

CREDI IN TE STESSA SCEGLI DI CAMBIARE

Sprechiamo troppa energia a rimuginare su ciò che ci rende infelici. «Impariamo invece a immaginare il futuro in positivo, a sognare e a crederci davvero», dice l'esperto. Che svela i quattro passaggi decisivi per voltare pagina, senza paura

Ne
parliamo
con



ALESSANDRO QUADERNUCCI

Dottore in Sociologia, counselor teacher, master in Pnl, direttore della Scuola di counseling olistico comunicativo integrato di Firenze (www.ilcerchiodellesperienza.com), è esperto di counseling di coppia e lavora per il superamento delle situazioni di blocco. È autore del libro *Scegli di cambiare. Resetta la tua vita in quattro settimane e azzera lo stress* (Tecniche Nuove, 14,90 euro).

DI DIANA DE MARSANICH

Siamo alla continua ricerca della felicità ma restiamo sempre nella nostra "zona di comfort", prigionieri di abitudini negative e spaventati alla sola idea di mettere in atto eventuali cambiamenti. Per stare meglio con noi stessi e con gli altri, non è sufficiente sapere cosa fare: bisogna agire.

«Costruire una vita diversa, a nostra misura, che ci faccia stare bene oggi e ci porti nel futuro che sogniamo è più facile di quanto immaginiamo», spiega il counselor Alessandro Quaderucci che, al tema, ha dedicato il libro *Scegli di cambiare. Resetta la tua vita in quattro settimane e azzera lo stress* (vedi il box qui accanto).

Perché siamo così spaventati dai cambiamenti?

«È una questione che viene da molto lontano. Ancestralmente, infatti, siamo abituati ad adattarci il più possibile agli ambienti ostili. Motivo per cui, per esempio, resistiamo in situazioni affettive che non ci appagano o accettiamo un lavoro che non ci soddisfa completamente. La nostra prima tendenza, comunque, è di adeguarci, per evitare di metterci in situazioni peggiori o imprevedibili».

Cosa dovremmo fare, invece?

«Smettiamola di pensare che il mondo debba

essere diverso da quel che è. Se le cose non vanno, se non siamo felici, dobbiamo decidere di agire».

Può spiegarci meglio?

«Immaginiamo che una persona abbia un rapporto difficile con sua madre. È inutile che si aspetti che la mamma sia diversa: non cambierà, non sa e non può cambiare. Ognuno di noi è responsabile della vita che sta vivendo e si deve chiedere se è quella che vorrebbe vivere. Quando viviamo relazioni complicate, sta a noi porci in maniera diversa per provare a instaurare, per esempio, un rapporto meno conflittuale e stressante. Sono le azioni che cambiano il mondo, non i nostri auspici».

REESE WITHERSPOON

Il coraggio disintegra le paure e la vergogna. E ci rende libere di scegliere come vivere la nostra vita

Nella foto: Reese Witherspoon, 39, attrice. È al cinema con *Wild*, che racconta il percorso di rinascita di una giovane donna.

HO AFFRONTATO MIA MADRE

Al cinema con *Wild*, dal best seller di Cheryl Strayed: il film racconta il viaggio intrapreso dalla scrittrice, a 26 anni, per elaborare un lutto familiare e la fine del suo matrimonio. «È una storia molto personale che mi ha cambiata: è un inno al coraggio di chi sceglie di vivere la sua vita come vuole. Subito dopo le riprese ho avuto con mia madre la più profonda conversazione della mia vita», ha raccontato la star di Hollywood.



Essere multitasking ci rende più capaci, come donne, di affrontare situazioni diverse e trovare nuove soluzioni. Dal cibo che scegliamo alla politica: bisogna cambiare

MIGLIORIAMO NOI STESS E IL MONDO

«Vivo tre vite: quella di moglie e madre, produttrice e attrice. Le esperienze quotidiane mi insegnano molto. Da quando sono madre, ho maggiore consapevolezza che dobbiamo fare scelte nuove e migliori, dettate dal cuore e non dal denaro. Vale per il cibo come per le guerre: cambiare si può e dipende da noi», ha detto l'attrice, sposata con l'industriale François-Henri Pinault da cui ha avuto la figlia Valentina, 7 anni.

Facile a dirsi, più difficile a farsi quando entrano in gioco le emozioni.

«È vero. Quando percepiamo una situazione come pericolosa o difficile, le nostre emozioni si attivano e per sei secondi, studi scientifici lo dimostrano, bypassano tutti i nostri ragionamenti, accecandoci. Accade, per esempio, quando proviamo rabbia e "ci parte la vena". Uscire da quello che io chiamo "sequestro emozionale" significa non essere in balia dei sentimenti, ma imparare a ragionare per riprendere in mano il proprio potere».

In che modo?

«Proviamo a restare in silenzio e a parlare dentro noi stessi, invece di ribattere immediatamente a chi ci ha fatto arrabbiare. Questo semplice esercizio ci permette di superare i fatidici sei secondi di sequestro emozionale per rispondere senza essere ostaggio delle emozioni».

Il pensiero positivo può aiutarci a cambiare?

«Certo, il secondo step per scegliere di cambiare è programmare positivamente, il cervello, infatti, pensa per immagini. Mi spiego: se io mi dico "non voglio litigare", la mia mente visualizza il litigio. Per il cervello, infatti, la parola è fondamentale, perché la mente non riconosce le negazioni. Se mi dico "non voglio morire", in realtà focalizzo la morte. Purtroppo, proprio perché siamo abituati a scappare o a sottostare a elementi ostili, pensiamo spesso in termini negativi. Attraverso l'immaginazione, però, possiamo visualizzare il nostro futuro e decidere come vogliamo farlo accadere. Se pensiamo positivo, sarà positivo».

Ma come si fa a programmare positivamente?

«Per farlo, sono necessari due talenti: prendersi la responsabilità della vita che stiamo vivendo e avere un sogno».

Cosa c'entrano i sogni con i cambiamenti?

«Sono fondamentali. Se io ho un sogno e mi prendo la responsabilità di agire per raggiungerlo nella vita presente, tutto mi sembrerà più semplice. Avere un desiderio, un obiettivo, infatti, dà una forte spinta motivazionale».

A volte le persone intorno a noi sembra ci ►

Salma Hayek, 48, attrice. Dal 9 aprile, è al cinema con *Everly*, un action femminile in cui interpreta una donna in cerca di vendetta.



IPA, AP

MERYL STREEP

NON SONO PIÙ DISPOSTA A FARE QUELLO CHE NON MI PIACE

È il 2014 quando diventa virale, sul web, un discorso attribuito all'attrice Meryl Streep. È arrivata, dice, a un punto della sua vita in cui non vuole più perdere tempo in cose inutili, che la feriscono, fatte solo per compiacere gli altri. Le parole, in realtà, sono di un life coach portoghese, ma Meryl non smentisce e la fa sue, precisando: «Non ho più pazienza per ciò che non mi piace, sono cambiata e voglio goderne i frutti: vivo meglio».

Ho deciso di non convivere più con la presunzione, l'ipocrisia, la disonestà e le lodi a buon mercato. Voglio permettermelo

Meryl Streep, 65, attrice. È al cinema con *Into the Woods*, in cui interpreta una strega cattiva.



Mi angoscia l'idea di una vita sempre uguale, anche se privilegiata come la mia. Buttarmi su una passione nuova mi ha ridato un senso e più energia

CERCO SEMPRE NUOVI STIMOLI

L'attrice ha raccontato di aver passato un periodo difficile: «L'anno scorso, da aprile fino all'autunno, non avevo lavoro ed ero un po' giù. Ho cominciato a giocare a tennis. Buttarmi su una passione nuova mi ha risvegliato, adesso so che quando non ho un set, ho un campo. Lo sport può sembrare una piccola cosa, invece può spezzare la routine alienante, far intravedere nuove mete e spazzare via la malinconia».

ostacolino nel raggiungimento degli obiettivi.

«È vero. Il mondo è fatto di tante persone che hanno interessi diversi dai nostri. Per questo dobbiamo imparare a gestire i nostri bisogni nel rispetto di quelli degli altri, sapendo che siamo pari nel diritto di viverli. Dobbiamo sempre tenere conto di tutte le forze in gioco».

Nel suo libro, individua quattro abilità necessarie per abbracciare il cambiamento.

Di cosa si tratta?

«Sono le abilità, elaborate dallo psicologo americano Robert Epstein, per uscire da situazioni stressanti e voltare pagina. La prima abilità è la prevenzione, cioè la capacità di evitare di creare situazioni che ci possono causare problemi. Mi spiego: se smetto di fumare e poi frequento luoghi in cui tutti fumano, rischio di vanificare la mia scelta di cambiamento. La prevenzione, quindi, sta nella mia abilità a evitare eventuali problemi e ambienti sfavorevoli».

E la seconda abilità, qual è?

«La capacità di riconoscere i fattori di stress interni ed esterni, cioè quelle situazioni che ci possono mettere in difficoltà».

E poi, cosa ci può aiutare a cambiare?

«La terza abilità, cioè la gestione dei pensieri. Serve per creare immagini mentali diverse e aiuta a gestire i possibili conflitti, prima che avvengano. Un esercizio semplice è quello di trasformare le sette cose che non vogliamo in sette desideri. Per esempio: Non voglio più lavorare in questo ufficio deve essere trasformato in Voglio lavorare in un nuovo ufficio. E ancora: Voglio essere in pace con mia madre. Voglio essere allegra...

Troppo spesso sappiamo cosa non vogliamo, ma non quali sono i nostri desideri».

Infine, qual è la quarta abilità?

«La capacità di ascoltarci, per fare pace con noi stessi, accettare il mondo per quello che è e imparare a vedere in prospettiva. Cambiare significa prendersi la responsabilità di chiedersi: "Se potessi resettare tutto cosa farei? È la vita che volevo vivere? O cosa desidero davvero?"».

L'attrice Valeria Solarino, 35. È al cinema con il film drammatico *La terra dei santi* e con la commedia *La scelta*.



MARGHERITA BUY

CONFESSO: LE NOVITÀ MI SPAVENTANO

Al cinema ha interpretato, con maestria, la donna nevrotica, fragile, insicura e in balia delle emozioni. Anche nella vita privata, l'attrice Margherita Buy ha raccontato di temere il nuovo: «Sono la classica italiana. Si sa, siamo dei fifoni, abbiamo paura di cambiare. Però, in amore sono risoluta: se prendo una decisione non torno indietro. Restare per certificare l'impossibilità di una storia è molto peggio».

I cambiamenti mi sgomentano. Ma se prendo una decisione non torno indietro: metto in conto la sofferenza. E ora so superarla

Margherita Buy, 53, attrice. Dal 16 aprile, è al cinema con *Mia madre*, il nuovo film di Nanni Moretti.



NATURAL

style

N. 142 mensile - aprile 2015 - 2 euro

Micaela Ramazzotti

IL MIO SEGRETO
METTO LE MANI
NELLA TERRA E
MI SENTO FELICE

BEAUTY

**NASCE
DAI FIORI**
UN NUOVO
SPLENDORE

CUCINA

**GUIDA UTILE
E GOLOSA**
ALLA DIETA
VEGANA

WELLNESS

**SUBITO
IN FORMA**
20 IDEE PER
PREPARARSI
ALL'ESTATE

**AROMA
TERAPIA**
E RITROVI
LA PACE

**SESSO
TANTRICO**
L'ORGASMO
PIÙ INTENSO

VACANZE

**NEGLI ECO
RESORT**
DALLA
TOSCANA
ALLA
SICILIA

Ricomincio da me

Come rialzarsi, più forti che mai, dopo una caduta

