

29 AGOSTO 2017 - N. 37

La tua abitudine al benessere

10 ANNI

Starbene

Starbene 1,50 €



PORTA IN TAVOLA LO YOGA

4 RICETTE A TUTTO
BENESSERE

Testati per voi
MISCELE PER BUDINI
OCCHIALINI
DA NUOTO

DA SETTEMBRE MI ISCRIVO IN PALESTRA.

IL CORSO
GIUSTO
SCEGLILO
CON NOI

DI COSA HANNO
BISOGNO
I TUOI PIEDI?
LA PEDICURE SU
MISURA PER TE

Dossier
**ESAMI DEL
SANGUE**
QUALIFARE
PER SAPERE
DAVVERO
COME STAI

DIMAGRISCI CON CARLA LERTOLA

IL MENU DI
SETTEMBRE

VIVERE PIÙ
LEGGERI SI
PUÒ! BASTA
LIBERARE
L'ARMADIO

ALLEGGERISCI LA TUA VITA

Se puoi andare in ferie con poco bagaglio, forse puoi anche liberarti delle zavorre di tutti i giorni

di Shamiran Zadnich

S secondo un report di eBay che ha analizzato le vendite nella categoria "valigie e accessori da viaggio", a luglio si sono impennate le richieste di trolley di piccole dimensioni, borsoni da cabina aerea e zaini, segnalando un trend all'insegna della vacanza spartana. Per merito dei voli low cost, infatti, i trolley che ci portiamo in vacanza si sono alleggeriti e non superano quei 10 kg concessi da molte compagnie aeree per il bagaglio a mano. O meglio, qualcuno ci prova: soprattutto italiani, spagnoli e irlandesi, come ha fatto sapere Ryan Air che combatte ogni giorno per far rispettare le regole. Tendiamo a stipare la valigia con un sacco di "non si sa mai" anche se siamo in partenza per Berlino o per la Sardegna. E al rientro ci rendiamo conto che metà del bagaglio è rimasta inutilizzata e ce la siamo cavata con i soliti jeans e un unico copricostume. Anzi, ci è pure piaciuta quella sensazione di libertà, la mente sgombra dall'assillo del *ton sur ton*, dell'accessorio perfetto, del sentirsi come a casa a tutti i costi. Sarà possibile fare lo stesso al rientro?

UNA CORAZZA PER L'ANIMA

«In vacanza ci sentiamo autorizzati a mostrarci in modo più semplice e diretto», dice la dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa, psicoterapeuta e autrice di *Crescere con la Mindfulness. Guida per bambini (e adulti) sotto pressione* (Franco Angeli), «perché non abbiamo la necessità di dimostrare nulla a nessuno, siamo con le persone che amiamo oppure da sole: che motivo c'è di indossare un "abito strategico", cioè tutti quegli orpelli

NON SAI CHE FARE CON CIÒ CHE NON TI SERVE PIÙ? PROVA I MERCATINI DELL'USATO! ORA SONO ANCHE ONLINE.

e accessori che raccontano agli altri chi siamo e qual è il nostro ruolo nella società?». Una borsa comunica quindi la nostra posizione, una blusa la nostra professionalità? «Prepararsi per andare al lavoro significa cercare di corrispondere alle richieste che quell'impegno prevede. La nostra competenza è giudicata anche in base a come ci proponiamo: l'abito diventa una divisa, l'accessorio una corazza, le scarpe una barriera che mettiamo tra noi e gli altri per corrispondere a un modello adeguato e riconosciuto da tutti. E che ci consente così, in modo spesso inconsapevole, di non rivelare troppo di noi, la nostra emotività, la nostra anima, e quindi di sentirci protette. A lungo andare, però, tutto questo mascherarsi, questo difendersi ci allontana dalla nostra vera natura, ed ecco incombere lo stress».

MA È SOLO COLPA NOSTRA?

«Spesso facciamo acquisti in momenti di insoddisfazione», interviene la dottoressa Gaia Vicenzi, psicoterapeuta, responsabile di PsyModa, progetto di ricerca e formazione nell'ambito della psicologia della moda: «Quando siamo meno in contatto con noi stessi e quindi più esposti alla pressione sociale. Compriamo per automatismo, affastellando cose



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA MARIA B. TORO
Psicologa e psicoterapeuta a Roma

Tel. 02-70300159
1 settembre
ore 15.30-16.30

Non dimenticare l'ufficio

Se la tua scrivania è sommersa da carte, foto e disegni dei bambini non puoi lavorare bene. Senza contare che il disordine nuoce alla tua immagine professionale.

«L'ufficio deve essere confortevole e la scrivania libera», spiega la personal organizer Sabrina Toscani. «Una o due foto sul muro vanno bene, per il resto è meglio eliminare tutto quanto crei confusione. Come renderti conto che è ora di fare pulizia, in te

stessa e nei tuoi spazi? Quando perdi tempo a cercare le cose, lavori in modo convulso e a fine giornata ti senti e insoddisfatta». Un'indagine americana ha rivelato che, per quanto riguarda le varie scartoffie (file del pc compresi), soltanto il 20%

di quel che si conserva tornerà prima o poi utile. Quando cominciare a buttar via? «Non quando sei stanca, perché il cervello non è in grado di prendere decisioni serene. Agisci a mente fredda, poco alla volta. Il risultato sarà straordinario».



senza neanche realmente desiderarle poiché è l'atto stesso di acquistare ad avere il sopravvento». Lo shopping fa infatti entrare in gioco l'ormone del piacere, la dopamina, spiega Martin Lindstrom nel suo saggio *Neuromarketing. Attività cerebrale e comportamenti d'acquisto* (Apogeo) e bastano 2 secondi e mezzo perché il nostro cervello faccia affiorare ricordi, fatti ed emozioni che ci porteranno a comprare l'oggetto che ha scatenato tutto questo. La dimensione emotiva ha un ruolo predominante e su di essa si fondano le più diffuse strategie di marketing. «Carte fedeltà, tessere a punti, omaggi... Siamo continuamente invogliati ad acquistare merci di ogni tipo», continua Sabrina Toscani, presidente di Apoi (Associazione professional organizers Italia) e autrice di *Facciamo ordine* (Mondadori). «Poi, però, ci troviamo la casa piena di oggetti che non ci servono, che ci tolgono l'aria».

IL LUSSO DI AVERE MENO

Clara Bensen, scrittrice Usa, ha portato il suo desiderio di leggerezza all'estremo. Lo racconta nel suo libro *Io viaggio leggera* (Rizzoli). Ha visitato Scandinavia, Turchia, Sud America, Caucaso e Giappone senza bagaglio, ma proprio niente niente, poiché questa era l'idea: partire con i soli vestiti indossati e poco altro (un cambio di biancheria, lo spazzolino, sapone, assorbenti e rossetto). Un piccola follia? «Una grande prova», commenta la dottoressa Ameya G. Canovi, psicologa. «Provare a fare a meno di tutto - e riuscirci - significa non avere paura di sé e degli altri, →

Social detox

Alleggerirsi dell'inutile può significare anche liberarsi dalla schiavitù dei social. Schiavitù che ha un nome, FoMo (*Fear of Missing out*), e una percentuale di incidenza del 5% sul popolo di Facebook & Co. Vera e propria patologia, secondo la Royal Society for Public Health induce stati depressivi e ansia. Come disfarsene? «Innanzitutto riconoscendo la propria

dipendenza», spiega la dottoressa Ameya G. Canovi, psicologa. «Non è molto diversa da altre dipendenze determinate dalla paura del vuoto, quell'*horror vacui* cui si cerca di rimediare riempiendo il tempo e lo spazio di oggetti, cibo, lavoro, sport e relazioni virtuali. Ed è proprio questo bisogno di riempirsi che assilla chi non vuole e non sa restare scollegato. Una bulimia di parole scritte, lette, dette, chattate, digitate, inviate». Il

fenomeno è gigantesco, con 10 miliardi di foto postate nel mondo ogni ora di cui 4 miliardi e mezzo solo su Whatsapp, applicazione che detiene il record di messaggi inviati con 55 miliardi al giorno. Chi non si è sentito qualche volta sopraffatto dal gruppo dei parenti, del quartiere, della palestra, delle mamme dell'asilo? Esistono siti che spiegano come uscire di nascosto dai gruppi senza offendere nessuno... «Questo accumulo di relazioni ci

illude di avere tanti amici ma, in realtà, ci espone al continuo giudizio degli altri, con conseguente stress. Davvero ci interessano tutte quelle persone? Quanto tempo rubano a quello che davvero ci piace fare, senza doverlo pubblicare per forza? Per uscire dai gruppi o eliminare qualche amicizia da Facebook bisogna smettere di temere il silenzio, il poco, il senza. E fare amicizia con se stesse, dandosi il tempo di frequentare i propri vuoti».

→ sentirsi adeguati, aver conquistato il lusso di esistere con poco. Insomma, vuol dire essere sicuri di sé, stimarsi e godere dell'essenziale».

SPUNTI PER ASPIRANTI MINIMALISTE

Da dove partire per arrivare alla leggerezza? «Dall'oggetto più personale che porti sempre con te, la tua borsetta», suggerisce Sabrina Toscani. «Quando pesa troppo diventa un ostacolo al tuo benessere, modifica la postura, irrigidisce i muscoli delle braccia. Non hai davvero bisogno di portarti dietro tutto il tuo mondo: impara a scegliere e a rischiare. Cosa può succedere se non hai i fazzolettini umidificati e una farmacia ambulante, ma soltanto i documenti e le carte di credito nel portafogli?». «Prova anche a fare a meno dei bijoux», continua Maria Beatrice Toro. «Braccialetti, collane, cavigliere ti appesantiscono nel vero senso della parola e bloccano snodi energetici importanti come polsi, collo e caviglie. Senza rendertene conto ti abitui a un corpo costretto, con i movimenti limitati, con la respirazione modificata». Un altro sistema, decisamente più drastico, prevede di cambiare qualche abitudine come, per esempio, la corsa ai saldi o lo shopping con le amiche. «Uscire per compere insieme esclude la possibilità di tornare a casa a mani vuote», dice la dottoressa Vicenzi. «Non sarebbe divertente e forse neppure educato.



HAI SFOLTITO, MA TI MANCA QUALCHE PEZZO? BARATTA GLI SCARTI SU REOOSE.COM

Invita piuttosto le amiche a fare una passeggiata al parco, in tenuta libera e senza trucco. Vi sentirete meglio».

OPERAZIONE DECLUTTERING

Il rientro dalle vacanze è il momento migliore per affrontare armadi e cassetti. «Togliere il vecchio significa dare spazio al nuovo», spiega la dottoressa Toro. «Non tanto a nuovi oggetti, quanto a un nuovo sé. Se ogni spazio è

pieno, ci creiamo attorno una prigione che ci condanna a essere sempre uguali a noi stesse. Chiediamoci che senso ha conservare gli oggetti e i vestiti che appartengono a un passato nel quale non ci riconosciamo più: perché abbiamo bisogno di testimonianze tangibili di ciò che abbiamo vissuto, di ciò che eravamo? Svuiamo la mente da ogni pensiero che ci ancora al passato, quando eravamo al liceo, studentesse universitarie, fidanzate di qualcuno... E liberiamo i cassetti e gli armadi con lo stesso spirito, trovando il coraggio di selezionare. Uno scaffale vuoto può fare paura ma è il primo passo per conquistare leggerezza interiore e libertà».