

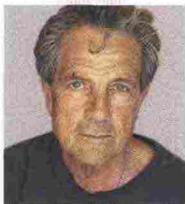
natural
WOMAN

OGNI TANTO CAMBI IDEA? L'INCOERENZA È OK

A parte i valori fondamentali (onestà, lealtà, ecc) non ha senso affannarci per essere sempre identiche a noi stesse, con gli stessi principi e abitudini. Uno psicologo spiega perché modificare scelte e strategie fa bene all'anima

DI FEDERICA BRIGNOLI

Ne
parliamo
con



UMBERTO LONGONI

Psicologo, sociologo e docente della Società Italiana di Medicina Psicosomatica. Il suo ultimo libro è *Il coraggio di cambiare vita. La coerenza non dà la felicità* (Franco Angeli, 17 euro). Con test per valutare il proprio livello di coerenza e spunti di riflessione per cambiare, almeno per un po', le nostre esistenze. A volte bastano piccoli accorgimenti per essere più felici.

Non cambio il mio modo di fare», dice Giulia, arrabbiata dopo l'ennesimo litigio con i genitori (la scena identica si ripete in media ogni settimana). «Avrò i miei difetti, ma sono sempre stata una ragazza coerente», le fa eco Marta, sicura che il maledere che prova non sia anche colpa di questa sua ostinazione a non modificare mai nemmeno una virgola di ciò che fa. «La penso ancora come quando avevo 20 anni», ripete Francesca, che ogni mattina comincia la giornata lamentandosi del traffico, del bar in cui va a far colazione, del lavoro accumulato in ufficio, dei colleghi. E, salvo rare eccezioni, va avanti così fino a sera. Storie di ordinaria e eccessiva coerenza le definirebbe lo psicologo Umberto Longoni, che nel suo ultimo libro tratteggia l'identikit del coerente cronico e le strategie per imparare a uscire dagli schemi (vedi box). «È la chiave per essere finalmente felici. Troppa coerenza non può convivere con il sorriso», spiega.

Abbiamo sempre pensato alla coerenza come

un pregio. Non è così?

«Certo, in linea di massima la coerenza è un pregio, ma può diventare un difetto e un handicap quando è troppo rigida ed eccessiva. Quando, per esempio, non si cambia mai nulla, nemmeno il percorso che si fa ogni mattina per raggiungere l'ufficio».

Perché la coerenza non ci fa bene?

«Dietro c'è una questione biologica. Da quando nasciamo, siamo in continua evoluzione. Non possiamo pensare di attraversare questi cambiamenti sempre allo stesso modo. Altrimenti ▶

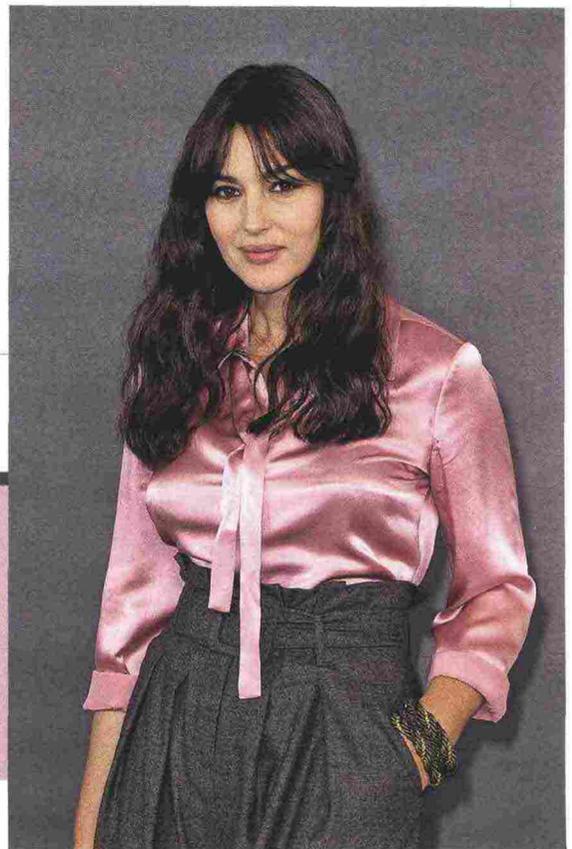
MONICA BELLUCCI

L'età sa regalarti un modo nuovo di guardare alla vita. Non puoi restare sempre ventenne

Monica Bellucci, 52 anni, attrice. Separata da Vincent Cassel, ha due figlie: Deva, 12, e Léonie, 6.

È ALLENATA AL CAMBIAMENTO

Da modella ad attrice. Dall'Italia alla Francia. Da moglie a mamma single, ma in ottimi rapporti con l'ex Vincent Cassel. Non c'è trasformazione che spaventi Monica Bellucci. Nemmeno quella fisica. Qualche settimana fa, l'attrice è apparsa sul magazine francese, *Paris Match*, senza veli. E senza paura dei confronti con la Monica ventenne.



natural
WOMAN L'INCOERENZA È OK

CARA DELEVINGNE

Tutte quelle sfilate mi hanno preparato ad affrontare questa nuova fase. Ora, posso dire di essere la persona più felice del mondo

HA AVUTO IL CORAGGIO DI MOLLARE

«Ci fanno iniziare da giovanissime e non possiamo rifiutare nulla: pose sexy comprese», ha denunciato lo scorso anno Cara Delevingne, annunciando il suo addio alle passerelle. La modella aveva raggiunto il limite: «Sono arrivata a odiare il mio corpo, a rifiutarmi da sola». Per svoltare si è aggrappata a uno dei sogni che aveva da bambina: il cinema. Nel 2017 la vedremo nel film *Tulip Fever*.



Olycom

Cara Delevingne, 24 anni, ex modella ora attrice. È single.

ci ammaliamo: chi resta immobile nelle proprie convinzioni e nel modo di affrontare la vita è come se avesse una zavorra ai piedi. E infatti alcune persone pur di non tradire ciò che si erano ripromesse di essere o di fare vivono molto male».

Ci sono delle eccezioni?

«Certo, sui valori come onestà, giustizia, sincerità (ognuno ha i suoi ovviamente), non si può trattare. Questi è bene che restino per tutta la vita».

Troppa coerenza. Quali sono i campanelli d'allarme da non sottovalutare?

«Si va dall'insoddisfazione latente che ci fa vivere giornate grigie e tristi, all'ansia e agli attacchi di panico. Un altro campanello d'allarme da non sottovalutare sono i cosiddetti disturbi psicosomatici, come gastrite, eczema, colite».

Che cosa ci spinge a essere sempre coerenti, oltre il dovuto?

«Non cambiamo idea o atteggiamento per proteggerci e salvaguardare la nostra personalità. In realtà però la nostra personalità è fatta di tante sfaccettature, siamo figlie, colleghe, compagne, amiche, mamme. Se non ci modifichiamo mai non riusciamo a dare voce e spazio a tutti questi aspetti di noi. Ed è un vero peccato».

Dietro c'è anche un po' di timore?

«Sì, il cambiamento spaventa sempre. Non sappiamo mai cosa troviamo quando lasciamo il certo per l'incerto. E a volte, abbiamo anche paura del giudizio di chi ci circonda: il cambiamento non è visto di buon occhio. Soprattutto se è drastico, passa per trasgressione».

Il cambiamento però non è solo quello di chi molla marito, figli e lavoro e ricomincia da zero una nuova vita.

«Certo si può stravolgere la propria esistenza cambiando amore, lavoro, paese. Ma si può avere lo stesso effetto positivo introducendo piccoli cambiamenti nelle proprie giornate. Da una attenzione in più alla dieta, al coltivare un nuovo hobby, fino a prendersi del tempo per sé».

SELENA GOMEZ



Olycom

Ho dimostrato chi sono, ma ho bisogno di ripensare ad alcuni lati creativi e personali della mia vita

HO CORSO. ORA MI FERMO

«È qui che sono arrivata mettendo tutta me stessa?», si è chiesta qualche mese fa Selena al termine di un concerto. Il suo sfogo, finito su Twitter, suona come annuncio di un cambio di rotta nella carriera della cantante e attrice, iniziata come star Disney. In mezzo c'è anche la scoperta di avere un lupus, malattia autoimmune della pelle. «L'unica cosa che puoi fare è prenderti cura di te stessa», ha detto. «Senza sentirti in difetto».

Selena Gomez, 24, attrice e cantante. È single.

natural
WOMAN L'INCOERENZA È OK

MIRIAM LEONE

Devi sempre spostare il tuo orizzonte più avanti, seminare. E poi certo, anche aspettare di raccogliere i frutti

HA PUNTATO IN ALTO. E HA VINTO

«Se uno rimane tutti i giorni sul divano, è difficile che succeda qualcosa», racconta l'ex Miss Italia, oggi una delle attrici emergenti del nostro cinema. «Devi uscire a cercare, e magari trovi quello che non stai cercando. Il mio papà mi diceva: "Ti devi sempre preparare per 20 se vuoi avere 10"». Tra pochi giorni alla Festa del Cinema di Roma, Miriam presenta il film *In guerra per amore*.

Forse questa seconda strada è ancora più difficile del cambiamento radicale.

«È difficile perché spesso siamo pigri e preferiamo lasciare le cose come stanno. Facciamo come il pesce rosso nella boccia convinto di avere avanti a sé solo due alternative. O continuare a fare lo stesso noioso giro per tutta la vita. Oppure saltare fuori dalla boccia e morire. Fortunatamente noi non siamo pesci rossi. E c'è anche una terza via possibile».

Qual è la terza via?

«Romperci gli schemi, a uno a uno. Soprattutto quelli che ci condizionano di più. Per esempio l'idea che chi si accontenta gode è giusta solo a metà. Accontentarsi in amore è la cosa più sbagliata che si possa fare. Idem per il lavoro, anche se mi rendo conto che viviamo in un periodo di crisi e quindi per necessità è bene accettare anche un impiego che non ci soddisfa appieno. Nonostante questo però non dobbiamo smettere di coltivare i nostri sogni e le nostre ambizioni. Come per tutte le cose, è anche una questione di allenamento».

In che senso dovremmo allenarci?

«Per tutta la vita ci siamo esercitati a essere come siamo. Ci si può anche allenare a essere un po' diversi o a fare cose diverse».

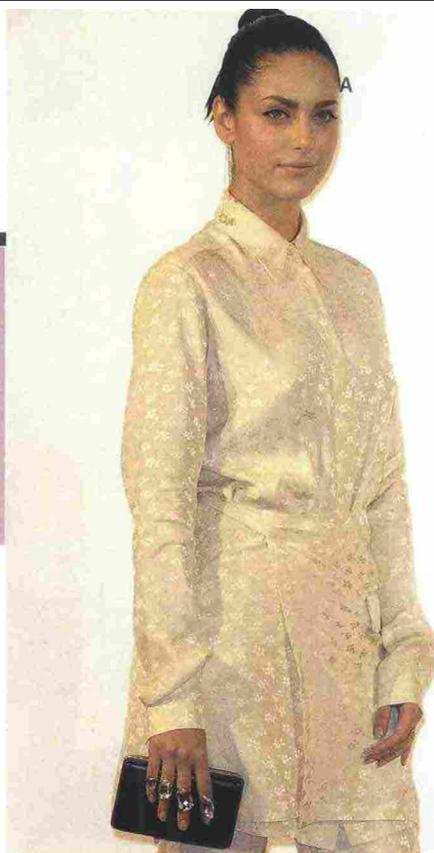
Un esercizio per aiutarci?

«Le domande da farsi sono: "Quanto mi piace la mia vita? Che voto le do? E quanto sto realizzando dei miei sogni?". In realtà non ce le facciamo mai. Lo vedo con i miei pazienti. Le risposte diventano il punto di partenza per cercare sempre qualcosa che ci appaghi a livello interiore. Non solo lo shopping, la casa o l'automobile nuova, ma trovare spazio per incontri o amicizie, nuove passioni».

Ci sono invece limiti all'incoerenza?

«Certo. Non possiamo essere un giorno da una parte e il giorno successivo da quella opposta. Questa è solo confusione. L'incoerenza sana è cavalcare l'onda, inseguire il nostro fiume, i nostri pensieri. E darci la possibilità di essere felici».

Miriam Leone, 31, attrice. È single.



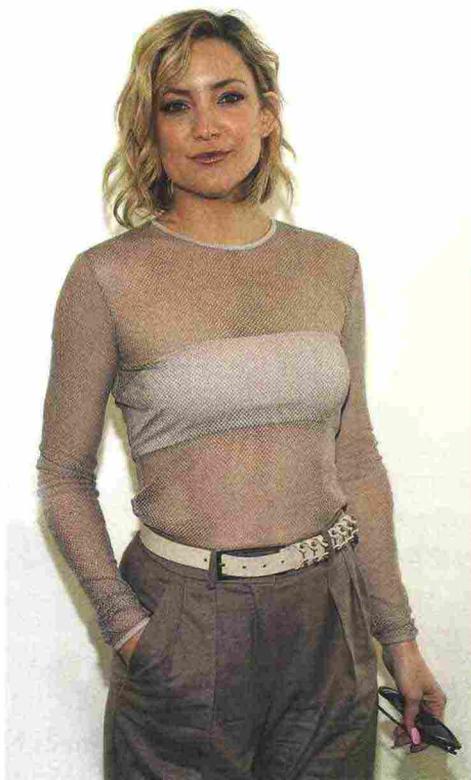
Olycom

KATE HUDSON

La felicità non arriva da sola. Devi inseguirla, avere un atteggiamento attivo, darti da fare

È SINGLE, MA FELICE

«Un giorno mi sono fermata e, semplicemente, mi sono domandata: "Kate, ma che cosa diavolo è la felicità?".», ha raccontato l'attrice. Che ha provato a dare anche una risposta: «Non puoi stare ad aspettarla. Bisogna muoversi, cambiare». Lei lo ha fatto: ha avuto due storie importanti da cui sono nati i suoi due figli. E ora si divide tra la famiglia e il lavoro.



Kate Hudson, 37, attrice. Mamma single di due figli. Ryder, 12, e Bingham, 5.

Olycom