

LIBERA LA MENTE DAL CAOS E VIVI CON CALMA

Ne
parliamo
con



ENRICA DES DORIDES

Psicologa e psicoterapeuta, esperta in ipnosi, terapia cognitivo comportamentale e tecniche di benessere. Conduce gruppi di crescita personale e svolge attività di divulgazione psicologica attraverso conferenze e incontri. È autrice del libro *Ed è subito calma* (Tecniche Nuove, 19,90 euro), e ideatrice del metodo Ipnomind per il riequilibrio emotivo, fisico e relazionale. Info: www.ipnosibergamomilano.it

«Rimugini sul passato? Oppure ti angoscia l'incognita del futuro? Non lasciare che i pensieri negativi guidino la tua vita. Puoi liberarti dalla confusione, con una semplice tecnica di autoipnosi: scoprirai che la tranquillità è già nel tuo cuore. È la chiave per essere padrona di te stessa e delle tue scelte», spiega l'esperta

DI DIANA DE MARSANICH

Quando la mente è agitata, la paura e la sensazione di non sentirsi al sicuro possono farci perdere la bussola. Nervosismo, insonnia, apatia, iperattività, disturbi alimentari fino a veri e propri attacchi di panico e crisi depressive, sono i sintomi più comuni che ci assalgono quando crediamo di non avere vie di uscita e i pensieri sono fuori controllo. «Non dobbiamo mai farci travolgere dalle emozioni ma imparare a navigare le nostre onde emotive, mettendoci al timone della nostra barca. La mente può essere usata come strumento per rassicurarci, calmarci, darci la carica, autoguarirci», spiega la psicologa e psicoterapeuta Enrica des Dorides, autrice del libro *Ed è subito calma* (vedi box), un manuale di autoterapia per scacciare l'ansia e riequilibrare il proprio stato energetico, emotivo e relazionale.

Dottoressa, cos'è la calma?

«È la padronanza di se stessi qualsiasi cosa succeda nella propria vita. È la capacità, quando viviamo emozioni troppo intense o pensieri ossessivi, di autorassicurarci e di riportarci in equilibrio. Essere calmi aiuta a focalizzarci su uno stile di pensiero che ci è utile, ci insegna a non avere paura delle nostre emozioni ma ad ascoltarle e a trasformarle in una

spinta vitale positiva. E, soprattutto, ci aiuta ad attivare il nostro radar personale, cioè ad ascoltare il nostro intuito, l'unico strumento in grado di riportarci al sicuro, al centro di noi stessi».

Come si fa ad attivare il nostro radar interiore?

«Attraverso l'ascolto, la meditazione, lo stare raccolti in se stessi. Per ascoltare la voce interiore della saggezza, che ci guida in tutte le scelte della nostra vita, dobbiamo fermarci e far riaffiorare in superficie le nostre risorse inconsce, inutilizzate o dimenticate. Con la trance, per esempio, una pratica semplice che esiste da sempre: basti pensare alle danze tribali che, attraverso il suono suggestivo dei tamburi, inducono a una sorta di ipnosi».

CATE BLANCHETT

Ho lavorato talmente tanto in questi ultimi anni che mi piacerebbe prendere tutto con un po' più di calma

Cate Blanchett, 45, attrice, Dal 17 dicembre è al cinema con *Lo Hobbit - La battaglia delle cinque armate*, terzo capitolo della trilogia.

HO SUPERATO L'ANSIA DELL'ABBANDONO

La diva australiana è rimasta orfana a soli 10 anni e racconta spesso di quanto la morte del padre abbia condizionato la sua vita. «Ho un rituale ossessivo: non posso uscire di casa prima di avere salutato tutti con un bacio. Col tempo mi sono tranquillizzata, governo un po' meglio il distacco. E ho lavorato così tanto negli ultimi anni che ora vorrei prendere tutto con calma, senza fretta. Ma non si sa mai cosa potrà succedere».



EMMA WATSON

Sono una vera perfezionista. Sono la mia critica più dura. Ho sempre voglia di fare meglio. Mi sforzo a vivere con più calma, ma non è facile

MI GUIDA IL SENSO DEL DOVERE

«Sono guidata da un forte senso del dovere, ho sempre voglia di fare meglio e di più», dice l'attrice diventata celebre con la saga di *Harry Potter* e oggi impegnata per la salvaguardia dell'ambiente. Emma è anche ambasciatrice della Camfed International, il movimento per istruire le bambine nell'Africa rurale. Per spezzare la vita frenetica sul set, è tornata alla Brown University e si è laureata in Letteratura inglese.

Quindi l'ipnosi può aiutarci a trovare la calma?

«Certo, dobbiamo imparare a utilizzare la nostra capacità di entrare in trance, uno stato molto ricettivo della mente. L'ipnosi è una dimensione che ogni essere umano conosce. Pensiamo a quando guidiamo l'auto e arriviamo sotto casa senza essercene accorti. In quel momento il nostro corpo si è mosso in maniera automatica mentre la nostra mente, dissociata, pensava ad altro. Lo stesso capita quando siamo immersi nella lettura di un libro che ci appassiona. Questi stati ipnotici possono essere ricreati attraverso l'autoipnosi, la capacità della nostra mente di stare tra il sonno e la veglia, per far affiorare le risposte di guarigione emozionale dal nostro inconscio».

Come si fa a indurre l'autoipnosi?

«Basta prendersi 15 minuti di pausa lontano da fonti di disturbo, anche solo due volte a settimana, per fermare il corpo, osservare i propri pensieri, rilassarsi e immaginare un luogo reale o fantastico dove sentirsi protetti e sicuri. La costruzione di immagini positive è importante. Mi spiego: è più utile pensare, per esempio, che il lavoro non lo troverò mai o che cercando prima o poi troverò quello adatto a me e che mi dà soddisfazione? La mente umana sta bene quando ha più possibilità: per vivere con maggiore benessere dobbiamo allenarla a uno stile di pensiero più libero e più possibilista».

Per esempio?

«Non diciamoci più "Devo" ma "Dovrei", "Potrei", "Vorrei". Eliminiamo dal vocabolario parole boomerang come "Sempre", "Mai", che ci affossano in uno schema troppo rigido e sostituiamole con "Forse", "Qualche volta", "Stiamo a vedere"... È un primo passo per cambiare il linguaggio che utilizziamo nel nostro ragionamento interiore».

Quali sono i nemici della calma?

«Sono raggruppabili in tre grandi categorie di problemi: razionali/emotivi, relazionali e temporali. La prima categoria riguarda la difficoltà che hanno alcuni a gestire i propri pensieri. Per esempio le persone che hanno un senso così forte di responsabilità da non badare mai a ciò che piace a loro ma solo a ciò che devono fare (non vanno a ►

Emma Watson, 24, attrice. Nel 2015 la vedremo nel thriller *Regression* e nel fim fantasy *The Queen of the Tearling*.



Ap

VALERIA GOLINO

CAOS CALMO: È IL MIO EQUILIBRIO

Tra le più apprezzate attrici del cinema italiano, fidanzata con Riccardo Scamarcio, Valeria Golino a 19 anni ha subito un grave intervento alla schiena: «Sono rimasta sei mesi bloccata a letto, con l'assoluto divieto di muovermi: ho sfruttato la circostanza e imparato il francese. Da allora, apprezzo i momenti di calma: sono una donna abbastanza equilibrata con la consapevolezza che lo squilibrio è alla porta».



La mia vita è piena di cose, di inquietudine, viaggi, desideri, amori. Ora ho desiderio di calma, di accogliere, di essere accolta

Valeria Golino, 49, attrice. Dal 18 dicembre, è al cinema con *Il ragazzo invisibile*, di Gabriele Salvatores.

Olycom

ANGELINA JOLIE

Quando mi concentro sulle cose grandi, più grandi di me e della mia vita, riesco a trovare la pace e la calma interiore

AIUTARE GLI ALTRI MI FA STARE IN PACE

Ex ragazza ribelle, neo sposa di Brad Pitt (i due sono convolati a nozze in gran segreto lo scorso 23 agosto), Angelina Jolie dopo anni di inquietudine ha trovato la calma interiore dedicandosi agli altri. Felicissima, oggi si prodiga nella cura dei suoi sei figli, di cui tre adottati, ed è impegnata in campo umanitario. Come ha spiegato: «Solo se mi concentro sulle cose più grandi di me, riesco a stare in pace».

dormire se non hanno riordinato il lavello). Viceversa quelle troppo emotive si devono fermare e utilizzare la loro parte razionale per chiedersi: «Oltre a quello che mi piace, cosa mi conviene? Cosa è meglio fare?».

Anche il tempo crea ansia e preoccupazioni...

«È vero, sul piano temporale ci spostiamo sempre con i nostri pensieri o indietro o in avanti, difficilmente stiamo nel presente. Se viviamo troppo nel passato possiamo provare tristezza, malinconia, depressione, viceversa se siamo troppo proiettati nel futuro ci preoccupiamo, proviamo ansia, ci spaventiamo da soli con ipotesi catastrofiche procurandoci attacchi di panico e angoscia. Solo se stiamo nel presente, possiamo guardare il passato e il futuro stando nel centro. E solo quando siamo connessi con le sensazioni del momento possiamo agire, fare cambiamenti, modificare situazioni».

E qual è la categoria relazionale?

«È la distanza emotiva che abbiamo nei confronti degli altri: la tendenza a dominare gli altri o a essere sottomessi».

Come si fa quindi a trovare un giusto equilibrio?

«Immaginiamo una bussola: la nostra mente può oscillare a destra, verso l'emisfero emotivo, o a sinistra, verso quello razionale. Il baricentro della calma si trova in mezzo, nel punto di intersezione di queste dimensioni. La prima cosa da fare è capire dove ci troviamo a livello razionale/emotivo, relazionale e temporale, le tre grandi categorie di cui abbiamo parlato prima, e correggere la rotta».

E cosa bisogna fare per correggere la rotta?

«Occorre fermare il corpo, ascoltarsi e fidarsi del presente. La formula della calma è una sorta di bussola per la navigazione interiore, una serie di esercizi di rilassamento e di dialogo interiore per rinforzare il proprio sé».

Per esempio?

«Ripetersi mentalmente frasi chiave come: "Rallento la mente", "Allungo il respiro", "Allento le tensioni", "Sono calma e sicura" è una procedura di autoipnosi rapida e semplicissima che aiuta la persona a entrare in uno stato di benessere e a lasciar andare le paure. Ricordiamoci sempre che la calma non è altrove ma nel posto più sicuro dell'universo: il nostro cuore». 🍃

Angelina Jolie, 39, attrice. Il 29 gennaio esce al cinema il film drammatico *Unbroken*, di cui è regista e produttrice.



Kika Press

AMBRA ANGIOLINI

NON SO RALLENTARE: VADO A MILLE

È diventata celebre giovanissima e non ha mai nascosto di essere stata travolta dal successo. Ha sofferto di attacchi di panico ed è ancora tormentata dal senso di inadeguatezza. Ha raccontato: «Penso di pagare un senso di colpa continuo: sono convinta di non meritarmi niente. Pur di fare tutto, negli ultimi anni sono andata a mille. Non sono mai riuscita a fermarmi né a pormi delle domande».

Pur di fare tutto, vivo con un senso di colpa. Non sono mai riuscita a fermarmi, a chiedermi se è davvero quello che desidero

Ambra Angiolini, 37, attrice. Dal 18 dicembre, la vedremo al cinema nella commedia *Un Natale stupefacente*.



Getty Images