

Psicologia

SOCIETÀ

Quanta voglia (e coraggio) di cambiare

di Flora Casalinuovo

Harry d'Inghilterra e la moglie Meghan hanno detto addio a Buckingham Palace. Colpo di testa da celebrities? No, solo l'esempio più chiacchierato di una tendenza diffusa tra la gente comune: ricominciare una nuova vita



IL NOSTRO ESPERTO



Dott. Francesco Morace
sociologo
a Milano

Dire addio alla monarchia, metterci un oceano di mezzo, rinunciare a titoli (e soldi) e ricominciare da persone "normali".

O quasi. Ecco quello che hanno fatto Harry d'Inghilterra e la moglie Meghan Markle. La loro decisione è diventata una soap opera che incuriosisce da settimane milioni di persone mentre i media sviscerano dettagli, voci e dichiarazioni. E c'è già chi scommette sulla fine

disastrosa di questa scelta. Ma in ogni caso, la famosissima coppia non è sola. Prendiamo il caso di Adele, superstar inglese della musica pop: dopo il suo ultimo album, *25* e una tournée mondiale, nel 2017 la cantante aveva scritto una lettera ai suoi fan per annunciare il ritiro dalle scene, spiegando che stare in tour non le faceva bene, e che gli applausi, piuttosto che rafforzarla, la rendevano vulnerabile. Adesso, sembra che stia per tornare sulle scene musicali, con un'immagine che più diversa non si può, sorridente e dimagritissima. Non solo principi e stelle. Scendendo tra la gente comune, l'esercito di chi rivoluziona la propria vita è sempre più nutrito. Aumentano gli studenti che volano all'estero per

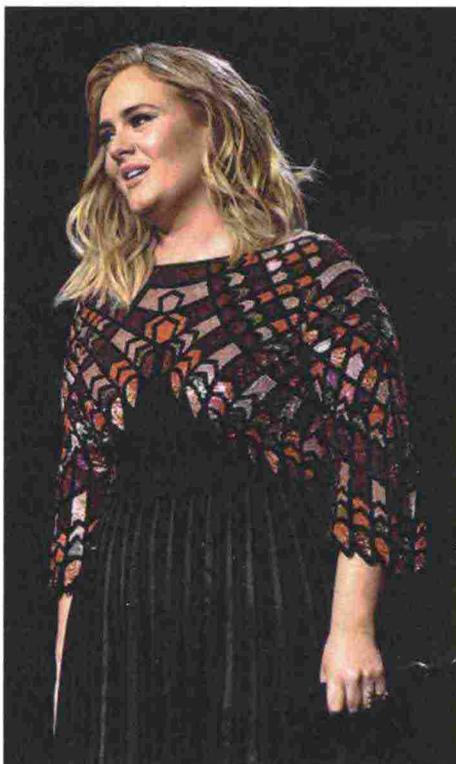
Psicologia

Oggi, il cambiamento non è una scossa in stile terremoto, non è il classico colpo di testa; piuttosto è un processo lento e inarrestabile.

→ Non possiamo aspettare che decidano solo potenti e istituzioni». Insomma, è il momento, a tutti i livelli, dell'iniziativa individuale. «Anche io noto sempre più pazienti alle prese con questa propensione a svoltare», osserva Umberto Longoni, psicologo e autore del saggio *Il coraggio di cambiare vita* (Franco Angeli). «Oggi infatti siamo nell'epoca delle cicale, le formiche non ci piacciono più. Alla continuità di vita, alla coerenza e alla parsimonia preferiamo l'azione. Attenzione, però: non siamo "vittime" di colpi di testa, bensì siamo artefici di un processo evolutivo lento e inarrestabile, come un vaso che si riempie a poco a poco. Questa spinta a rinnovarsi è sostenuta dal fatto che abbiamo metabolizzato il concetto di errori e fallimenti, il primo e più grande freno a partire per lidi sconosciuti. Prima sembravano qualcosa da nascondere, ora anche i personaggi famosi li raccontano con orgoglio e ci fanno capire che fanno parte dell'essere umano, sono tappe preziose per crescere e imparare. In fondo, sbagliamo perché amiamo la vita e vogliamo quindi provare a cambiare rotta per cercare di meglio».

Perché annullare il passato? Non serve

In teoria, siamo nella società delle chances elargite a piene mani in cui a tutti (o quasi) è permesso cercare di realizzare sogni e aspirazioni. Ma, ovviamente, non basta l'opportunità, bisogna saperla cogliere e giocarsela fino in fondo. «Nelle fasi d'ideazione, la nostra mente muta», spiega lo psicologo. «Si prova un mix potente: una scarica di adrenalina positiva, unita alla paura di sbagliare. La scarica è liberatoria, inebriante. Poi dobbiamo farla durare, allora servono razionalità e progettualità. Nel lavoro, come in amore, bisogna investire sui cambiamenti: è necessario dedicarsi, valutare, costruirli e sostenerli nel tempo». Altrimenti, come racconta Longoni



La cantante inglese Adele, 31 anni, ha lasciato le scene nel 2017, subito dopo aver vinto 5 premi ai Grammy Awards.

nel suo saggio, si rischia di incappare nella sindrome del pesce rosso che vuole uscire dalla sua boccia ma rischia di morire. «I cambiamenti moderni non sono pure follie o scappatoie. Non vanno, quindi, intrapresi con foga. E non dimentichiamo, poi, che non sempre serve rivoluzionare tutto e annullare il passato. Facciamo un esempio: se il problema riguarda il lavoro, non devo per forza licenziarmi in 24 ore e buttarmi nel progetto che sogno da tempo. Posso prima fare un corso di formazione, studiare il nuovo business, mettere tutto a punto e poi osare. L'importante è non farsi frenare da continui dubbi e timori e affrontare tutto con intraprendenza e tempi serrati. Io suggerisco di puntare su un sogno al giorno, ovvero avere sempre idee nuove in tasca, aggiungere ogni mattina un mattone al nuovo palazzo».

LA FORZA FEMMINILE DI SVOLTARE

Le più coraggiose? Le donne. Non ha dubbi lo psicologo Umberto Longoni. «Osano di più e non solo in amore. Negli ultimi tempi, poi, vedo che le più ardite sono le donne che hanno appena avuto figli. È come se la maternità le avesse temperate, le avesse allenate alla fatica e all'organizzazione e quindi, quando tornano al lavoro, vogliono avere soddisfazioni e riconoscimenti. E se non li ottengono sono disposte a mettersi in gioco e a realizzare un sogno nel cassetto o a lanciarsi in un'impresa con qualche amica o collega fidata». Non a caso, anche il principe Harry è stato trainato al cambiamento dalla moglie Meghan...

GETTY

003600