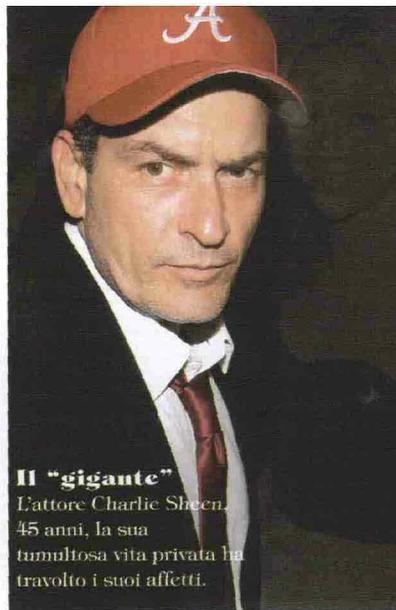


G | chi fa da sé...

Amore ragnatela

Il protettivo (a volte fin troppo) Tom Cruise, 49 anni, con Katie Holmes, 32.



Il "gigante"

L'attore Charlie Sheen, 45 anni, la sua tumultuosa vita privata ha travolto i suoi affetti.

Coppia maionese

Il principe William d'Inghilterra, 29 anni, con la moglie Kate Middleton, 29.



FATEVI UN FAVORE, SIATE PIÙ EGOISTI

Chi manipola il partner e chi non può farne a meno. Chi si sente come Gulliver e chi come Pollicino. «Il problema non è pensare a se stessi, ma farlo nel modo giusto», spiega lo psicologo Umberto Longoni. Da dove cominciare? «Dicendo "non voglio" invece di "non posso"»

DI ANNA GENNARI

Siete bruchi o farfalle? Rondini o gabbiani? Oppure ragni? E che acqua siete? Fiume, lago, pioggia, fonte, torrente o cascata? La vostra stella brilla di luce propria o riflessa? Una domanda fondamentale: qual è, secondo voi, il dovere di un albero di ciliegie? E se foste un gufo, vorreste avere le ali di un albatro? *Ma che rassa di domande sono queste, dottore? Non siamo mica all'asilo!*

«Se vedesse quanti bruchi vengono nel mio studio, non me lo chiederebbe».

Ha provato con la disinfestazione?

«Il mio lavoro è proprio quello di aiutare i bruchi a scoprire che, nel loro cuore, si nascondono le ali e i sogni di una farfalla. E cerco di farli volare».

Il dottore in questione è Umberto Longoni, psicologo, psi-

cosomatista, esperto in autostima, docente di Medicina psicosomatica. Nel suo nuovo libro, corredato da test, *Istruzioni di sano egoismo* (Franco Angeli), Longoni usa metafore del regno animale e del mondo della natura per raggiungere il suo scopo: educarci all'autostima. Sì, insomma, diventare felicemente... egoisti.

Spesso noi donne ci vantiamo di essere buone, altruiste, disponibili, pensando di essere nel giusto, di essere - così facendo - migliori dei maschi. Invece siamo eccezionalmente stupide: perché annullandoci per gli altri, dedicando loro troppo tempo, ci roviniamo la vita. Avete mai pronunciato la frase: «Più sono gentile, più gli altri ne approfittano»? Pensiamoci: non è ovvio che sia così? E poi ci lamentiamo se finiamo con il ritrovarci, come scrive Longoni, in una "coppia maionese" o nella trappola dell'"amore ragnatela".

•Segue



Il "sano"

Matthew McConaughey, 41 anni, è l'egoista positivo: affettuoso e indipendente.

Foto: KIKAPRESS, SGP

www.ecostampa.it

003600

G fatevi un favore, siate più egoisti

Dottore, che cosa c'entra la maionese con l'egoismo?

«La coppia maionese è quella simbiotica, in cui nessuno gode a pieno della propria individualità e ognuno dipende dall'altro. Di solito si finisce col chiudersi nel proprio guscio e, spesso, "impazzisce": nel senso che un partner perde la propria personalità».

E l'"amore ragmatela"?

«È un sentimento ancora più subdolo. Le "persone-ragno", anche senza rendersene conto, tessono la loro tela per catturarci e tenerci al servizio dei loro bisogni. Con la loro esagerata disponibilità ricattano gli altri rendendoli dipendenti da loro. Queste persone hanno bisogno di sentirsi indispensabili perché pensano che, buttandosi nel fuoco per gli altri, riceveranno riconoscimento e affetto».

Quindi gli egoisti sanno amare meglio?

«Il sano egoista, anche quando ama in modo passionale, non perde di vista i suoi desideri e la sua personalità: quasi mai si annulla per troppo amore, neppure per i figli, che cerca di rendere adulti e autonomi. Desidera il meglio per loro: li appoggia, li comprende e li fa sentire amati. Ma, poiché vuole il loro bene, cerca di prepararli alla vita: dunque sa pronunciare i "no" utili alla crescita, anche quando il cuore direbbe volentieri "sì"».

Insomma, gli egoisti, al contrario di quel che si pensa, sono brave persone?

«Nell'immaginario comune queste persone sono percepite come negative, ma solo perché nessuno conosce la differenza tra sani e malati».

Ovvero?

«L'egoista pericoloso fa soffrire gli altri ed è vittima di quella che chiamo la "sindrome di Gulliver". Il "Gulliver" si riconosce dal continuo uso della parola "io", da come e quanto enfatizza i propri pregi. In realtà è un individuo senza spiccate qualità. È un avaro sentimentale: nella coppia tende a schiacciare il partner che spesso gli "serve" per riflettere la sua luce».

Come ci difendiamo da chi si crede un gigante?

«Ignorandolo e tenendolo lontano il più possibile. I palloni gonfiati arrecano danni alla società, non solo alle nostre vite private. La cultura dei "Gulliver" svuota di senso la nostra esistenza, convincendoci soprattutto che quel che conta è "avere", non "essere"».

Perché i "Gulliver" proliferano?

«Perché sono in molti a soffrire della sindrome opposta: quella di "Pollicino". Questo tipo di persona si sente piccola ed è in balia degli altri perché non ha idea di quale sia il

proprio valore. Non pensa mai di avere ragione, è esageratamente modesta, o timida. Costantemente preoccupata di rispondere alla domanda: "Che cosa penseranno gli altri di me?". Il timore del giudizio - che corrisponde al terrore di non essere accettati - per molti diventa una prigione e si finisce per vivere una vita in funzione della volontà altrui».

Purtroppo, però, le persone ci giudicano. E dalle loro opinioni dipendono sia la vita lavorativa sia quella sentimentale. no?

«Vero, ma se si impara a tenere poco conto del giudizio altrui, si diventa più forti. Le biografie dei "grandi" che spesso sono stati individui geniali, controcorrente, insegnano».

Perché nel suo libro, anziché usare esempi di personaggi famosi, ha preferito quelli di piccoli animali?

«Perché se imparassimo la pazienza e l'attesa dal ragno, la spensieratezza dalla cicala e dalla farfalla, il dovere e la tenacia dalla formica, l'eleganza dal cigno, l'indipendenza dal gabbiano e se usassimo tutte queste qualità in modo equilibrato, saremmo troppo belli e saggi. Siamo, invece, meravigliosamente imperfetti. Insomma, credo che gli animali siano un esempio per noi, sebbene quasi irraggiungibile».

Ma lei, seriamente, ci vuol far credere che con i sogni e l'immaginazione possiamo liberarci dalle nostre prigioni?

«Non basta credere di essere un gabbiano per saper volare. Tuttavia, entro certi limiti, il nostro modo di pensare influenza sia le reazioni fisiologiche, sia il comportamento che assumiamo. È indubbio che, a parità di valore, abbia più successo chi è spavaldo, convinto delle sue possibilità, rispetto a chi, insicuro e negativo, ha la nefasta tendenza a buttarsi giù. Le moderne neuroscienze hanno dato evidenza scientifica a ciò che si è sempre saputo: mente e corpo sono così connessi che una incide sull'altro. Allenarsi all'autostima è fondamentale».

Perché ha deciso di scrivere un libro come questo proprio adesso?

«Perché abbiamo urgente bisogno di un nuovo egoismo. Nella società di oggi, tutto è instabile, insicuro, fondato su legami deboli: ognuno sembra pensare soltanto a se stesso e al proprio interesse. Crisi e incertezza del domani investono la famiglia, la coppia, l'amicizia, il lavoro, i risparmi, l'economia, l'ambiente e perfino i valori profondamente umani. Viviamo in una società satura di egoismo, ma di quello malato».

Qual è il primo passo verso la salvezza?

«Avere il coraggio di pronunciare due parole: "Non voglio". Noi preferiamo dire: "Non posso". O inventiamo scuse, diciamo bugie, ci dichiariamo "troppo occupati", anche se non è vero. Ma alla fine per forza dobbiamo cedere e "obbedire" alle esigenze degli altri per non dispiacere loro. Ci sentiamo in colpa o in dovere. Ma perché? Diciamo di no. Con gentilezza e verità: è il primo passo verso l'indipendenza». ■

CHI SI CHIEDE SEMPRE CHE COSA PENSERANNO DI LUI RISCHIA DI VIVERE IN FUNZIONE DEGLI ALTRI»