

LA BUONA NOSTALGIA

È quella che riaffiora dal passato per proiettarti nel futuro. E ti aiuta a superare i momenti difficili. Così un sentimento considerato negativo diventa l'alleato più prezioso

di CRISTINA SARTO scrivile a dminprivato@mondadori.it

Ah, il profumo di un certo dopobarba. O le note di quella vecchia canzone. Piccoli dettagli che hanno il potere di rapirti e portarti indietro nel tempo, lasciandoti sospesa a contemplare il passato. E poco importa se a volte ci scappa una lacrima. «È la nostalgia, che ha un sapore dolce-amaro e contiene in sé il dolore della perdita o del rimpianto: avevamo qualcosa e ora non lo abbiamo più» spiega Clay Routledge, professore di psicologia della North Dakota State University. Lui si occupa da dieci anni di questo sentimento, per lo più etichettato in modo negativo, parente della tristezza o, se degenera, segnale di depressione. E in Inghilterra, alla Southampton University, esiste addirittura un Centro di ricerca sulla nostalgia. I suoi studiosi sono arrivati a una conclusione sorprendente: la nostalgia può essere una risorsa che ti aiuta nei momenti di difficoltà. «Si è scoperto, per esempio, che l'area del cervello che si attiva quando si riportano alla memoria gli episodi passati è la stessa utilizzata per progettare il futuro: questo spiega come mai alcune persone, quando si abbandonano alla malinconia, trovano la forza per rimettersi in gioco» spiega VerBon Cheung, una delle ricercatrici che lavorano nell'istituto. Ecco, allora, come vivere in modo nuovo questo sentimento.

COSA RICORDARE E QUANDO

La nostalgia, se ci pensi, è più frequente quando ti senti giù di morale o vivi un grande cambiamento, per esempio un trasloco o l'uscita di casa dei figli ormai grandi. «È in momenti così che questo sentimento va accolto o addirittura coltivato» suggerisce Clay Routledge. «Bisogna prendersi del tempo e ricordare gli attimi più gioiosi, cercando di dare libero sfogo alle emozioni. **La sola regola da seguire è: evitare i paragoni. Se, per esempio, ti senti sola non serve pensare "stavo meglio quando i ragazzi vivevano con me"**. La strategia vincente è sprofondare nella piacevolezza di quei giorni per riemergere con un'autostima rafforzata e dirsi, per esempio: "È stato bello, perché sono

stata una buona madre". Sono queste sensazioni positive che rasserenano l'umore e spingono a rimettersi in gioco». Lo stesso vale se sei in ansia per una svolta professionale che non arriva. Lascia che i successi del passato riaffiorino alla mente: quello stato di grazia che provavi allora conferma che sei una persona capace. E quindi hai tutto quel che serve per tenere duro. Un consiglio: non lasciare che sia sempre la tua mente a prendere l'iniziativa. Ogni tanto apri tu il cassetto dei ricordi, tirando fuori gli album di fotografie o riascoltando vecchie playlist.

GIOCA D'ANTICIPO

Se attraversi una fase spensierata della tua vita, **puoi allenarti con la nostalgia anticipatoria. «È un concetto nuovo, su cui sono già stati fatti degli studi: per esempio sappiamo che costruirsi un bagaglio di ricordi ben scelti serve ad affrontare meglio una fase difficile»** spiega VerBon Cheung, ricercatrice della Southampton University. «Quando si è testimoni di qualcosa di magico, come un viaggio da sogno o i primi passi di un figlio, a volte l'istinto suggerisce





Sette anni: è questa l'età in cui si comincia a provare il sentimento della nostalgia.

di godersi l'attimo senza pensare ad altro. Invece bisognerebbe documentare tutto con fotografie, video e oggetti che, tirati fuori a distanza di anni, serviranno a ricomporre il puzzle delle esperienze passate». E a ricordarti quanto sei stata fortunata.

NON FARTI IMPRIGIONARE

C'è chi va indietro con la memoria una o due volte al mese, giusto perché si imbatte in un amico che non gli era più capitato di vedere, e chi, invece, fa i conti con quello che ha vissuto un tempo anche tutti i giorni. «**L'essere più o meno nostalgici dipende dalla personalità di ognuno di noi**» conclude Clay Routledge. «**L'importante è non restare imprigionati nelle sabbie mobili del passato:** si può affondare nei ricordi, ma solo se poi si riesce a ritornare al presente con il sorriso. Bisogna fare attenzione quando questo non accade e ogni sguardo verso ciò che si è lasciato alle spalle lascia addosso un senso di tristezza così profondo da impedire di riprendere in mano la propria vita». Ricordati che la buona nostalgia ti trascina nel passato, ma solo per lanciarti nel futuro.



RIDUCI LA FATICA Questo mese vedremo come fare di più faticando di meno. Iniziamo con l'esplorare i due modi di pensare che ognuno di noi ha a disposizione. Per pianificare il futuro c'è quello analitico, che si basa sull'organizzazione logica. L'altro è il "flusso-libero", cioè i pensieri scorrono fluidi come accade all'acqua di un fiume, liberando la creatività. Il mondo in cui viviamo, spesso, dà più valore al primo. Invece servono entrambi. Ecco perché, oggi, ci occupiamo del secondo.

La sfida della settimana Ognuna di noi ha maniere diverse per lasciare che il "flusso-libero" si attivi. Quando succede siamo serene e presenti in quel che facciamo. Ti faccio un esempio: se il giorno dopo ho una riunione e non mi vengono delle proposte o delle idee, non rimango ferma davanti al foglio bianco. Faccio altro: nel mio caso, una passeggiata. Così metto in moto il pensiero creativo e la soluzione arriva. E tu? Ti aspetto nel mio blog coachingcaffè.donnamoderna.com/!

■ Scrivi a coachingcaffè@mondadori.it

ma chi ti ha insegnato LE BUONE MANIERE

Se pranzo in ufficio do fastidio ai colleghi? KATIA, PISA MARINA

Risponde Jodi R. R. Smith, presidente di Mannersmith e autrice di *The Etiquette Book: A Complete Guide to Modern Manners*.

■ Sì, soprattutto se i tuoi menu prevedono cibi dall'odore molto forte. Ci può essere l'eccezione e, in questi casi, ritagliati un quarto d'ora mentre i colleghi sono in mensa. Nel caso poi qualcuno resti in ufficio, prima di mangiare avvisalo che sei costretta a pranzare alla scrivania e che sarà questione di poco. Niente sgranocchi (vietate le patatine) e, appena hai finito, via le briciole dalla scrivania. Deve tornare pulita.

■ Scrivi a buonemaniere@mondadori.it