

PREZZO SPECIALE  
1€  
1,50

ITALIA

Weekly

Esclusivo da Kabul  
L'ACCADEMIA d'ARTE  
che HA SALVATO le DONNE  
dal CONTROLLO i TALEBANI  
di Mario Calabresi

Annie Leibovitz  
IL FOTOREPORTAGE?  
PIÙ VIVO CHE MAI

COSA  
C'È di  
NUOVO

TUTTE le TENDENZE

MODA

della PRIMAVERA/ESTATE

Al cinema  
VALÉRIE  
LEMERCIER  
è CÉLINE  
DION

WILL SMITH  
è IL PAPÀ COACH  
di SERENA  
e VENUS  
WILLIAMS

NIKKI VONSEE



HEARST ITALIA - N. 1/2 - 29/01/2022 SETTIMANALE  
ELLE € 2,00 ELLE € 1,50 - IN EDICOLA DAL 13/01/2022  
AUT. MIN. REG. COTT. D'AZIENDA



# la PRIMA della LISTA

ELENCARE LE COSE DA FARE, GLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE, LE PERSONE DA FREQUENTARE, LE CATTIVE ABITUDINI DA SRADICARE, È UNA TIPICA NEVROSI DI GENNAIO. MA (FORSE) SI PUÒ FARNE BUONI USO

di ANNA BOGONI - illustrazione di SARA NOT



La lista dei regali da acquistare per amici e parenti l'abbiamo esaurita con le festività di fine anno, ma quella dei buoni propositi è il tema del giorno. Quando, infatti, se non ora, vorremmo avere a portata di mano carta e penna e con la solennità di un rituale sacro appuntarci desideri e obiettivi da realizzare in questo nuovo anno? Fare più attività fisica, mangiare meglio, leggere di più, andare almeno a un concerto prima dell'estate potrebbero comparire nella top ten di chi spera sempre che l'anno nuovo sia l'occasione giusta per svoltare e abbracciare una vita più green, più healthy, più smart. Ma al di là del momento contingente, parlare di liste è in realtà affrontare il nostro modo di porci nei confronti della vita, 365 giorni l'anno: c'è chi è una compilatrice seriale e non potrebbe vivere senza e chi le rifiuta e chi, come Arianna Averone, le usa per farsi due risate: «La più assurda che ho scritto è stata la prima, a vent'anni, ed era la compilation di tutte le cose che odiavo in quel momento, dal cibo alle persone che non volevo più vedere. Rileggerla mi mette sempre di buonumore», dice.

## Fare ordine nella vita

Dopo il caffè di inizio giornata, compilare la lista delle cose che si vogliono fare, in ordine di priorità, può essere un ottimo modo per organizzare i pensieri e il lavoro. «Questa pratica è liberatoria, serve a non trattenere, a scaricare. Ci fa sentire padroni del nostro destino», commenta Sabrina Toscani, fondatrice di Organizzare Italia e autrice del libro *Facciamo ordine in casa, nel lavoro e nella vita* (Mondadori), un'esperta nella gestione di spazi e tempi nelle aziende e nelle scuole. È importante sottolineare, però, che non tutte le liste sono uguali e ciò che fa la differenza è la loro corretta compilazione e gestione, unico antidoto al rischio di scatenare l'effetto contrario, cioè ansia e sovraccarico di impegni. Ecco quindi qualche regola: «Nella lista è utile indicare sempre l'azione chiara e precisa che abbiamo deciso di intraprendere: la voce dovrebbe essere composta da un verbo più una o due parole che aiutino a ricordare la decisione elencata. Consiglio inoltre di mettere la data e di rielaborarla spesso, aggiungendo ciò che di nuovo va inserito ed eliminando ciò che non ha più valore. Infine, raccomando l'utilizzo di un solo supporto, cartaceo o digitale, a seconda delle preferenze, per non rischiare di perdere informazioni, tempo e attenzione».

È il sistema che con un grande senso pratico Maria Grazia Bordini, appassionata di ricette e cucina, si è sempre auto-imposta per organizzare i grandi pranzi di famiglia: «Abbozzo la prima lista con il menù a partire da una settimana prima della ricorrenza, poi aggiungo, tolgo, correggo. La versione definitiva dà origine ad altre liste, quella della spesa, l'elenco di quello che posso fare in anticipo giorno per giorno, le cose da non dimenticare da togliere da freezer... È un sistema che mi serve per ricordare tutto facilmente, per distribuire il carico di lavoro nel tempo, per preparare tutto e bene senza stancarmi troppo».

## Massaggiare l'autostima

La compilazione delle liste può essere anche uno strumento terapeutico, come spiega Maria Saccà, psicologa, psicoterapeuta e sessuologa, che spesso la suggerisce ai suoi pazienti più giovani e alle donne che soffrono di una lieve depressione o di attacchi di panico: «Organizzarsi con le liste mette in moto la nostra parte adulta, è sicuramente una pratica positiva. Consiglio di scriverle per poter evidenziare le cose fatte a fine giornata: è una carezza per l'autostima. Chi invece si rifiuta vuole disubbidire all'autorità e alle costrizioni, ma è un atteggiamento irrazionale, di ribellione che difficilmente porterà a raggiungere i propri obiettivi», spiega l'esperta raccomandandosi di lasciare comunque spazio nelle 24 ore all'imprevisto, alla creatività e al tempo da dedicare a se stesse. Dello stesso parere Aurélie Lagarde, leadership coach, che sottolinea l'utilità delle liste scritte a posteriori, quelle che ci rendono visibile cosa abbiamo realizzato nella vita, piuttosto che quello che ci manca. Un aiuto per migliorarci, una sorta di brainstorming che ci fa capire il tesoro, il bottino da cui possiamo estrarre anche soluzioni per i nostri obiettivi futuri, suggerendone l'uso persino ai nostri figli adolescenti, spesso in difficoltà a gestire i loro sogni e a organizzare il tempo extrascolastico. «Consigliate la stesura delle liste dei desideri, ma soprattutto aiutateli a tradurre quegli obiettivi in comportamenti concreti. Per esempio: "vorrei prendere 10 in storia", "vorrei suonare la chitarra", vanno poi articolati in azioni concrete, magari su singole liste per insegnare come raggiungere la meta attraverso una serie di passi», dice la coach.

## Riconoscere la felicità

Sul significato profondo di mettere in ordine la vita attraverso la compilazione delle liste, intese come strumento di conoscenza del nostro sé più profondo, la scrittrice Dominique Loreau ha scritto un libro dal taglio pratico e dal titolo esplicito: *Carte delle liste* (Valardi). Grazie alla loro forma sintetica e moderna, scrivere le liste è assimilabile a una pratica Zen, perché regala lucidità, toglie preoccupazioni ed è un arricchimento immenso a tutti i livelli. Particolarmente originali le "liste autoritratto", cioè gli elenchi precisi e tematizzati di tutti gli aspetti della nostra vita, pratica che ci obbliga a riflettere, a porci domande, a esplorare, assemblare e organizzare tutti i dati che abbiamo raccolto nel corso della nostra esistenza. I dettagli che annoteremo ci mostreranno un'immagine più fedele di quella che osserviamo allo specchio e ci indurranno a considerare la vita con nuovi occhi. Per esempio cosa ci piaceva fare da bambini, le nostre virtù, i nostri difetti. Le liste, secondo Dominique Loreau, sono quindi la versione moderna del diario, dove all'intimità della confessione si sostituisce la sintesi delle emozioni. È come se, consegnando alla carta i momenti felici, ci potessimo ricordare in futuro come essere felici. Sì, le nostre liste saranno ora e sempre le ricette della nostra felicità.