



MADRI RIBELLI
A destra,
una scena del film
Bad Moms 2 -
Mamme molto più
cattive (2017),
trionfo del
politicamente
scorretto.

RILASSATI! SEI GIÀ LA MIGLIOR VERSIONE DI TE STESSA

CORSI DI MINDFULNESS,
LIBRI DI AUTO-AIUTO,
APP CONTACALORIE:
TUTTO SEMBRA
INVITARCI A
UN'EVOLUZIONE
MENTE, CORPO E
ANIMA. MA PUNTARE
TROPPO ALTO
CI FA SENTIRE
FRUSTRATE.
LO SOSTIENE
UNA PSICOLOGA
CONTROCORRENTE
CHE CI INVITA A ESSERE
PIÙ AUTO-INDULGENTI
E A GODERCI LA VITA

VOGLIO ESSERE PIÙ IN FORMA, FARE YOGA ALMENO TRE GIORNI a settimana, meditare 20 minuti al dì e ringhiare meno. Ogni anno la stessa lista di buoni propositi, mentre tra le amiche c'è chi usa l'app per contare i passi, chi per le calorie, chi per le ore di sonno: tutte frustratissime. Tanto da far sorgere il dubbio: e se ci dessimo una calmata e smettessimo di sentirci in colpa per tutto ciò che non facciamo? Mindfulness e self-help hanno preso possesso delle librerie e dei social dicendoci come vivere. «Ma se per il mondo non siamo mai abbastanza sani, in forma, positivi o zen, forse non siamo noi il problema. Forse è questo sistema di benessere imposto a essere perverso, a creare ansie, paure e senso di inadeguatezza, a spingerci a rovinare le nostre vite alla ricerca di un'impossibile perfezione», spiega la ►

Benessere

Forse è questo sistema di benessere imposto a farci sentire inadeguate perché cerchiamo una perfezione che non esiste

giornalista e psicologa olandese Marian Donner, autrice di *Manuale di autodistruzione* (il Saggiatore). Un libro divertente come la sua vita non ordinaria, visto che Marian, dopo aver lavorato per un partito politico e per una Ong, nel 2006 ha risposto a un annuncio da centralista in un'agenzia di escort e ci è rimasta 12 anni. «Per ribellarci dobbiamo bere, ballare e bruciare, essere più indulgenti e imparare a goderci la vita, riappropriarci del tempo e dei nostri vizi, per superare le inibizioni e i tabù». Certo in questo modo non si avrà mai una linea perfetta, foto acchiappalike, o una carriera invidiabile, ma ci si può divertire parecchio. La psicoterapeuta Maria Claudia Biscione ci insegna piccole strategie sovversive per stare meglio senza stress.

ODIO COSCIOTTE E CICATRICI

«Oggi sono le cicatrici dell'acne e le cosciotte, domani saranno le rughe e il doppio mento. Passo la vita a non piacermi. Rimuginò sull'effetto yo-yo dei miei chili girando alla larga da chi mi soppesa con lo sguardo».

Chiara, 23 anni

Amati come ti amano gli amici

Lo sappiamo benissimo: tutto quel che vediamo su Instagram è falso! Ma, soprattutto le giovanissime, si lasciano sedurre ugualmente dalle immagini patinatissime delle influencer e delle amiche più agili su TikTok. Puoi cominciare ad abbassare la pressione studiando: basta digitare "Instagram vs reality" per farti un'idea non solo dei miracoli di Photoshop, ma anche di come la posa giusta, la luce giusta, la pancia in dentro e il trucco trasformino una ragazza normale in una *femme fatale*. E viceversa. Ma invece di gareggiare sullo stesso terreno,

punta su quello che ti fa star bene davvero. I modelli possono aiutare solo se ti spingono a trovare un valore alternativo: il tuo! Guardati in rete i video di Veronica Yoko Plebani. Segnata dalle cicatrici e dalle amputazioni in seguito a una meningite, è diventata un modello di autoaccettazione quando si è accorta che gli amici la amavano così com'è. Vale per tutti. Le persone care ci amano per quello che siamo. Non occorre essere speciali e brave per amarsi e per essere amate. Basta ridere a crepapelle e divertirsi, godersi l'ebbrezza di un bicchiere di vino, uscire dall'ordinario e avere momenti di autentico, spregevole cattivo umore.

Metti in mostra i tuoi punti deboli

Leggings fluo, viso struccato e sorriso. Fatti un selfie, mettilo su Instagram con scritto "ecco il mio peggio". «Pubblicizzare anziché nascondere è una tecnica della terapia strategica breve che può rivelarsi sorprendente», svela l'esperta. È un po' come quando, prima di parlare in pubblico, ti schiarisci la voce dicendo: «Scusate, ma sono timidissima». D'istinto l'auditorio empatizza per te e neutralizza le critiche. Chi trova il coraggio di esporsi nella sua imperfezione compie un atto di autodeterminazione potentissimo!

FACCIO FATICA A DIRE DI NO

«La prima volta è stata l'estate scorsa. Non ne volevo sapere di andare in vacanza con l'uomo che frequento e suo figlio di 20 anni. Già era un'estate difficile, perché avrei dovuto sopportare una situazione che non mi divertiva? A

tacere mi sentivo in colpa, a dire di no anche di più: non vedevo alcuna soluzione, mi sentivo incastrata. Ma alla fine ce l'ho fatta. Non solo mi sono "graziata" da

un'esperienza che non mi andava, ma lui è riuscito a dividersi e passare quattro giorni solo con il figlio e tre con me, rendendo tutti più felici. Oggi non è che io sia diventata la regina dell'autodeterminazione, ma qualche "no" in più lo dico. E se devo convivere con i sensi di colpa, pazienza. Ogni scelta ha un prezzo».

Margherita, 45 anni

Impara a essere vera, non perfetta

Brava Margherita, ha capito che la disponibilità è sempre una carta di scambio più o meno inconscia per avere indietro affetto e ha spezzato una catena che la ancorava a una dinamica vecchia. Non è facile, ma proprio come ha fatto lei, ci si può autorizzare a essere decisamente "più cattive" di quanto ci suggeriscono i guru del benessere. Il primo passo è rendersi conto che siamo imperfette esattamente come tutti gli altri, né più né meno. «In terapia con i pazienti si lavora molto per far venire fuori i lati spigolosi. Anche se non ci piacciono e sono giudicati negativi, occorre integrarli nella personalità, altrimenti potrebbero giocarci brutti scherzi. È questo che rende libere. Essere noi stesse, essere vere. Non perfette!».

Dosa la cattiveria per gestirla

La strategia sovversiva qui consiste in "pillole di cattiveria quotidiana" con cui sperimentare cosa succede con un "no" al giorno. Se con il pilota automatico diresti: "Ma che bello, sì, certo", per non fare la parte della matrigna (macerandoti poi dentro per non esserti defilata), comincia a esprimere quel che vuoi davvero all'indirizzo del mondo in generale. Rendendoti indisponibile ottieni anche un altro risultato: allontani l'invasione degli egoisti (l'accomodante li attira come una calamita) e riduci le distanze con chi invece ti vede per quello che sei. Non la Fata Turchina, ma una persona con pregi e difetti.



IL LIBRO
MANUALE DI
AUTODISTRUZIONE.
PERCHÉ DOBBIAMO
BERE, SANGUINARE,
BALLARE E
AMARE DI PIÙ, DI
MARIAN DONNER,
(IL SAGGIATORE,
16 EURO)