

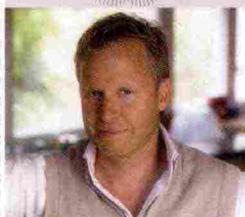
natural
WOMAN

PENSA A TE STESSA SENZA SENTIRTI UN'EGOISTA

Vivere senza preoccupazioni dovrebbe essere la norma, sostiene l'esperto. Invece ti affanni su problemi di poco conto, o che non ti riguardano direttamente e non puoi risolvere. Tralasciando i tuoi veri obiettivi. Ecco come invertire la rotta

Ne
parliamo
con

DI FEDERICA BRIGNOLI



MARCO CERULLI

Coach e formatore, è anche ingegnere civile e task manager. Ha scritto *L'arte di vivere senza problemi* (Franco Angeli, 21, 50) un manuale che suggerisce 80 tecniche per semplificare la vita. Lui lo ha fatto 15 anni fa scegliendo di lavorare meno per dedicarsi alle sue passioni. Ne parla anche sul sito artediviveresenzaproblemi.com.

Ore 7, la giornata inizia con una tazzina di caffè rovesciata mentre faccio colazione (ma almeno non mi macchio la camicia). Alle 9 resto imbottigliata nel traffico. Prima di pranzo ho un diverbio con una collega e per tutta la giornata non riesco a spedire quella mail urgente. Una volta a casa, mi accorgo all'ultimo istante di non avere tutti gli ingredienti per fare la torta che ho promesso a mia figlia. Totale: 5 problemi, di cui solo un paio risolti (ho fatto colazione al bar e chiesto alla vicina una bustina di lievito in prestito). Per essere lunedì, non è poi così male. Ma davvero si può vivere senza problemi?, mi chiedo di fronte all'ennesimo manuale sul tema che ho sul comodino. «In troppi lo considerano il fine della propria esistenza», spiega Marco Cerulli coach e autore di uno di questi, *L'arte di vivere senza problemi* (Franco Angeli, vedi box). «Azzerare le cose che non funzionano non può essere lo scopo della vita. Semmai il mezzo. Siamo convinti che risolvendo i problemi, poi possiamo essere felici. Ma da una cosa non dipende necessariamente l'altra. Risolvere i problemi ci

aiuta solo ad avere più tempo da dedicare a quello che ci piace fare e ci fa stare bene». Ecco i consigli per riuscirci.

Ci sono problemi che si presentano indipendentemente dai nostri comportamenti. Si può vivere anche senza quelli?

«No, alcuni problemi sono impossibili da evitare. Ma è importante distinguere tra problemi utili e inutili. I primi sono quelli che ci aiutano a crescere, ci permettono di fare un'evoluzione in positivo. Sono importanti e dobbiamo imparare a viverli. Al contrario i problemi inutili creano solo frustrazione, ci abbattano, ci demotivano». ►

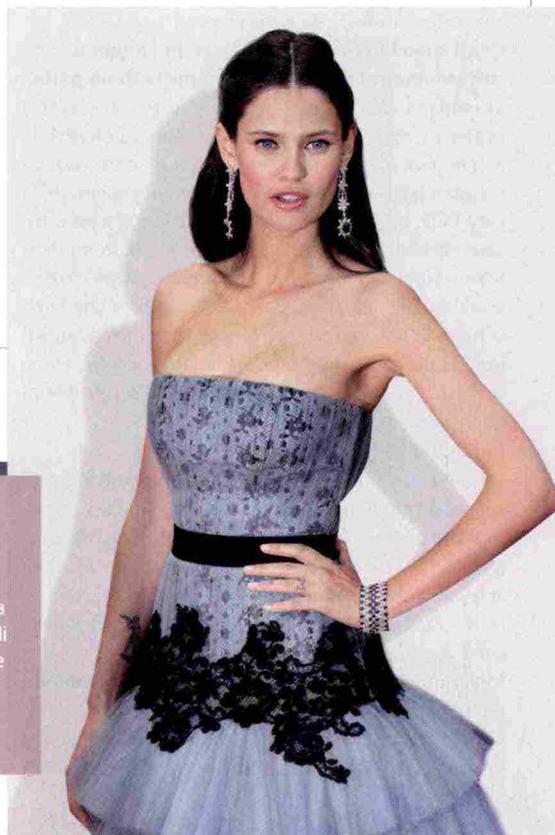
BIANCA BALTI

Ho scelto la serenità. Mi sono trasferita in una città dove nessuno sa chi sono e che lavoro faccio. Qui sono me stessa

Bianca Balti, 32 anni, modella. Fidanzata con Matthew McRae, è mamma di Matilde, 9 e Mia, 1.

CAMBIARE CITTÀ MI HA CAMBIATO VITA

Da qualche mese la modella vive a Marbella, in Spagna. «Ero qui in vacanza, e più si avvicinava il tempo di fare le valigie per tornare a Milano e più la decisione si faceva nitida. Alla fine siamo rimasti. Mi sembra di essere rinata», racconta. Prima di lasciare Milano però ha messo all'asta, per beneficenza, buona parte del suo guardaroba. Così ha risolto anche il problema del trasloco.



AP

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 003600

natural
WOMAN PENSA A TE STESSA

SALMA HAYEK

La dislessia non è un ostacolo insormontabile. Leggo come una lumaca, ma in compenso memorizzo al volo. Mi basta leggere il testo che ho davanti una volta sola

SONO DISLESSICA, MA HO ALTRE DOTI

«Mi serve il doppio del tempo per leggere un copione, ma imparo subito la mia parte», dice Salma Hayek che fin da ragazzina ha puntato tutto sulla memoria. «Non potevo fare altrimenti. Mi hanno diagnosticato la dislessia solo alle scuole superiori. Sono sempre andata bene negli studi, senza nemmeno faticare troppo». Nella sua carriera ha avuto una nomination all'Oscar, per *Frida*, nel 2003.

Come riconoscerli?

«Spesso i problemi inutili sono quelli che non ci riguardano direttamente. Occupare il mio tempo per un'attività che non dipende da me e nella quale io non posso influire è inutile».

Ma non è un discorso egoistico?

«No, aiutare gli altri è qualcosa di nobile, ma non possiamo farlo se prima non ci sentiamo in pace con noi stessi».

Ci sono elementi che sottovalutiamo e che portano i problemi a ingigantirsi?

«A volte confondiamo i sintomi con il problema stesso. Proprio come accade in medicina quando esageriamo con gli antidolorifici. Vanno bene per ridurre il fastidio, ma poi bisogna indagare su ciò che davvero ha provocato il dolore. Se zittisco il sintomo, non risolvo il problema. E si innesca un circolo vizioso che è difficile da rovesciare».

Quali sono le risorse da mettere in campo per risolvere un problema? Nel libro parla di empatia.

«L'empatia non serve direttamente per risolvere i problemi, ma ci aiuta a relazionarci in modo sereno con le persone. Quindi spesso aiuta a creare un clima più disteso. In ambito lavorativo, per esempio, la cura delle relazioni permette di fare la differenza tra aziende che funzionano oppure no. Quando mi metto nei panni dell'altro senza giudicare, gli sto riconoscendo delle emozioni. Posso fargli capire che sono con lui, la tensione viene meno e creo i presupposti per risolvere un problema. Funziona anche come prevenzione. Dove la relazione è gentile i problemi attecchiscono meno».

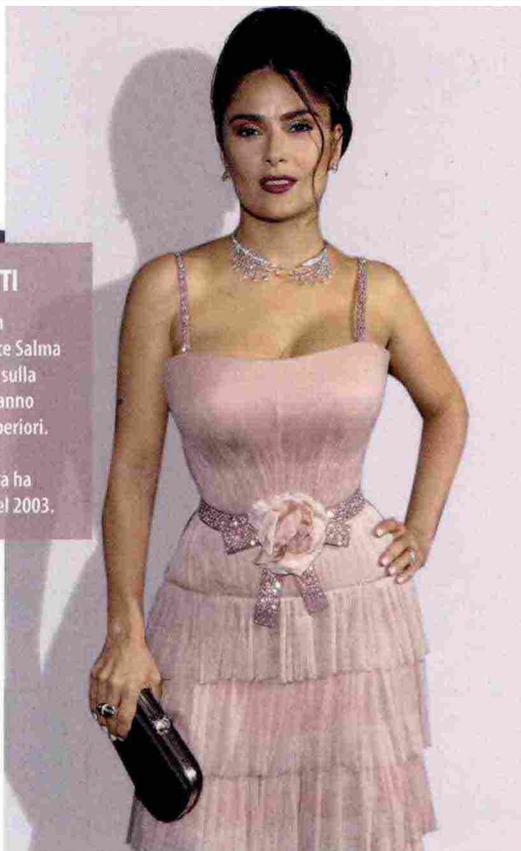
Conta più l'esperienza o la creatività?

«Direi la seconda. Le soluzioni che abbiamo già sperimentato sono molte meno rispetto a quelle che potremmo mettere in pratica nel nostro presente e futuro. Se non c'è fretta (a volte purtroppo bisogna agire d'istinto) io consiglio di essere creativi: mettere in campo più alternative possibili. Per ritornare sulla vecchia strada poi c'è sempre tempo».

Viviamo in una società che crede che i problemi da affrontare siano la norma. È così?

«No, stare bene deve essere la nostra normalità. I problemi non sono la costante delle nostre giornate ▶

Salma Hayek, 49 anni, attrice. Sposata con François-Henri Pinault, è mamma di Valentina, 8.



Getty Images

BEYONCÉ

Non c'è famiglia che non abbia problemi. La nostra non fa eccezione. Ma siamo riusciti a lasciarci molte cose alle spalle

Cantante, 34 anni. Da poco è uscito il suo ultimo album, *Lemonade*. Sposata con Jay-Z, è mamma di Blue Ivy, 4.

IN FAMIGLIA SI SUPERA TUTTO

Nel suo ultimo disco *Lemonade*, parla di tradimenti e bugie. Quelli del marito fedifrago Jay-Z, che spesso però ringrazia dal palco. Il suo motto? Se la vita ti dà solo limoni, fai una limonata. Sembra superata anche la lite in ascensore tra Jay-Z e Solange Knowles, la sorella di Beyoncé, di due anni fa dopo il gala per il Metropolitan Museum. «Abbiamo voltato pagina», assicura lei.



Olycom

Codice abbonamento: 003600

natural
WOMAN PENSA A TE STESSA

BAR REFAELI

Impossibile mettere tutti d'accordo. Se fai una cosa non piaci a qualcuno, se fai l'opposto scontenti altri

LE CRITICHE NON MI SPAVENTANO PIÙ

La modella convive con le critiche da sempre. Israeliana, è stata attaccata per non aver fatto il servizio militare (obbligatorio anche per le donne). Quando si è sposata con Adi Ezra ha chiesto di chiudere lo spazio aereo, attirando molte critiche. Ora che è incinta invece viene presa di mira sui social perché troppo magra. Lei risponde con il sorriso. In fondo, non è un suo problema.

o almeno non dovrebbero esserlo».

E come riuscirci?

«Dobbiamo diventare antifragili, cioè meno vulnerabili e sviluppare gli anticorpi della psiche».

Cosa significa?

«Dobbiamo essere capaci di individuare le nostre priorità e perseguirle anche di fronte ai problemi e alle avversità. Non farci distrarre da nulla. Dobbiamo imparare a separare il segnale, la parte utile di una comunicazione dal rumore, il disturbo, la parte che affatica la comprensione del messaggio. Come quando abbiamo per le mani un buono acquisto e ci affrettiamo a correre al negozio per usufruirne. Il segnale è il bisogno del prodotto. Il rumore è la fretta imposta dal mercato. Dobbiamo capire se abbiamo davvero bisogno di comprare o possiamo evitare la corsa, quindi il problema».

Al di fuori dell'esempio, quali sono le distrazioni da tenere d'occhio?

«I nostri pensieri lo sono molto spesso. Come quando rimuginiamo sul passato che non ritorna e non si può cambiare. Oppure ci preoccupiamo prima del tempo delle conseguenze delle nostre azioni. Stare attenti al segnale significa vivere il presente».

Lei spesso lavora in contesti aziendali. Quali sono i problemi che le donne le raccontano?

«Riguardano soprattutto la relazione. Il confronto con un cliente o un collega arrabbiato o sgarbato spesso è fonte di problemi».

Cosa consiglia loro?

«Di fronte a una persona in tensione dobbiamo avere la forza di chiederci di chi è il problema. Se ci rendiamo conto che è della persona che abbiamo di fronte lo affrontiamo con più serenità. Riusciamo ad aiutarlo senza lasciarci trasportare dalle emozioni».

Nel libro consiglia di mettere nero su bianco i pensieri. La scrittura ci aiuta a fare chiarezza?

«È una delle tecniche più usate e efficaci. Perché ci aiuta a dare forma ai numerosi pensieri che elaboriamo ogni giorno. La scrittura toglie pressione, paura, lascia spazio per nuove idee. E permette alle risposte di arrivare. Non tutti i problemi si risolvono con l'intuizione. A volte serve tempo. Impariamo a prendercelo».

54

Bar Refaeli, 31 anni, top model. Sposata con Adi Ezra, è in attesa del primo figlio.



Getty Images

GIGI HADID

Non faccio programmi. Ogni giorno riparto da zero e cerco di concentrarmi solo su quello che conta davvero

Gigi Hadid, 21 anni, modella americana. È single.

VOGLIO RESTARE ME STESSA

È la top del momento con quasi 20mila follower su Instagram. Ma per non montarsi la testa ha un metodo: ridimensionare. «Riporto le cose alla giusta dimensione e distinguo: "Questo è lavoro, questa è la famiglia, questi gli amici". Se non lo fai, vivi tutto come un problema. Io ho un certo distacco da ciò che conta meno. E la sera, quando sono nel mio appartamento, sono solo io: Gigi».



IPA