



La scintilla

Oggi affrontiamo con efficacia il fenomeno del disagio psicologico al femminile



SUSAN NOELN-HOEKSEMA
Donne che pensano troppo
PIENOGIORNO
318 pagine
18,90 euro e-book
10,99 euro e-book
★ ★ ★

Marina Valensise

Da quando è uscito, il saggio "Donne che pensano troppo" di Susan Noeln-Hoeksema ha avuto 19 edizioni, è in classifica da 43 settimane e figura fra i primi 20 titoli più venduti del 2023. È facile prevedere che la sua folle corsa andrà avanti per tutto l'anno nuovo, visto che affronta un tema universale, come l'ansia, il continuo rimuginare, i pensieri ossessivi, negativi e autodistruttivi che affliggono noi donne, con conseguenze devastanti sulla vita familiare, coniugale, professionale.

L'autrice è una psicologa clinica, che ha insegnato a Stanford, all'Università del Michigan e infine a Yale fino alla sua scomparsa dieci anni fa. Specialista della regolazione delle emozioni, ha scoperto nel rimuginare uno dei principali fattori di rischio della depressione. E offre qui un repertorio ragionato di casi di studio, corredati da diagnosi e relativa terapia per superarli. Dunque non solo il male, coi suoi sintomi sempre uguali e sempre diversi, ma le strategie per riconoscerlo e debellarlo con efficacia.

IL MALE SUDDOLO

Rimuginare è un'attività universale, non vi è essere cosciente che ne sia immune, ma le donne sono le campionesse mondiali, forse perché delegate a realizzare la felicità altrui, dei marito, dei figli, dopo aver compiaciuto le attese dei genitori. E quello che attanaglia la coscienza delle donne è un male suddolo, proteiforme, che affonda le radici nel nostro passato psichico, il padre anaffettivo, la madre castratrice, la sorella

Il saggio della psicologa Noeln-Hoeksema, in classifica da 43 settimane, insegna alle donne il metodo per ritrovare la tranquillità: «Basta con i vortici negativi»

La ricetta della serenità? Non pensare troppo



Sopra, una donna esprime un momento di disagio mentale (foto Freekik)
Sotto, la psicologa Susan Noeln-Hoeksema scomparsa nel 2013



L'AUTRICE, SCOMPARSATA NEL 2013, RAGIONA SU COME MIGLIORARE LE RELAZIONI UMANE: «I SOCIAL HANNO MOLTIPLICATO I DUBBI»

perfettinista, e se non viene bloccata causa danni inesorabili, minando la nostra autostima, il nostro matrimonio, la nostra carriera. Rimuginare significa concentrarsi in modo ossessivo sulla nostra inadeguatezza, interrogarsi fino a crocifiggersi sul 'ho fatto bene o ho fatto male?', dare sin troppo credito ai giudizi degli altri, badare troppo alla felicità altrui a scapito della nostra, mettendo a rischio il nostro equilibrio.

È un'attività distruttiva che inchioda noi donne al nostro senso di onnipotenza e ai nostri sensi di colpa: non aver fatto abbastanza, non aver fatto bene, non aver colto la fragilità di nostro marito, di nostra madre, di nostro figlio, non aver capito le sue aspettative, averle addirittura negate adottando

BEST SELLER DA DUE MILIONI DI COPIE, OFFRE ALLE LETTRICI UNA GUIDA PER AZZERARE LO STRESS E L'ANSIA

do uno standard che non gli era congeniale, perché era quello della sorella maggiore, la perla rara, brava a scuola, brava col violino, brava nello sport, piena di amici, mentre il fratello minore era una peste, scoordinato, distratto, casinista, litigava coi compagni di scuola.

SAPER DIRE BASTA

Rimuginare porta solo guai. Per questo bisogna saper dire basta, stop, distrarsi, mettere un freno, e prendere un'altra strada. È quel che aiuta a fare questo libro con una miriade di esempi tratti dalla vita vera dell'americana media, in ansia per il lavoro noioso e il mutuo da pagare, la formazione incompleta e la carriera del marito che ormai dirigente d'azienda la sera torna a casa, ma entra in apnea, dando ordini a moglie e figli come se fossero i suoi schiavi, a scapito dell'ascolto, della comprensione, dell'amore.

C'è la moglie che smette di lavorare per dedicarsi ai figli, ma deve ritrovare i suoi spazi di autostima, seguendo un corso di ceramica o dandosi al volontariato, se

vuole riconquistare l'attenzione del marito assente e distratto, che si dimentica l'anniversario di nozze sino a provocare in lei una crisi isterica. C'è la laureata in storia che finisce a lavorare in banca, e la sera che il padre le rimprovera di aver speso tanto per la sua formazione per vederla ridotta a pagare gli altri anziché guadagnare in proprio se ne va di casa.

LA VOCE

Si licenzia, va a vivere da un'amica, trova lavoro in un negozio di moda, inizia a fare carriera come assistente della responsabile per le vendite, finché di nuovo, eterna scontenta, col suo rimuginare non rischia di mandare tutto all'aria, per ascoltare dentro di sé la voce del padre che non le dà tregua. Ma non tutto è perduto. È possibile ritrovare se stessi, smettere di rimuginare, bloccare le voci che ci tormentano seguendo passo passo la terapia di Susan Noeln-Hoeksema, coi suoi esercizi pratici in vista di una strategia di liberazione cosciente. Provare per credere.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Libro contro libro

Pasquale Chessa

Tramandano le cronache mondane che Maria Callas estasse a voltarsi se non sentiva sillabare "la Divina": ben consapevole di compiacere così le aspettative dei suoi più fedeli ammiratori. Testimonia lo stesso disagio della celebrità, che intrinseca il sorriso seduttivo di Marlene Dietrich consapevole, anche lei, che il pubblico l'avrebbe fischiate se -vincolata in eterno al ruolo di vamp- non fosse apparsa sullo schermo nella figura della "divina seduttrice".

IMITI

Quale sia quel quid immateriale che lega al pubblico il destino del successo lo raccontano le due speciali biografie che Camilla Cederna, sofisticata cronista dell'Italia di fine Novecento, e Alfred Polgar, famoso ma sfortunato scrittore austriaco della prima parte del secolo, hanno dedicato a due miti dello



ALFRED POLGAR
Marlene.
Ritratto di una dea
ADELPHI
112 pagine
12,00 euro
★ ★ ★

spettacolo del cinema e dell'opera lirica. Vite vissute per essere narrate: la meccanica del racconto è cruciale nella metamorfosi sacrale del mito. Magie e cupidigie, fascinosi furori, sublimi capricci e mirabili interpretazioni: basta un clic, quell'impercettibile scatto esistenziale, cercato con passione e trovato per caso, a trasformare la vita in un destino. Per Marlene Dietrich -enigmatica, misteriosa bellezza, compiutamente bella anche nella figura- fu un colpo di pistola sparato da una ballerina in fila di un musical di successo, Broadway, sul palcoscenico di un teatro di Vienna nel 1927. Polgar, critico teatrale, ri-

corda: «Era la seconda da sinistra... Quel viso singolare attraeva... con i segni di una vocazione fatale di cui l'interessata stessa sembrava non sapere o non voler sapere nulla».

Per Maria Callas il fato si materializzò nel dicembre del 1953 sul palcoscenico della Scala dopo il primo atto della Medea di Luigi Cherubini: «Tutti in piedi ed eccitati battevano le mani...». Camilla Cederna racconta dal vivo l'ineffabile metamorfosi che aveva mutato in un "ibis sacro" la grassa soprano greca. Due anni prima, erano almeno 921 chili portati con molta fatica e poca grazia alla prima inaugurale del Vespri siciliani del 1951. Due anni dopo: «Era riu-



CAMILLA CEDERNA
Maria Callas
NOTTEMPO
108 pagine
12,50 euro
8,49 euro e-book
★ ★ ★

scita a dimagrire trenta chili (con la collaborazione di una testa di verme solitario, inghiottita in Svizzera dentro una coppa di champagne ghiacciato...) aveva imparato a vestirsi, a pettinarsi, a truccarsi, a far risaltare il suo nuovo profilo che venne subito definito cretese...».

L'ANGELO AZZURRO

Fusione mistica fra Maria e Madalena, a Marlene sarebbe bastato solo il nome per lasciarsi travolgere dal successo che la investì nel 1930 nei panni di una baiadera che intratteneva il pubblico del cabaret Angelo Azzurro cantando: «Da capo ai piedi sono tutto amore». La

sintesi di sacro e profano in Marlene è estetica, si nutre della verità dell'arte: «La personalità dell'interprete sublimava la parte. Ogni impurità del personaggio si dissolveva nel candore infantile che Marlene gli conferiva...». Impossibile decifrare un primato fra Callas e Dietrich. Ma se la storia della soprano rimane incatenata alla cronaca, seppure attraverso il magico tocco mondanico della Cederna, invece Polgar riesce a trasportare Marlene nell'Olimpo della grande letteratura. Nato per soccorrere nella disgrazia un antico amico innamorato, perseguitato dal nazismo, trasmigrato in Francia poi approdato in America, il libro scritto nel 1938, perduto e ritrovato e ora pubblicato brilla ancora di luce propria. Come Marlene: un ammiratore le aveva mandato l'album fotografico della sua vita con una dedica che diceva: «Star per tutti, donna per alcuni, musa per me».

© RIPRODUZIONE RISERVATA