le difficoltà. C'erano scarabocchi di ogni tipo, alcuni addirittura artisticamente apprezzabili. Ragni e ragnatele, scarafaggi, serpenti, scorpioni, muri, reti, cerchi concentrici, mosaici inquietanti, deserti senza oasi, boschi o cespugli intricati e molto altro: ma nessuno pareva uguale al suo.

«Qualcuno è simile» commentò. «Ma non ce n'è uno identico all'altro!» esclamò.

«Già» convenni. «Ogni esistenza e persona sono diverse. Ma ciò che lei ha disegnato come un labirinto è un conflitto o un'ansia dovuti al fatto che si sente in prigione, vero?».

«Sì».

«Perché non evade?».

«Segare le sbarre? Trovare un'uscita?».

Annuii. Lei, sorrise. Amaramente.

«Ho compiuto delle scelte nella mia vita. Le porto avanti con coerenza, con tutto il dolore e i sacrifici che mi costano».

Sorrisi anch'io, amaramente come lei.

«Allora la sua prigione è la coerenza».

Forse la vera coerenza è... l'incoerenza?

Se la società è in continuo cambiamento, non pare essere da meno il nostro corpo che è composto da migliaia di miliardi di cellule che si rinnovano continuamente: ogni giorno ne muoiono di vecchie e ne nascono nuove, in un incessante mutamento fisico. Non siamo più quelli di dieci anni fa, né di due o tre, ma nemmeno del mese scorso. Lo specchio è testimone.

Perfino quando avrete finito di leggere questo libro non sarete più esattamente gli stessi di adesso.

Si è creduto, fino a ora, che almeno le cellule del cervello, i neuroni, fossero immutabili: destinate casomai a morire e mai a rinascere. Oggi si mette in dubbio anche tale concetto e sembra che la produzione sia costante, sebbene forse di numero abbastanza esiguo. Comunque, man mano che avanziamo nella vita, di sicuro cambiano le connessioni tra i neuroni e dunque si formano ulteriori "sentieri" cerebrali che aggiungono acquisizioni, nozioni, esperienze. Quindi, nel tempo, si modifica anche il modo di pensare: le nostre convinzioni dei vent'anni non saranno certamente uguali a ciò che si pensa a quaranta o sessanta.

Ecco perché mi solleva qualche dubbio osservare la moda dei tatuaggi molto vistosi, o addirittura di quelli che talvolta coprono tutto il corpo: non perché sia contrario a questo tipo di "arte" ma, semplicemente, mi domando se il futuro proprietario di tale corpo, ovvero colui che una persona tatuata diventerà molti anni dopo, sarà ancora contento e d'accordo. Non è detto lo sia. Insomma, mi pare una grande responsabilità per chiunque prendere decisioni estetiche tanto importanti e indelebili

anche per le successive fasi della propria vita. Infatti mi risulta che i “pentiti” siano parecchi. Uno di questi, molto simpatico, mi ha mostrato la sirena che un paio di decenni prima si era fatto tatuare sulla pancia allora magra e scolpita, adesso gonfia e prominente come spesso capita agli uomini di mezza età. Non vi dico in che stato sia ora quella sirena, decisamente obesa e ridicola.

Tutto ciò porta a concludere che a volte cambiare idea non significhi incoerenza ma voglia dire, casomai, essere adeguati a noi stessi, avendo rispetto di quello che oggi siamo diventati. Ieri, magari, nutrivamo delle sicurezze che in quel preciso momento storico reputavamo assolutamente “certe” ma adesso, dopo avere vissuto determinate esperienze o sperimentato sulla nostra pelle particolari eventi, tali convinzioni possono vacillare o addirittura essersi trasformate completamente.

Quindi quando a qualcuno di cui siamo innamorati diciamo «ti amerò per sempre», lo facciamo in perfetta buona fede e assolutamente sinceri. Ma tale promessa risulterà ancora vera, attuale e sarà mantenuta a distanza di tempo? Forse sì, se anche l'amore saprà crescere e rinnovarsi nella coppia. Purtroppo no, a volte senza alcuna colpa, nel caso fossero subentrate profonde delusioni e mutate troppe cose: noi, il partner, la situazione e perciò anche i sentimenti.

Anche quando incominciamo un nuovo lavoro, possiamo farlo con grandi entusiasmi e la certezza che quell'attività professionale ci assicurerà un grande futuro. Ma se poi il futuro delude, sarebbe giusto o sbagliato mutare strada e idea?

Insomma, il “sempre” e il “mai” sembrano proprio soltanto illusioni umane o verità limitate a rare situazioni: una di queste è il bene materno nei confronti di un figlio, che di solito è “per sempre”.

Talvolta da persone che sono cambiate ma in amore si “costringono” a sembrare come prima, recitando una dolorosa commedia, ascolto parole simili a queste:

«Non potrei rivelargli la verità, “lui” (o “lei”) soffrirebbe troppo».

Ecco un esempio di come la troppa coerenza possa danneggiare la salute, perché chi dice frasi di tale genere a sua volta di

frequente sta male: accusa stress, ansia, depressione o vari sintomi psicosomatici come cefalea, colite, gastrite oppure disturbi della pelle che segnalano un profondo disagio. Del resto...

C'è un romanzo affascinante che parla di noi e racconta sempre la verità. È scritto sul viso, negli occhi, nelle sofferite rughe e nelle pieghe del sorriso.

Meglio, allora, uscire allo scoperto e “rinegoziare” la coppia. O magari, non fosse possibile, romperla: pur con tutto il dispiacere e le problematiche che comporterebbe, piuttosto che covare un profondo malessere e lasciare vivere anche il partner (e i figli, se ci fossero) in un'atmosfera non felice e serena. Vi parlerò più avanti e più a fondo di questo importante argomento.

Insomma, tutti noi siamo in costante cambiamento: dobbiamo ammetterlo e non fingerci sempre uguali. Certe volte, in qualsiasi ambito, servirebbe il coraggio di dichiarare: «Mi sbagliavo». Oppure: «Ora la penso diversamente da prima. Ho cambiato idea».

Da tutto ciò, a questo punto parrebbe che la vera coerenza, anche con noi stessi, alla fine sia l'incoerenza: purché con tale termine intendiamo la capacità di mostrarci elastici, flessibili e in grado di mutare opinione quando le condizioni non siano quelle di prima. Ma tale “incoerenza” non dovrebbe risultare esagerata, né portare a vivere in modo sconclusionato, confuso, senza mete, obiettivi o progetti: rendendoci persone inaffidabili, simili a foglie in preda ai capricci del vento. Insomma, i valori profondi vanno salvaguardati e la filosofia dell’“oggi sul melo, domani sul pero” di sicuro non costituisce un ideale perseguibile. Né, certamente, il senso di questo libro.

I forzati della coerenza

Chi non cambia mai idea spesso ha ricevuto una specie di “imprinting”. Da chi? Ovviamente dai genitori, che sono sempre i primi artefici e coloro che pongono le fondamenta, nel bene o nel male, della mentalità individuale. Ebbene regole

educative rigide e forti concetti di ordine e disciplina possono avere forgiato una personalità che anche da adulta non si permetta di uscire dalla “righe” e, spesso, non tolleri neppure che gli altri lo facciano. Tali *forzati della coerenza* hanno anche bisogno di credere di non commettere errori: quindi per loro mutare opinione o comportarsi diversamente sarebbe come ammettere di avere in precedenza sbagliato, preso un abbaglio oppure valutati male gli eventi. Una simile possibilità costituirebbe un colpo basso all'autostima, dato che quasi sempre chi è rigido possiede una stima di sé radicata in schemi mentali come binari che sono percorsi obbligati. Ecco perché la possibilità di prendere una direzione differente diventa un attentato all'immagine interiore che rischierebbe di risultare sminuita.

Per tutti questi motivi, ai *forzati della coerenza*, sembra preferibile un'esistenza piatta e senza scosse a un'altra più appagante ed emozionante ma piena di incognite. Quindi a volte finiscono per sviluppare quasi una specie di fobia dell'errore e una sorta di ipercontrollo del proprio piccolo universo in cui ruotano cose, situazioni, amicizie, conoscenze, ambiti professionali e sociali, affetti e amori. Insomma chi è così si vanta di possedere idee chiare e inossidabili certezze contenute nel prezioso scrigno che chiama “coerenza”, ma spesso continua a vivere senza fiorire mai e non sarebbe inconsueto se tale rigidità caratteriale, che di solito nasconde un'insoddisfazione profonda, alla lunga gli provocasse disturbi di vario genere.

Test – Siete troppo coerenti?

La vostra coerenza sarà eccessiva? State correndo il rischio che diventi immobilismo, staticità o addirittura cocciutaggine? Oppure siete abbastanza disponibili a mostrarvi elastici, a mutare opinione adeguandovi alle situazioni e ai momenti differenti che vivete?

Provate a riflettere su tutto ciò con l'aiuto di questo test, cercando di essere assolutamente sinceri nelle risposte.