

# Solo chi sa cambiare rotta (senza ferite all'orgoglio) raggiunge qualsiasi traguardo

*La flessibilità è una grande dote. Oggi più che mai: in una società dove nulla è immutabile, bisogna sapersi adattare alle situazioni. Eppure, c'è chi resta ancorato alla coerenza a tutti i costi. «È un problema di autostima», spiega lo psicologo. Che ci insegna come vedere con occhi nuovi i pregi del cambiamento*



Umberto Longoni, psicologo, sociologo, autore di diversi manuali divulgativi e docente della Società italiana di medicina psicosomatica.

di Anna Tagliacarne

**S**aldo, irremovibile, incrollabile. In pratica, talmente irragionevole nella sua ostinazione da diventare ottuso. Avete mai incontrato il tipo umano che ragiona così: «O si fa come dico io, o non se ne fa niente»? Quello che pretende che la sua visione del mondo sia universale e non lascia il minimo spazio al prossimo, alle sue idee, alla sua sensibilità, alle esperienze ed esigenze altrui. Per smuoverlo da una posizione, non basta una ruspa. E pensare che essere flessibili, saper cambiare idea senza diventare banderuole, permette di superare gli ostacoli, di rompere schemi prestabiliti e adattarsi a quanto di nuovo la vita prospetta. È possibile diventare meno rigidi? Ne parliamo con Umberto Longoni, psicologo, sociologo e autore di numerosi libri.

## **Perché alcune persone non cambiano mai idea?**

«Spesso dipende dall'esempio ricevuto in famiglia. Regole educative rigide, genitori che hanno trasmesso forti concetti di ordine e disciplina possono forgiare personalità adulte che non si permettono di uscire da uno schema acquisito e non tollerano che gli altri lo facciano. Non dico che la rigidità sia nel loro Dna, ma certo il carattere ha subito un imprinting».

## **Cosa c'è dietro?**

«Il bisogno di non commettere errori. Cambiare idea è come ammettere di aver sbagliato, come dire che la propria visione del mondo è scorretta, e chi ha una bassa autostima difficilmente lo fa, perché non è portato all'autocritica».

## **Si può modificare questo aspetto del carattere?**

«Solo se ci si rende conto che essere cocciuti e rigidi è un boomerang. La rigidità torna tutta indietro sotto forma di colpi che la vita ci fa subire. Ma questi soggetti attribuiscono alla sfortuna oppure agli altri tutto ciò che di negativo accade. Non è mai colpa loro, perché non si mettono in discussione. Lo possono fare, forse, davanti a una crisi profonda, se una situazione produce una grave emergenza, magari se una persona vicina, un partner o una partner, stanno per lasciarli, allora viene compreso quanto questo aspetto del carattere li danneggi».

## **Ha parlato di bassa autostima rispetto a chi manca di flessibilità: ci spiega meglio?**

«Sbagliare, per una personalità rigida e testarda, significa smarrire se stessi e dal punto di vista simbolico vuol dire perdere l'amore. Perché si pensa di venire amati e accettati quando si è "perfetti", cioè inseriti in una cornice ideale fatta di un mondo ►

## psicologia

costruito su abitudini e principi immutabili.

L'autostima in queste persone resta agganciata al concetto di perfezione, e il perfezionismo è lo specchio di un forte controllo su se stessi, sull'ambiente, sulle situazioni e a volte anche sulle persone».

### Ma il tentativo di controllare tutto prima o poi fallisce.

«Sì, e soprattutto, se vogliamo fare un discorso sociale, pensiamo che il sociologo vivente più noto, Zygmunt Bauman, ha definito la nostra società "liquida" proprio perché non ci sono più certezze, tutto è sempre in cambiamento, e per questo bisogna essere pronti a cavalcare l'oggi, essere pronti anche non dico a contraddirsi, ma a cambiare pelle un po' come i serpenti. I lavori non sono più sicuri, la pensione chissà se ci sarà, le coppie scoppiano e in questa società così flessibile è anacronistico essere rigidi».

### Gli inflessibili però si mascherano dietro al concetto di coerenza.

«A tutti piace tener fede alle proprie idee, ma coerenza a volte può significare essere incoerenti. Mi spiego. Abbiamo detto che la società è sempre più in cambiamento, e lo stesso accade a noi: il nostro corpo è composto da migliaia di miliardi di cellule che cambiano e si rinnovano: ogni giorno muoiono migliaia di quelle vecchie e ne nascono di nuove, in un incessante rinnovamento dell'organismo. Quelle del cervello, i neuroni, non cambiano, ma le connessioni neuronali sì: infatti, quello che pensiamo a vent'anni non lo pensiamo a quaranta o a sessanta, perché significherebbe essere robot, computer con lo stesso programma mai aggiornato. Questo per dire che cambiare idea non significa essere incoerenti, ma essere se stessi. Oggi possiamo pensarla in un modo e tra un mese o tra un anno in tutt'altro modo, proprio perché cambiamo e possiamo riconoscerlo, come possiamo riconoscere di esserci sbagliati. E questo è positivo, non negativo».

### Anche perché essere flessibili aiuta a superare gli ostacoli.

«La flessibilità è un grandissimo pregio che ci permette di adattarci al cambiamento. Naturalmente, un conto è essere flessibili, tutta un'altra faccenda è cambiare idea e umore ogni minuto: allora diventa un problema di stabilità, e in questi casi parliamo di soggetti psicolabili».

### Come possiamo definire la flessibilità?

«È un po' come l'acqua, che assume forme differenti in base ai contenitori: in un bicchiere, in un alambicco o in una caraffa ha forme diverse pur restando uguale, è sempre H<sub>2</sub>O, ma si adatta alle situazioni. Essere flessibili significa essere disponibili ad accettare cambiamenti e novità andando oltre gli schemi che ci limitano, vuol dire ascoltare il cuore».

### Per diventare più flessibili cosa dovremmo fare?

«Non pretendere di essere perfetti, consentirci di fallire. E se un eccesso di perfezionismo ci porta a essere permalosi e vulnerabili alle critiche, dovremmo

## Due libri per cambiare

L'autostima è alla base della flessibilità, spiega Umberto Longoni, autore di diversi manuali che aiutano ad accettarsi e a crescere. Come *L'ansia non è un difetto. Come affrontarla con ironia e nuove strategie* (Le Comete Franco Angeli) con tanti consigli pratici per ritrovare la calma, ma

senza vedere lo stress come un drago invincibile. *Istruzioni di sano egoismo* (Le Comete Franco Angeli) dà le risposte alle domande che molte persone, spesso donne, si pongono quando il loro altruismo in ogni ambito dell'esistenza non viene ripagato.



sviluppare autoironia e senso dell'umorismo, imparando a ridere di noi stessi. È chi possiede bassa autostima che non sa sorridere di sé e delle proprie debolezze».

### Come si può coltivare la flessibilità?

«Attraverso un lavoro di autocritica, cioè cercando di capire cosa succede al proprio interno quando cambiamo idea o quando ammettiamo di aver sbagliato. Se percepiamo una ferita interiore, dobbiamo lavorare sull'autostima, perché è bassa».

### E se è il cambiare idea su una persona a farci sentire quella ferita? Se io penso che lei sia il mio Principe Azzurro e poi scopro che non è così, cosa succede?

«Chi è dotato di autostima si dice: "Be', ecco, era la persona sbagliata, sarà per il prossimo principe!". Chi ha scarsa autostima si butta giù, si dice: "Sbaglio sempre tutto, non sono capace di far niente, non combinerò mai niente, perché a me succede sempre così?"».

### Dunque, chi ha sufficiente autostima è più flessibile e viene fuori prima dalle situazioni spiacevoli?

«Esatto. E questo non vuol dire che chi ha autostima non soffre per amore o non soffre in generale: sa uscire dalle situazioni negative senza che la sua personalità venga ferita troppo, senza che la stima di sé venga intaccata. Invece, se l'autostima è bassa, è sufficiente una delusione per abbassarla ulteriormente, ed è per questa ragione che alcune persone non vogliono cambiare mai idea, nemmeno sul partner».

### Qualche altra dritta per aumentare la nostra flessibilità?

«Non esistono tecniche vere e proprie, si tratta di un'elaborazione personale. Ma possiamo imparare dalla natura. Guardiamo gli alberi che sono capaci di modificarsi continuamente: in inverno sembrano morti e in primavera risorgono e rifioriscono dopo una silenziosa trasformazione. Sono l'emblema della flessibilità e dell'equilibrio, si piegano ma non si abbattono, si adattano e si rigenerano. Così dovremmo fare anche noi. Magari, percorrendo a ritroso la nostra vita ed esaminando le occasioni in cui la testardaggine ci ha causato problemi, possiamo imparare a diventare più simili agli alberi».