

Uscire dalla comfort zone

Un trasloco. Un cambio di lavoro. Oppure una separazione. Si tratta di momenti spesso traumatici nella vita di una persona. Eppure il cambiamento - se lo si accetta - ha una sua forza positiva, che trascina con sé la novità. Serve solo una chiave che apra una nuova via

di Michaela K. Bellisario

Il trasloco del presidente della Repubblica, Sergio Mattarella, è stato velocissimo: gli scatoloni sono rimasti appena lo spazio di un fine settimana nella sua nuova casa in affitto ai Parioli, a Roma, per poi essere trasportati ancora al Quirinale. Ironica l'opera che Laika, la street artist in maschera bianca che firma i muri di Roma, ha dipinto in via della Cordonata, proprio a pochi passi dal palazzo presidenziale: il capo dello Stato è stato ritratto mentre rincorre il furgone appena partito. "Trasloco bis", il titolo del murale.

«L'unica cosa di questa faccenda che mi ha fatto sorridere è che il presidente alla veneranda età di 80 anni ha traslocato più di uno studente fuorisede» ha commentato l'artista.

Ma se nel caso di Mattarella si è trattato di un "ribaltamento" istituzionale per senso di responsabilità, come ha precisato subito dopo la rielezione, per la maggior parte delle persone il trasloco è uno dei disagi più temuti, al terzo posto tra gli eventi più traumatici di una vita. Insieme a un lutto, un cambio di lavoro, una separazione. A cui potremmo aggiungere adesso anche la pandemia stessa, un evento così inaspettato che ci ha radi-



calmente modificato le abitudini, se pensiamo solo all'introduzione dello smart working, seppure in via "emergenziale".

Il trasloco come simbolo

Eppure il cambiamento - se lo si accetta - ha una sua forza positiva, che trascina con sé altre modifiche e può arrivare a trasformare del tutto le nostre esistenze. Quello che serve è trovare una chiave di volta, un senso, che apra una strada del tutto nuova. Ne è convinta la giornalista Ludovica Amat che ha appena pubblicato *Il trasloco felice. Manuale di sopravvivenza* (Enrico Damiani editore). Il libro non è solo una pratica guida di consigli passo dopo passo (la stessa Amat ha cambiato tredici case e quindici uffici e, ormai, si ritiene un'esperta di nomadismo urbano), ma molto di più: si tratta di un volume simbolico sul cambiamento, di un testo sulla metafora del trasloco come trasformazione interiore e su quella "filosofia dello svuotamento" che se, applicata, può renderci molto più leggeri. Il motivo? Semplicemente il far posto ad altro smuove vecchie dinamiche e apporta nuove energie, come sostiene da anni anche la guru giapponese del decluttering, Marie Kondo.

«È un libro che ho scritto per incoraggiare le persone all'evoluzione e per dimostrare che questo gran "peso" del trasloco è anche un rito che permette di sperimentare lati interessanti di se stessi, qualcosa che farà stare meglio, un'opportunità per guardare, anche con orgoglio, la strada percorsa, per scegliere i nuovi compagni di viaggio tra gli oggetti conservati, per liberarsi di ciò che ha fatto il suo tempo nel nostro cuore, possibilmente regalandolo, e per buttare le zavorre, che ci appesantiscono inutilmente». Emblematiche le ventitré storie che racconta: c'è Paola che cede al matrimonio a cinquant'anni e conserva il suo passato in un garage, Caterina che dopo aver speso anni a indebitarsi per conservare la casa della nonna russa diventa se stessa andando a vivere in Africa, Angela che trova un'amica nella vicina di casa da cui è divisa solo da un muro in quello che era un grande appartamento nei Quartieri spagnoli di Napoli.

Mobili in transito

Un trasloco, e quindi un cambiamento, può riguardare, però, anche il tra-

sferimento da una stanza all'altra di una casa, o la semplice posizione di un mobile come racconta l'esperta di comunicazione, Maria Rosa Cirimbelli. «Avevo una credenza di fine '800 da oltre quarant'anni. Qualche mese fa ho ritinteggiato casa e su consiglio di un'amica interior designer, l'ho eliminata e sistemata in un box. Pensavo che ne avrei avuto nostalgia, invece più passavano i giorni e più scoprivo che quello spazio nuovo mi faceva respirare e scoprire una "me" diversa. Per caso la figlia di amici stava arredando la sua prima casa, in un paese sperduto nell'Appennino toscano-emiliano, così ho pensato di donargliela. Dopo qualche settimana mi ha spedito una foto con lei, il suo compagno francese e la mia "piccola credenza". Li ho guardati con tenerezza pensando che, in fondo, quel mobile sembrava felice anche lì. So che custodirà le loro cose, forse vedrà nascere i loro figli e certamente continuerà la sua vita, anche dopo di me. E io? Io respiro, e va bene così».

La magia degli oggetti

La scrittrice J.K. Rowling parla di "magia delle cose" nel ritrovare o lasciar andare gli oggetti che ci appartengono. Lo ha raccontato nel suo ultimo libro per bambini, *Il maialino di Natale* (Salani) che esplora proprio l'attaccamento a qualcosa.

Tutto è intrecciato con il nostro passato, con le nostre case e i nostri grandi amori. Ma poi bisogna anche imparare a lasciar andare. Nutrirsi d'altro, fare spazio. Anche nel caso di un lutto. La perdita di una madre o di un padre, di una figlia o di un compagno di vita, sono eventi così difficili da accettare, come sappiamo tutti, che pensiamo di restarne traumatizzati a vita. A volte, però, rovistare tra i loro oggetti, recuperando ad esempio una lettera del nonno in guerra nascosta in un armadio, può offrire nuove chiavi di interpretazione. Così come donare quello che gli è appartenuto. Lo sa bene chi si occupa di "sgomberi affettivi" nelle case di chi passa nell'altrove. Come la cooperativa sociale "Di Mano in Mano" che, oltre ad aver creato un emozionante podcast, *Orson*, sulle


"scoperte" nelle case, dà poi una seconda opportunità ai mobili di chi è scomparso esponendoli nel magazzino in viale Espinasse, a Milano. *Tutto scorre, tutto si trasforma*, diceva Eraclito.

Nuova vita, nuovo lavoro

Ma il vero, grande, cambiamento sociale di questi tempi è il fenomeno della "Great Resignation", la tendenza di massa a lasciare il lavoro diffusa negli Stati Uniti, e ora arrivata in Europa. Dall'hashtag #IQuitMyJob (lascio il mio lavoro) al neologismo di "Yolo Economy" (da "You Only Live Once", ovvero "si vive una volta sola"), sempre più persone decidono di dare un taglio alla loro vita professionale e intraprendere nuove strade più appaganti.

Ne è testimone la coach del cambiamento, Cecilia Lurani. «La "Great Resignation" è una conseguenza della pandemia e di chi lavorava in posizioni poco qualificate. Riguarda i giovani, ma anche chi, con lo smart working, ha scoperto una diversa gestione del tempo» spiega.

La maggior parte dei suoi clienti sono proprio persone che si sono dimesse. «Uscire dalla comfort zone mette in crisi perché si lascia la propria identità, ma come ripeto siamo sempre noi il nostro cambiamento, noi lo decidiamo. Con al massimo otto sedute, spalmate in cinque mesi, accompagnano le persone verso nuovi orizzonti esistenziali».

La sua pratica è particolare: fa camminare le persone. «Facciamo le sessioni al telefono mentre passeggiamo. È una tecnica significativa. Perché le metto letteralmente in movimento. Non è stando seduti che si muta lo schema dei propri pensieri. Invito i miei clienti a respirare e a dare un nome alle emozioni. Solo così possono connettersi con il loro vero "io" e tirare fuori l'energia per accogliere il nuovo». Lei, del resto, è la miglior ambasciatrice di se stessa: durante il lockdown ha deciso di mettere ordine nella sua vita privata, archiviare in parte la carriera di architetto e lanciarsi in questo coaching tutto nuovo. Del cambiamento. 

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tutto è intrecciato con il nostro passato, con le nostre case e i nostri grandi amori. Ma poi bisogna anche lasciar andare