

PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi

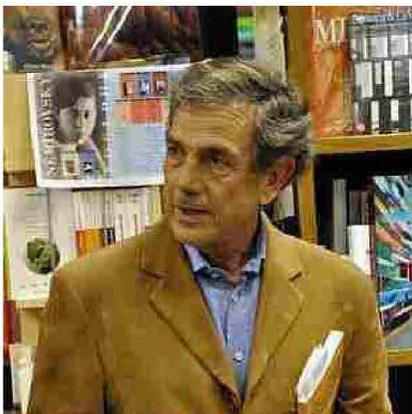


In trappola come i pesci rossi. Ma cambiare è un diritto

Di fronte a una situazione sentimentale, lavorativa o di altro tipo che ci fa sentire in gabbia, rompere le catene non è un'opzione da egoisti. Lo spiega lo psicologo e sociologo Umberto Longoni, nel suo ultimo libro "Il coraggio di cambiare vita", un inno al "bello dell'incoerenza"

Lo leggo dopo

20 ottobre 2016



Umberto Longoni

La coerenza non garantisce la felicità e, quando non si è soddisfatti della propria vita e ci si sente in trappola, è necessario rendersi conto che soffocare "per principio" i propri impulsi e desideri fa ammalare anima e corpo. Il monito viene da un manuale che vuole essere un inno al "bello dell'incoerenza": Il coraggio di cambiare vita, (**Franco Angeli** editore) scritto da Umberto Longoni, psicologo, sociologo e autore di numerosi saggi a carattere divulgativo, che

invita a riflettere sul come, al pari della società che corre e cambia continuamente pelle, anche noi mutiamo oltre che nel fisico, nella mente. E, nel tempo, non pensiamo, sentiamo, né ci comportiamo allo stesso modo.

Sfatando il luogo comune che l'essere tutti di un pezzo sia un valore da non tradire mai, Longoni suggerisce che, di fronte a una situazione sentimentale, lavorativa o di altro tipo che ci fa sentire in gabbia, non ci sia altra via che reagire al più presto per cambiare rotta. Insomma dinanzi al cosiddetto dilemma del pesce rosso, che non sopporta l'esistenza nella boccia di vetro, ma teme l'idea di saltare fuori, non resta che essere sinceri con se stessi e scegliere una delle

Leicester, una città in festa fino all'alba. Ranieri: "Sono vecchio, titolo indimenticabile"

Renzi: "Tagli all'Irpef per aiutare le famiglie e stop al bollo auto"

Regno Unito, Sadiq Khan conquista Londra. Ma il Labour sprofonda in Scozia

"Fermare Renzi", bufera sul consigliere Csm Morosini. Colloqui tra Legnini e Mattarella

Vitalizi ai parlamentari, Boeri: "Con il contributivo si ridurrebbero del 40%"

Leicester, Ranieri: "Sapevo che un giorno avrei vinto uno scudetto"

Meno trentenni e più culle vuote. "Così l'Italia perde una mamma su cinque"

Fisco, Soru si dimette dopo la condanna a tre anni per evasione fiscale

la Repubblica



Seguici su [f](#)

STASERA IN TV

Rai 1 21:15 - 23:45 **Tale e quale Show** 69/100

Rai 2 21:10 - 23:10 **Attacco al potere - Olympus Has Fallen**

Rai 4 21:10 - 23:30 **Squadra antimafia - Palermo oggi - Stagione 8 - Ep. 7** 73/100

Rai 4 21:10 - 00:10 **Pirati dei Caraibi - La maledizione del forziere fantasma**

[Guida Tv completa »](#)

due sole possibili soluzioni. O voltare pagina e iniziare un nuovo capitolo dell'esistenza, oppure imparare ad affrontare le cose in modo diverso allo scopo di rendere almeno migliore il proprio stare al mondo. La prima scelta è più radicale, comporta rischi e, per metterla in atto, bisogna essere decisi ed arditi. Ma anche la seconda può produrre qualche effetto positivo e offrire un variegato margine d'intervento: ci si può ascoltare di più, dare maggior peso ai propri desideri e imparare a regalarsi ogni giorno qualche piacere, senza rassegnarsi. Perché il segreto di base per andare avanti è capire che cosa si vuole veramente per il proprio futuro e agire di conseguenza.

In pillole, è necessario tenere a mente che: troppa coerenza nuoce alla salute; che, se si è infelici, si deve cambiare a tutti i costi; che accontentarsi non va mai bene e che, almeno migliorare la propria esistenza è quasi sempre possibile. Insomma, sognare fa bene e rompere le catene che ci fanno sentire prigionieri non è un'opzione da egoisti, ma un diritto. Il coraggio di cambiare vita è un libro utile e stimolante. Non potrà dare coraggio a chi non ce l'ha, ma può aiutare, anche attraverso i semplici test che propone, a comprendere che cosa fare per recuperare (almeno un po') il piacere di vivere.

Troppa coerenza fa male alla salute?

"Sì, fa male quando diventa rigidità di scelte e di comportamenti, nel momento in cui si mantiene la medesima linea di condotta in ogni ambito dell'esistenza, amore compreso, anche se perdente, fonte di stress, di dolore e di delusione. Comprimere e bloccare impulsi e desideri vivendo senza piacere, magari proprio in nome della coerenza, oltre a procurare poca gioia può ammalare non soltanto l'anima ma anche il corpo. Infatti molti disturbi, soprattutto quelli psicosomatici, hanno origine dall'infelicità. E', dunque, un errore credere che non cambiare mai idea sia un pregio e una virtù. Infatti siamo sempre in cambiamento e anche fisicamente tutte le nostre cellule si rinnovano in continuazione: oggi non siamo, né pensiamo, come dieci o venti anni prima. Quindi non possiamo rimanere immobili e fermi su posizioni che un tempo potevano piacerci ma adesso prevedono insoddisfazione e rinunce. Inoltre l'attuale società è in continuo mutamento: anche noi dovremmo adeguarci con elasticità. Cambiare, comunque, non significa perdere i punti di riferimento profondi, ovvero certi valori fondamentali come 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. Oppure la fede nella nostra religione o negli ideali".

E, se non si è soddisfatti della propria vita?

"Chi non è soddisfatto della propria vita, sentimentale o professionale, si trova spesso in ciò che chiamo dilemma del pesce rosso che non sopporta l'esistenza nella boccia di vetro, ma teme l'idea di saltare fuori. Ebbene, quando la propria vita non piace, sono due le soluzioni: girare pagina e scrivere un altro capitolo o addirittura un nuovo romanzo dell'esistenza, oppure imparare a prenderla diversamente e migliorarla. La prima possibilità è la più difficile e comporta sempre dei rischi che vanno messi in conto. D'altra parte tutti i progressi e cambiamenti presentano delle incognite. La seconda è un po' più facile e meno "pericolosa". Quindi per decidere occorre valutare il grado di insoddisfazione, quanto si possa salvare, quali siano i margini di intervento. In ogni caso migliorare l'esistenza si può. Come? In questo libro offro tanti suggerimenti. Ad esempio imparando ad ascoltarci di più, comprendendo ciò che davvero vogliamo e distinguendolo da quello che ci viene imposto o facciamo per assecondare gli altri e per sentirci accettati. Eliminando i rami secchi, le inutili frequentazioni di persone vuote. Ricordandoci, inoltre, che il piacere è una "sostanza" essenziale al nostro cervello e organismo (proprio come la vitamina "C"): quindi ogni giorno dobbiamo concedercelo, anche in piccole dosi. Innamorandoci di un progetto o di un sogno da inseguire, minimo o importante, perché la vita senza sogni è sempre povera. Insomma, dovremmo smettere di

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE

1. X Factor  89/100

ILMIOLIBRO

POETI ITALIANI

Amore, incanto, evasione: emozioni in 30 poesie

Istologia ed Embriologia

Tiziano Baroni

NARRATIVA

accontentarci se accontentarsi significa continua rinuncia".

Da dove si comincia per cambiare?

"Il primo passo è decidere con fermezza che "così non va". Il secondo è vincere la pigrizia esistenziale che a volte attanaglia tante persone che non amano la propria vita, ma pensano che modificarla costi troppo impegno e fatica. Il terzo consiste nel superare il timore del "nuovo": ovvero tutto ciò che esce dai consueti binari "sicuri", anche se noiosi. Comunque non necessariamente occorre stravolgere il proprio "modus vivendi": si può incominciare dalle piccole cose. Spesso, infatti, si verifica un effetto "valanga" e minimi cambiamenti di abitudini creano, a poco a poco, un grande mutamento. Dunque quali cambiamenti? Ad esempio non rimandare i piaceri a domani, assecondare anche la propria parte infantile: quella in cui vivono entusiasmi che spesso abbiamo spento. Impegnarsi per occasioni di incontro con persone "nuove" che potrebbero stimolarci. Ritrovare un contatto con la Natura anche semplicemente concedendoci qualche passeggiata in relax, senza camminare con gli occhi sul cellulare. Imparare a usare un migliore linguaggio affettivo con chi amiamo, interessandoci di ciò che sente e che prova, chiedendo "come sta il tuo cuore?": perché ciò crea intimità e dialogo profondo. Ricordandoci che siamo ciò che pensiamo, e se pensiamo di non valere abbastanza ci comportiamo di conseguenza anche se non è vero. Oppure se crediamo che la vita non ci offrirà mai opportunità rinunciamo a priori a procurarcele e a coglierle appena si presentano. Insomma, cambiare significa vivere anziché lasciarci vivere".

Umberto Longoni

Il coraggio di cambiare vita

Franco Angeli editore

Pagg.126 euro 17

 [cambiare vita](#)  [pesce rosso](#)  [Umberto Longoni](#)

© Riproduzione riservata

20 ottobre 2016

Altri articoli dalla categoria »



In trappola come i pesci rossi. Ma cambiare è un diritto



"Il piccolo cittadino", quando un nonno "speciale" insegna la



Un libro per scoprire gioie e dolori dell'italiano

[Fai di Repubblica la tua homepage](#) [Mappa del sito](#) [Redazione](#) [Scriveteci](#) [Per inviare foto e video](#) [Servizio Clienti](#) [Pubblicità](#) [Privacy](#)

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA