

Testo di **Livia Conti**

Quanto reciti nella vita?

Almeno 3 ore al giorno

La vita è teatro. Tutti in maschera: quest'anno il tema del Carnevale di Venezia (4-5 e 11-21 febbraio) è la teatralizzazione della vita quotidiana. Alzi la mano chi sul lavoro, nella vita sociale o con il partner non si è mai trovato a recitare una parte per ottenere un vantaggio, nascondere una debolezza o addolcire una verità spiacevole. Secondo una ricerca della *University of Virginia* infatti, uomini e donne non dicono la verità per circa un quinto di tutte le conversazioni superiori ai 10 minuti. **Perché lo fanno? Soprattutto per la carriera**, per mettere gli altri a proprio agio e per essere all'altezza delle aspettative altrui, sostiene un'indagine della *San Diego University*, che afferma anche che le donne recitano più degli uomini: per "tranquillizzare" i maschi prima di tutto, e per accontentare gli altri in generale. Un'epidemia di falsità? Al contrario, secondo Gustav Jung, uno dei padri della psicanalisi, la maschera sociale è parte di noi e protegge il nostro "io" più autentico, aiutandoci ad apparire nel modo migliore.

E chi esagera e trasforma la propria maschera in una prigione? Oltre a gastriti, eczemi, colon irritabile e mal di schiena, rischia di perdere il contatto con la realtà. Ecco come recuperare l'equilibrio tra verità e finzione per vivere bene con se stessi e con il mondo circostante.

Getty (3), iStock



In amore

NON DIRE PROPRIO TUTTO

La verità a tutti i costi non serve, ma anche dissimulare sempre è sintomo di non autenticità

il parere della psicologa

Bisogna essere sinceri a tutti i costi? «No, per quanto possibile è meglio proteggere la relazione con qualche innocente bugia», spiega Anna Oliverio Ferraris, psicologa e psicoterapeuta. «Fingere è vietato invece quando in gioco ci sono elementi importanti della vita di coppia, che vanno condivisi anche a rischio di una rottura». Perfino in amore spuntano dinamiche di competitività: «Vedo spesso maschi in crisi perché percepiscono la propria compagna più intelligente e brava di loro», afferma l'esperta. Anni di emancipazione e bisogna ancora fingere di essere fragili per non spaventarli? «No, se si ha accanto un uomo risolto, che non si sente messo in discussione dal successo altrui. Viceversa, se capisci che lui è più fragile, bisogna imparare a rassicurarlo lasciandogli la scena ogni tanto, almeno in pubblico», conclude Anna Oliverio Ferraris.

il parere del coach

«Sono come tu mi vuoi». In fase di conquista, la tentazione di "impacchettarsi" a uso e consumo dell'altro è forte: «È un metodo efficace ma rischioso perché ci si può ritorcere contro, una volta che l'altro si accorge che stavamo fingendo», avverte Francesca Zampone, life and business coach dell'Accademia della felicità. «Una maschera "buona" è invece imparare ad ascoltare l'altro, più che vantarsi di ciò che non si è. Lo farà sentire accolto e compreso».

● «La vita di coppia, che si basa su un patto sociale, familiare ed economico, prevede che si faccia buon viso a cattivo gioco, accontentandosi, ma a turno: non deve essere una sola persona a sacrificarsi», spiega la coach. Cerca di soddisfare le esigenze del tuo compagno senza operare troppe rinunce riguardo alle tue. Piccole o grandi attenzioni, come comprare il suo yogurt preferito o concedergli un weekend con gli amici, lo faranno sentire importante e disposto a ricambiare. «Se però ti imponi di indossare una maschera che non ti appartiene, forse hai un problema di autostima perché pensi che gli altri ti vogliano bene solo per quello che fai, ma non è così», avverte l'esperta.

Sul lavoro

MIMETIZZATI COSÌ

Anche se sei brava, non fare la prima della classe. Gli uomini si spaventano, le donne si irritano

il parere della psicologa

«In ufficio le categorie maschio-femmina sono ancora valide. Può essere utile quindi non apparire troppo sicure di sé, anche se lo si è: gli uomini tollerano l'assertività solo da parte di altri maschi e anche le altre donne ne sono infastidite», afferma Oliverio Ferraris. Indossa quindi una maschera conciliante e sorridente anche quando vorresti urlare e modula il tuo approccio a seconda del sesso dell'interlocutore: «La donna dovrebbe cercare di evitare i conflitti e valorizzare il maschio presente, mostrando di apprezzare il suo lavoro». Un atteggiamento che sembra "retrogrado" ma che aiuta a instaurare un clima di positività. «Attenzione però a non mostrarsi troppo collaborative: gli uomini potrebbero scambiarti per un'avance. Se l'interlocutore è una donna, invece, è più facile comunicare. Fai attenzione però a non mostrarti troppo autoritaria e tieni a freno emotività e insicurezza», conclude l'esperta.

il parere del coach

Professionalità a ogni costo: sembra banale, ma non lo è. «Mostrati sicura di te e competente ma non competitiva, qualunque sia il tuo stato d'animo», consiglia Francesca Zampone. «Con i colleghi, vige la regola del "never complain, never explain". Non lamentarti e non fare confidenze: potrebbero essere usate contro di te». E con il capo? «Impara a capire quali sono i valori a cui tiene di più (per esempio l'affidabilità oppure la puntualità) e adeguati di conseguenza, tralasciando aspetti meno importanti».

● Il tuo problema è tenere a freno le emozioni? Utilizza la semplicità: concentrati sulle parole che usi e scegli un vocabolario facile e corretto, senza iperboli. Se invece hai deciso di cambiare lavoro ma non riesci a trovare un'alternativa, prova a fare questo esercizio. «Prendi carta e penna, scegli tre persone che sono importanti per te e descrivi in tre righe come sarebbe la tua vita se avessi fatto quello che loro si aspettavano da te. Ti aiuterà a mettere a fuoco quello che vuoi veramente e a concederti altre chance».



Con gli altri

SII SINCERA MA DELICATA

Con gli amici vince l'onestà insieme a un pizzico di tatto, con i parenti meglio un po' di finzione

il parere della psicologa

«Una volta esprimere sentimenti era considerato volgare. Oggi, invece, si è diffusa la tendenza a sbandierare le emozioni ovunque (in Tv prima di tutto), mentre un po' di riserbo non guasterebbe», spiega Anna Oliverio Ferraris. «Evita quindi di raccontare le tue disgrazie in pubblico e riserva le confidenze importanti a chi ti vuole davvero bene», puntualizza la psicologa. Nelle amicizie recenti, invece, spesso ci si sente sotto esame. «Si vuole mostrare il lato migliore di sé, ma attenzione a non esagerare», continua la psicologa. «La sobrietà è la maschera migliore. Come nel modo di vestirti per esempio: evita gli eccessi. Sciattezza e trasandatezza mostrano mancanza di rispetto verso gli altri e rivelano fragilità psicologica e scarso controllo di sé. All'opposto, essere troppo "griffate" non fa una buona impressione: si ostenta per insicurezza», conclude l'esperta.

il parere del coach

Come fai ad apparire disinvolta e a tuo agio in mezzo agli altri? «Tieni a mente gusti e interessi dei tuoi amici e dirigi il discorso verso questi argomenti. Li farà sentire importanti senza costringerti a fingere ciò che non sei», spiega la coach. «Con gli amici di vecchia data, invece, cerca di ricavarvi momenti autentici per ascoltare i loro problemi e parlare a tua volta dei tuoi. Sono il cemento dell'amicizia».

● Puoi dire alla tua migliore amica che hai visto il suo fidanzato con una bionda o che è ingrassata? Sì, in entrambi i casi, afferma l'esperta, purché sia espresso in maniera amorevole: «Se la vostra è un'amicizia davvero profonda, capirà e apprezzerà». Il discorso cambia invece quando hai a che fare con la famiglia. «Si tratta di dinamiche delicate a cui sono legate aspettative, ricordi e condivisioni. Quindi sappi che con mamma e papà, fratelli e parenti l'estrema sincerità può portare anche a una netta separazione. È meglio avere un atteggiamento morbido: evita gli scontri diretti e gli argomenti più delicati (come la gelosia tra figli o i sensi di colpa dei genitori) e punta sui ricordi comuni che vi hanno unito», consiglia Francesca Zampone.