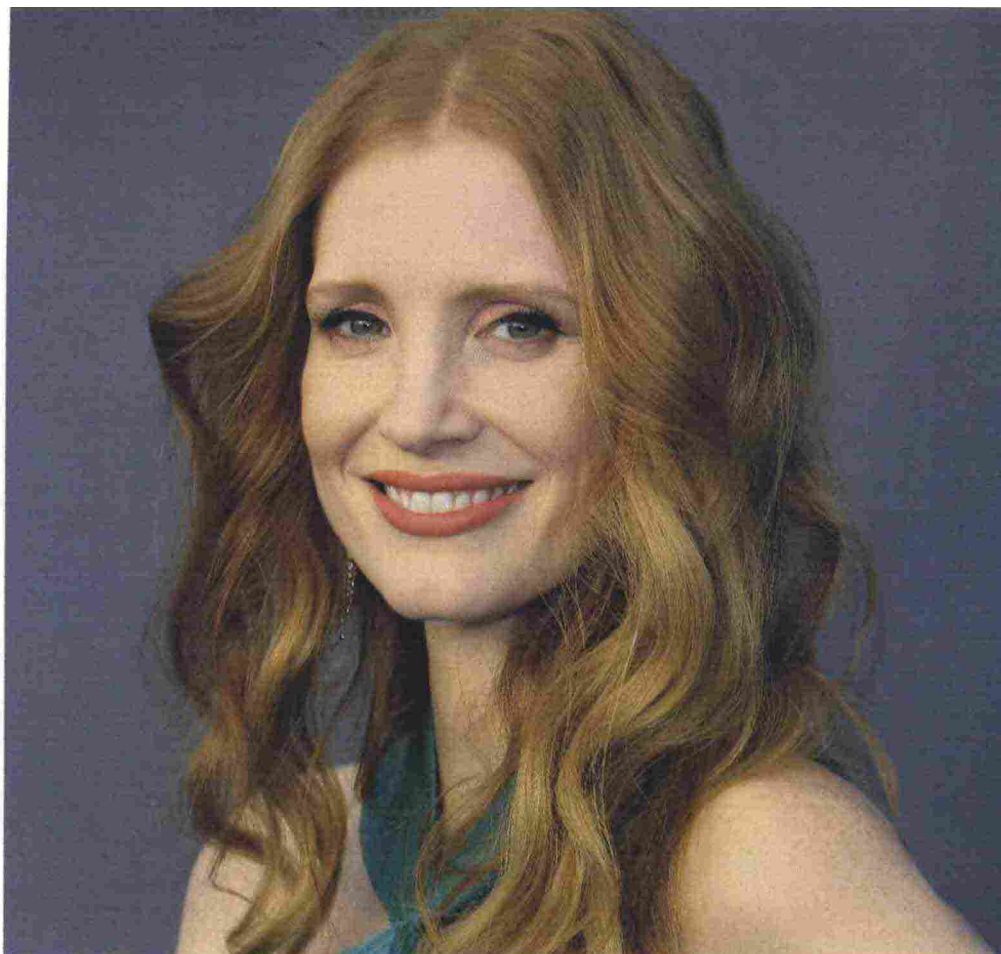


natural
WOMENJessica
Chastain**Sul set mi ispiro
ai più piccoli**

«La mia vita è semplice. Ero e resto una timida, quando non lavoro vivo in disparte. Amo cucinare dolci, portare a spasso Chaplin, il mio cagnolino, e leggere», dice l'attrice, 41, sposata con Gian Luca Passi de Preposulo. «Sul set mi ispiro a un bambino. Il mio preferito è Henry Thomas, il protagonista di *E.T. l'extra-terrestre*. Su YouTube c'è il video del suo primo provino. Una lezione per tutti: nel giro di pochi secondi riesce a commuoversi e scoppiare in lacrime».



Semplificati la vita: pensa come un bambino

La soluzione ai tuoi problemi non deve essere per forza complicata. Anzi, più è facile, più ti regala felicità. Un coach ne ha fatto la sua filosofia, che si ispira alla condotta dei più piccoli: sono istintivi, creativi, si meravigliano del bello, non hanno paura di sbagliare. Puoi riuscirci anche tu. Ecco come

DI FEDERICA BRIGNOLI

**NE PARLIAMO CON
RICHARD GERVER**

Coach, si occupa di empowerment e cambiamento. Il suo ultimo libro è *Pensa Semplice! Riduci la complessità nella vita e nel lavoro* (Franco Angeli, 20 euro). Info: richardgerver.com



Agosto: tempo di vacanze e relax. Quando tutto, magicamente, diventa più semplice, senza orari e problemi. Abbiamo tempo da dedicare alle nostre passioni o per lanciarsi in qualcosa di nuovo. Ridiamo anche di più. In un certo senso torniamo bambini. Ma quanto dura quest'illusione? In genere un paio di settimane l'anno. Poi tutto ridiventa complicato, ingestibile, fonte di ansia e insoddisfazione. A meno di ridurre un po' di complessità dalle nostre giornate. Lo sostiene Richard Gerver che nel suo ultimo libro *Pensa Semplice!* (Franco Angeli) ci invita a fare un passo indietro e adottare una visione più leggera della vita, rispolverando il bambino che è in noi. «Non tutto ciò che è complicato infatti è giusto e regala la felicità». Ecco perché.

Esiste una strategia per ridurre la complessità ►

natural
WOMEN SEMPLIFICATI LA VITA



Vittoria Puccini

Mia figlia mi ha regalato leggerezza

«Più cresco e più m'innervosisce questa attitudine a complicarsi la vita, a non accontentarsi mai di nulla», dice l'attrice, 36 anni, che da ragazza aveva una spiccata tendenza a rimuginare. Ha smesso quando è diventata mamma di Elena, nata

dodici anni fa dalla relazione con Alessandro Preziosi (ora fa coppia con Fabrizio Lucci). «Nel rapporto con lei ho riscoperto, istintivamente, la leggerezza. Cosa bellissima, perché nella vita i momenti duri sono tanti e a volte ce li creiamo da soli».

del nostro mondo?

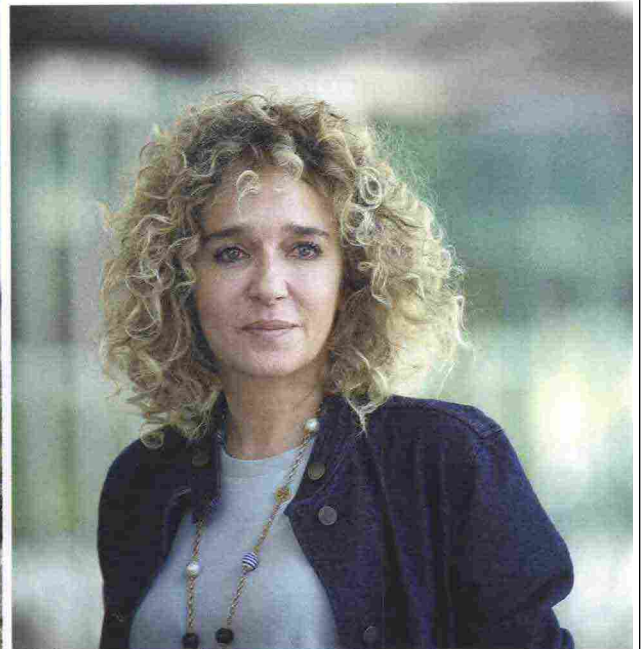
«Assolutamente. Per prima cosa bisogna capire da dove arriva questa complessità. Nella nostra società anche ordinare un caffè è diventato complicato: ci sono almeno una decina di opzioni tra cui scegliere. Il problema è che puntiamo tutto su intelligenza, saggezza e maturità e sottovalutiamo l'istinto e le nostre capacità manuali».

Perché sono importanti?

«Ho avuto l'opportunità di intervistare molte persone di successo negli ultimi anni, e tutte condividono gli stessi tratti: si fidano del loro istinto. La chiave per vivere in modo semplice è avere fiducia in se stessi e nelle proprie capacità».

Cosa vuol dire pensare semplice?

«Non rimuginare su situazioni o problemi. Spesso lo facciamo perché pensiamo che la risposta alle nostre sfide quotidiane non possa essere così banale. E più cresciamo, più ci complichiamo la vita. Do-



Valeria Golino

Sono curiosa come una bambina

Per Valeria Golino, 52 anni, lo stupore non ha età. «L'incanto continuo che provo per la vita deriva dall'incapacità di riconoscere che sono una persona adulta. Oggi che tutto rischia di essere frettoloso, superficiale, si parla a vanvera, c'è voglia di litigare, io vado controcorrente. Posso permettermelo, perché ho tanti amici intelligenti, anche loro rimasti bambini dentro», dice l'attrice, in queste settimane impegnata sul set del prossimo film di Salvatores.

vremmo invece pensare come i bambini. Loro imparano la maggior parte delle cose importanti nei primi cinque anni di vita: dal parlare al muoversi, dal comprendere il linguaggio del corpo, alle intonazioni, a dare senso al mondo. Ci riescono perché esercitano curiosità e creatività e non hanno i timori tipici di noi adulti».

Quanto conta la curiosità?

«Crescendo molti di noi perdono l'abitudine di vedere oltre ciò che è logico. Ma il segreto del successo e della crescita personale sta nella curiosità. Non esistono solo il quoziente intellettivo e il quoziente emotivo, c'è anche il quoziente di curiosità».

Che cosa è?

«È l'abilità di chi ha una mente affamata, trova eccitante la novità, si fa continue domande».

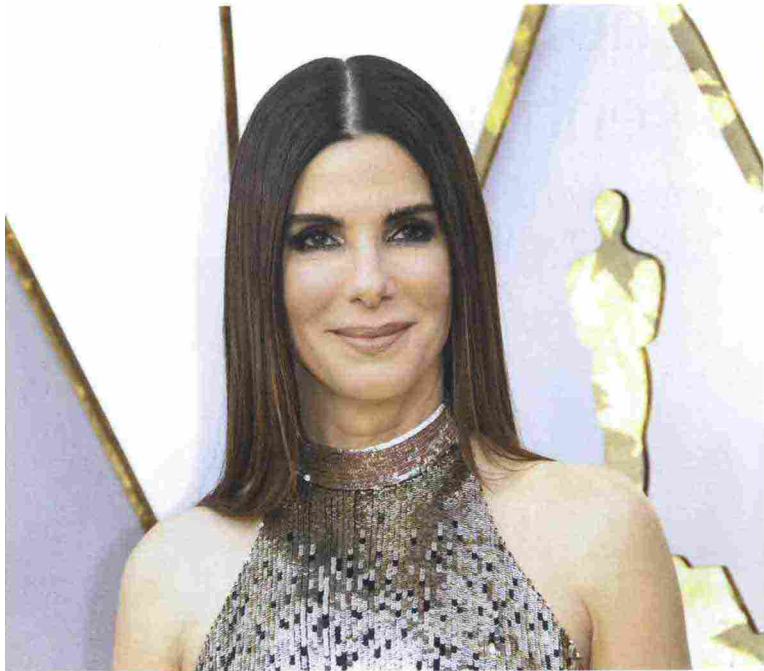
Si può allenare?

«Sì. Basta tenere la mente aperta: reintroducete la parola "perché" nel vostro vocabolario e non ►

Getty Images / LaPresse

Codice abbonamento: 003600

natural
WOMEN SEMPLIFICATI LA VITA



Sandra Bullock

Vado per la mia strada, faccio di testa mia

L'attrice, 54 anni, nel cast di *Ocean's 8*, ora al cinema, non si preoccupa troppo del giudizio degli altri. E nemmeno delle notizie che circolano sul suo conto: «La vera bellezza sta nella semplicità. Sono una brava persona, una buona mamma, faccio

un buon lavoro: mi confronto con me stessa come facevo da piccola, agisco di testa mia, d'istinto e gioco in tutto ciò che faccio, con passione e impegno». Mamma di due figli adottivi, Sandra ora fa coppia con Bryan Randall.

chiedetevi il motivo solo di ciò che va storto. Esercitatevi a fare domande, senza preoccuparvi troppo se non trovate le risposte».

Cosa frena noi adulti?

«La paura di fare errori e quella dell'opinione altrui. Per questo faticiamo a lasciarci andare alle nostre sensazioni. Abbiamo paura del confronto con chi pensiamo ne sappia più di noi. Passiamo così tanto tempo a focalizzarci su quel che non siamo in grado di fare, invece periodicamente dovremmo tutti fare una lista delle nostre abilità e di ciò che amiamo».

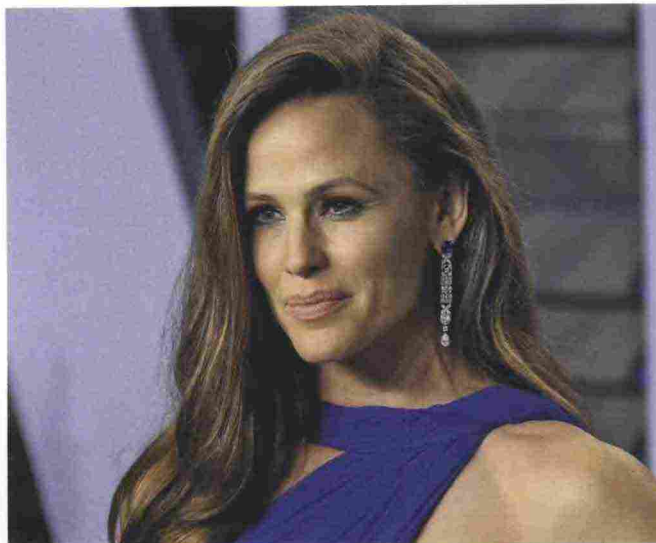
Basta questo?

«No, poi bisogna anche prendersi del tempo per coltivare le nostre passioni. Rispolverando la capacità di sognare».

Come gestiamo la paura di fallire?

«Quello che ho imparato dalla mia esperienza di educatore è che se fai sempre tutto giusto non impari nulla. Solo quando ci mettiamo in discussione o facciamo qualche errore evolviamo. Dovremmo ricordarlo».

Le emozioni complicano le cose?



Jennifer Garner

La mia svolta è stato il divorzio

C'è voluto il divorzio da Ben Affleck per ritrovare la se stessa bambina. Dopo dieci anni insieme e tre figlie, il loro matrimonio è finito nel 2015: «Quando la terra trema, torni a cercare quello che conosci fin da piccola. Di colpo mi sono ritrovata a sedermi al pianoforte. Ad andare in chiesa. Ho passato intere giornate scrivendo poesie. Ho capito di dover fare una lezione di danza. Sentivo un gran bisogno di fisicità». Tre anni dopo, Jennifer Garner, 46 anni, ha ritrovato anche il sorriso e ora si gode la vita da single.

«A volte sì, soprattutto quelle negative come il senso di inadeguatezza, che non ci permettono di lasciarci andare. Di fronte ai problemi non dobbiamo farci spaventare».

Come li dobbiamo affrontare?

«Sviscerateli passo dopo passo, come se li dovete spiegare a un bambino di cinque anni. Se li affrontate a step, diventano più semplici».

Le relazioni ci complicano la vita?

«Possono complicarcela, ma sono vitali; ci insegnano l'amore, il rispetto, la condivisione e la fiducia. Assicuratevi che le persone con cui trascorrete il vostro tempo abbiano la vostra stessa integrità. Non circondatevi di persone che sono semplicemente d'accordo con voi: abbiamo tutti bisogno di persone che sappiano sfidarci».

Ci dà alcuni consigli per ritrovare il bambino che è latente in noi?

«Ritagliatevi un po' di tempo per apprezzare il mondo: soffermatevi su suoni, colori, odori e lasciatevi ispirare. Poi di fronte a un problema o a un dubbio chiedetevi sempre cosa avreste fatto a 5 anni nella stessa situazione. Funziona».

Getty Images

Codice abbonamento: 003600