

☰ I IA moda bellezza magazine idee benessere 🔍

5 COSE CHE NON SAI  
SU DENZEL  
WASHINGTON

GLI OCCHIALI DA  
SOLE PIÙ BELLI PER  
LA MONTAGNA

RIHANNA CONTRO  
JENNIFER LOPEZ PER  
DRAKE

10 CONSIGLI PER  
COMPRARE SOLO  
COSMETICI SICURI

I PEGGIORI LOOK SUL  
RED CARPET DEI  
GOLDEN GLOBES



## COME AVERE IL CORAGGIO DI CAMBIARE SE STESSI E LA PROPRIA VITA PER STARE MEGLIO

Nel suo libro *Il coraggio di cambiare vita*, Umberto Longoni dice che siamo come gli alberi che possono crescere in ogni direzione, dunque, perché non provare a cambiare?



Getty



di Daniela Passeri 🕒 29/12/2016



swatch+

ACQUISTA ORA

Chi non ha mai pensato di **cambiare vita**? Chi non ha mai sognato di mollare tutto e **ricominciare da capo**, con un altro lavoro, in un altro luogo, o con un nuovo partner? Certo, ci vuole una certa dose di **coraggio** e una gran **determinazione**. In questi giorni di bilanci sull'anno che è appena passato e di progettualità per il **2017**, ne

abbiamo parlato con lo psicologo, sociologo e scrittore Umberto Longoni, autore del libro *Il coraggio di cambiare vita. Perché la coerenza non dà la felicità* (Franco Angeli, 2016, 17 €).

PIÙ POPOLARE

## La vera coerenza è saper cambiare

Le persone troppo rigide, quelle che non cambiano mai, che vivono di schemi e di **routine**, che **recitano sempre la stessa parte**, magari soffrendo in silenzio, inevitabilmente rischiano di soffrire di **disturbi psicosomatici** (ansia, colite, gastrite, dermatite...). La vera **coerenza** sta nel **saper cambiare**, insieme alla società che cambia di continuo e insieme al nostro corpo che si modifica giorno dopo giorno, così come i nostri pensieri. Si inganna chi pensa di aver una sola **personalità**: in realtà ciascuno di noi ha anche tante sub-personalità alle quali non dà voce per paura del cambiamento.



Getty

## Se la vita non funziona va cambiata



Getty

Serve **coraggio per cambiare**, il nuovo spaventa per almeno due motivi: intanto perché la nostra cultura da sempre colpevolizza chi cambia, chi esce dalla norma, lo considera strano. E poi anche perché noi esseri umani – a differenza degli altri animali - cerchiamo di **prevedere il futuro**, vogliamo **sapere come va a finire** e questo ci spaventa. Per **cambiare** occorre **accettare il rischio** insito in ogni **cambiamento**, consapevoli che rimanere in una condizione di **sofferenza** non ha nessun vantaggio.

## Mai accontentarsi (soprattutto in amore)



Getty

Chi non ha il **coraggio di cambiare**, rischia di accontentarsi, cosa che non bisognerebbe mai fare, soprattutto nelle questioni sentimentali (sempre che non si pretenda l'impossibile). Scelte troppo razionali in amore ("sto con lui perché penso che non troverei nulla di meglio") sono le più rischiose, non solo perché non tengono conto della **sfera emotiva**, ma anche perché prima o poi **l'amore vero** arriva e succedono catastrofi. Le persone che si lasciano vivere sono quelle che stanno peggio. Il guaio è che l'età critica nella quale ciò accade si è molto abbassata, vedo tanti giovani già arresi. Del resto viviamo in un momento storico paradossale: la società ci dice che **non è mai troppo tardi**, però le **opportunità** che ci vengono offerte sono sempre meno.

### Siamo nati per inseguire il piacere...

... ma continuiamo a rimandare la sua ricerca, perché prevale il

**senso del dovere.** Ignari del fatto che il **piacere** è fondamentale per la mente. Chi pensa di non avere tempo per il piacere, si ricordi che è necessario come una medicina, quotidianamente. Invece, siamo diventati tutti un po' **masochisti**, oltre al fatto che c'è anche molta confusione su cosa sia il piacere. Questo succede perché prestiamo poco ascolto alle **voci profonde** che ci dicono che **cosa ci dà piacere** e cosa no. Del resto, il piacere va scelto: una passeggiata nella natura è di certo più appagante di 3 ore di Internet, dopo le quali non possiamo che sentirci svuotati.

ADVERTISEMENT - CONTINUE READING BELOW

## Il diritto di rompere le catene



Getty

Qualche volta serve il **coraggio di cambiare** drasticamente, che sia il lavoro, il partner, o tutto quanto. Consapevoli che la vita è una sola, è un grande dono, non va sprecata. Abbiamo dei doveri anche verso noi stessi. Il più delle volte non spezziamo le catene perché paralizzati dal **senso di colpa**, un vero **tranello psicologico**, un avversario interiore molto forte. Sia chiaro: il **senso di colpa** ha una sua utilità, ci consente di **metterci nei panni degli altri** e ci fa mantenere fede alle nostre **responsabilità**. Quando però è esagerato, non ci dà tregua, non ci permette di essere indulgenti con noi stessi, di perdonarci gli errori. Sono rigidità che pescano nel profondo e possono aver a che fare con il fatto che da piccoli a nostra volta non siamo stati abbastanza perdonati, compresi e accolti.

## Quando è troppo forte la paura di sbagliare



Getty

Il **coraggio di cambiare** si trova se non è troppo forte la **paura di sbagliare**. Chi ama la vita e vuole le cose belle, rischia. La **ricerca della felicità** sta nell'accettare il **rischio di sbagliare**. Del resto, lo sappiamo bene che sbagliando si impara. L'importante è non indulgere negli stessi errori. Perché ci sono donne che scelgono sempre lo stesso tipo (sbagliato) di uomini? Spesso si difendono pensando "sono fatta così", ma non è assolutamente vero, siamo modificabili, siamo molto più malleabili di quanto pensiamo. Siamo come gli alberi, possiamo espanderci in varie direzioni. Apprendiamo continuamente, di conseguenza dobbiamo cambiare.

## L'importanza di continuare a sognare

Sono i **sogni**, ovvero la **progettualità**, la **capacità di guardare avanti**, di immaginarci diversi, che ci danno entusiasmo, mentre la routine, la monotonia ci dà sicurezza, ma può anche spegnerci. Tanti studi delle **neuroscienze** sulla **longevità** ci dicono che, oltre a caratteristiche genetiche e all'alimentazione, è proprio la progettualità l'**elisir di lunga vita**. Le persone sempre attive che non si stancano di fare programmi sono quelle che vivono più a lungo. La **ricerca del piacere** sta anche nella progettualità, indipendentemente dall'esito.

**GIOIA CONSIGLIA**