

# DONNA MODERNA

<http://www.mondadori.com/donnamoderna>

**Lire 2500**

**Euro 1,29**

A MONDADORI  
Settimanale femminile  
di moda, attualità,  
cronaca e spettacolo

## GRANDE CONCORSO DI SAN VALENTINO

Apri i 5 cuori e vinci subito un meraviglioso viaggio esotico o un favoloso collier con perla. In più gioca con il tuo numero fortunato. Leggi a pag. 20

Mini-corso per la coppia

## Amando si impara

Come essere felici in due: ce lo insegnano sette grandi storie di sesso, passione e tenerezza Pag. 95



lei & lui

# Una moda al bacio

### ANIMALI IN CASA

Piccoli accorgimenti che fanno mantenere al gatto il peso forma Pag. 126



### BELLEZZA

Un profumo firmato è sempre un dono prezioso Pag. 62



### INTERVISTA ESCLUSIVA

Sotto la ruvida corazza del ministro batte un cuore vanitoso e femminile: Rosy Bindi si confessa Pag. 38



### SALUTE

■ Ti spieghiamo come si leggono le analisi  
■ Fa male la mano? Ecco cosa può essere  
■ Tutto quello che bisogna sapere sullo zucchero Pag. 86



# In fretta verso

**Il relax si impara. Lo dice un libro che esce in questi giorni. È un invito a prendere la vita con un pizzico di flemma e a dominare le situazioni in cui tutti perdono il controllo. Noi ne abbiamo scelte alcune. E vi spieghiamo come fare, quando occorre, a tenere i nervi saldi**

Si chiamano "fast siesta" e a Barcellona ce ne sono già 18. Sono piccoli parcheggi del sonno per manager o impiegati che, nella pausa pranzo di una giornata troppo piena, vogliono tirare il fiato. Come? Accomodandosi su un lettino ergonomico e addormentandosi. Magari dopo un massaggio antistress. Un'ora di sonnello (con sottofondo di musica new age) e dieci minuti di shiatsu costano 12.000 lire. «I miei centri sono isole di calma nella nevrosi quotidiana» ha spiegato Federico Busquets, che un mese fa ha creato il primo "fast siesta". C'è da scommettere che l'idea avrebbe successo anche da noi: sono

quattro milioni gli italiani che durante il giorno non staccano il piede dall'acceleratore e soffrono di ansia e stress. E quasi due milioni curano nervi e batticuore solo con gli psicofarmaci. «È una follia: l'armonia con se stessi va coltivata ogni giorno dentro di noi», spiega Paul Wilson, autore del saggio *Il piccolo libro della calma* (Mondadori), a giorni in libreria. E questo signore australiano di 43 anni sa come fare: a Sydney ha fondato un centro specializzato per "diffondere la cultura del relax" (vedi riquadro in alto a destra). E nel suo libro fornisce una serie di brevi consigli su come «dominare le situazioni in cui la calma ci abbandona». Noi abbiamo selezionato alcuni di questi momenti critici. E vi spieghiamo come evitare che si trasformino in crisi di nervi.

## Modello d'eccezione.

«Lo yoga è un appuntamento con me stessa che mantengo ogni sera: mi rilassa e mi dà una grande pace interiore». È la ricetta antistress di Maria Teresa Ruta, che ha posato per noi in queste pagine.

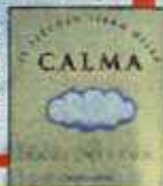


**L'ingorgo** Quarantacinque minuti al giorno. È il tempo medio che ciascuno di noi passa ogni giorno nel traffico. Impossibile restare seduti al volante senza innervosirsi. «In quei momenti i muscoli della schiena si irrigidiscono e la tensione si concentra in un punto preciso collocato tra la nuca e le spalle», chiarisce Carlo Patrian direttore dell'Istituto Yoga di Milano. Nel saggio *Yoga, bellezza, benessere, equilibrio interiore* (Sperling & Kupfer), Patrian dedica un capitolo agli esercizi per automobilisti stressati. «La tecnica migliore per liberare l'energia negativa è quella del palming: quando siete fermi in coda, appoggiate le palme delle mani a coppa sulle palpebre chiuse. Poi roteate gli occhi molto lentamente. E respirate in modo costante

## A scuola di distacco su Internet

Un laboratorio in cui psicologi e psichiatri sperimentano le tecniche per imparare l'arte del relax. E insegnarla agli altri. È il Centro della calma di Sydney fondato nel '95 dall'australiano Paul Wilson. «Ho cominciato a occuparmi di questo tema 20 anni fa, per curiosità personale», racconta. «Poi la calma è diventata il mio lavoro». Se volete saperne di più su ciò che Wil-

son e i suoi collaboratori hanno scoperto e sulle pubblicazioni del centro potete recarvi al sito Internet <http://www.calmacentro.com>. O comprare il suo *Il piccolo libro della calma* che all'estero ha venduto tre milioni di copie e arriverà in Italia tra due settimane.



e profondo riempiendo e vuotando il torace. La vostra schiena aderirà al sedile diventando perpendicolare alle gambe. E la tensione si allentierà». Ma anche l'abitacolo e i suoi colori hanno la loro importanza. «Per non sentirsi prigionieri delle cinture di sicurezza, basterebbe dipingerle a righe bianche, come fossero bretelle», afferma Paolo Brescia, designer consulente di Fiat e Iveco. «Molti studi dimostrano che questo basta a evitare la sensazione di claustrofobia che tutti proviamo quando sono allacciate». Peccato che le case automobilistiche non ci abbiano ancora pensato.

**Il litigio col partner** Nel '98 sono stati 88 mila i matrimoni andati a gambe all'aria. Unioni che spesso si arenano su quella che gli psicologi definiscono "sindrome del litigio continuo". Tradotto vuol dire: più si urla col partner, più lui griderà con noi. «È un meccanismo che si può spezzare in vari modi», spiega Giorgio Nardone, presidente del Centro di terapia strategica di Arezzo, specializzato nelle psicoterapie di coppia. «Il più semplice è eleggere come luogo dei bistecchi la stanza più brutta della casa, magari il ripostiglio o il bagno. Se la

discussione inizia in cucina o in salotto, bisogna subito trasferirsi. Lo spostamento raffredda gli animi. E il più delle volte genera un senso di comicità che smorza la tensione e consente di recuperare il controllo di sé».

**L'esame** Perdere la calma in vista di un'interrogazione o un esame difficile è il modo migliore per non superarlo: l'ansia ostacola infatti i processi di apprendimento. Ma un metodo per evitare tutto questo c'è. «È la cosiddetta "tecnica dell'elefante"», chiarisce l'ingegnere Francesco Scandale, uno dei responsabili del Cepu, il centro con sedi in tutta Italia che prepara gli studenti agli esami universitari. «Per mangiare un pachiderma, è la teoria, occorre farlo a pezzettini e ingurgitarlo un po' alla volta. Così se lo studente impara ogni giorno un blocco della disciplina e si sottopone a una verifica insieme a qualcun altro che fa la parte dell'insegnante l'ansia si smorza. Il ragazzo ha la sensazione di progredire e di apprendere. Acquista sicurezza ed esorcizza l'appuntamento finale». Ma ci sono altre strade per studiare in relax. Un buon aiuto può arrivare dalla musica. Non una melodia qualunque, ma i quattro cd del metodo

*Bernadette* inventato dal professor Giovanni Spaggiari, psichiatra e musicoterapeuta di Reggio Emilia. Nei compact disc studiati per chi ha un esame all'orizzonte ci sono pezzi new age, brani di Mozart e canti gregoriani, da ascoltare a intervalli regolari durante la giornata. Si è visto infatti che Mozart usa più di ogni altro musicista i suoni acuti, gli stessi che percepiamo nel ventre materno: nell'uomo adulto quelle sonorità aiutano a ricaricare i nervi. I canti gregoriani, invece, con il loro ritmo lento rallentano il battito cardiaco e respiratorio. «Ho sperimentato questa terapia su 250 pazienti di ogni età», afferma Spaggiari. «Ho avuto successo nel 93 per cento dei casi. È stato come essere promosso anch'io».

**Il primo incontro** Cuore e batticuore. Il primo appuntamento è una zona a rischio tremori: farò bella figura? Balbetterò? È l'attesa il momento in cui i nervi sono più scoperti. «Il consiglio giusto è: eliminate la fretta. E dilatate i tempi abituali della vostra toilette», spiega Maria Grazia Longhi, titolare dello Studio Demetra, specializzato in consulenza d'immagine. «Se di solito passate davanti allo specchio mez-

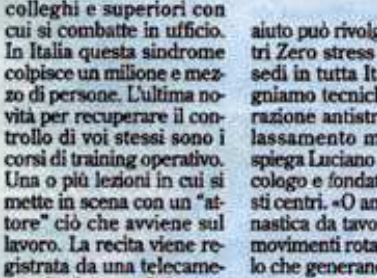
# la calma

z'ora, concedetevi un'ora. E concentratevi sul trucco come fosse un esercizio yoga: vedere il vostro look migliorare e prendere lentamente forma vi rasserenà. Se poi davanti al vostro "lui" vi accorgete che questo non è bastato e sudori o balbuzie sono in agguato, allora giocate in contropiede. «Aumentate artificialmente il vostro imbarazzo» consiglia Valentina D'Urso, docente di Psicologia all'Università di Padova. «E dichiaratelo: il vostro partner lo prenderà come un segnale di attenzione nei suoi confronti e ne sarà lusingato. E voi potrete passarvi la mano tra i capelli, balbettare e perfino arrossire sapendo che tutto questo non fa che aumentare il vostro appeal».

## Il colloquio di lavoro

«La tolleranza allo stress fa parte delle 19 capacità che gli uffici del personale valutano nel fare un'assunzione» spiega Mario Sala della Praxis Management, società di consulenza di grandi aziende. Mostrarsi calmi in un colloquio di lavoro, dunque, è fondamentale. Per riuscirci esiste una tecnica usata anche dai leader politici prima dei talk show in tv. «Si fa una lista scritta di domande possibili cercando di prevedere ciò che ci verrà chiesto» spiega la psicologa Valentina D'Urso. «E poi si prova a rispondere più e più volte, per rendere la risposta più chiara e concisa possibile, e per fare collegamenti tra le risposte. Servirà a familiarizzare in anticipo con una situazione ignota». Se proprio vi sentite incapaci di fronteggiare il nemico, potete iscrivervi a un corso ad hoc. Quelli della Praxis (che ha sede a Milano) durano tre giorni: grazie ad apparecchi che registrano le risposte emotive davanti a stimoli diversi (per esempio un'operazione matematica o

**Figure del benessere. Recuperare l'equilibrio psicofisico è l'obiettivo dello yoga. Ecco 11 posizioni fondamentali:** 1. Matsyendra. 2. Albero. 3. Scorpione. 4. Posizione rinchiusa. 5. e 6. Candela. 7. Arco. 8. Semitorione. 9. Bilancia. 10. Leone. 11. Ponte.



un test) gli istruttori vi addestreranno a controllare emozioni, rossori e incertezze nel tono di voce.

## I rapporti con i colleghi

Insonnia, palpitazioni, mal di testa. Sono i sintomi del mobbing, il termine usato dagli psicologi per definire il mal da lavoro causato da colleghi e superiori con cui si combatte in ufficio. In Italia questa sindrome colpisce un milione e mezzo di persone. L'ultima novità per recuperare il controllo di voi stessi sono i corsi di training operativo. Una o più lezioni in cui si mette in scena con un "attore" ciò che avviene sul lavoro. La recita viene registrata da una telecamera. «Così è possibile rivedere i propri comportamenti» spiega Silvio Morganti, docente di Psicologia della comunicazione al Politecnico di Milano. «E con l'aiuto dello psicologo analizzare i motivi per cui si perde la calma». Ma il training operativo non è l'unico rimedio. Chi cerca

aiuto può rivolgersi ai centri Zero stress che hanno sedi in tutta Italia. «Insegniamo tecniche di respirazione antistress o di rilassamento muscolare» spiega Luciano Rispoli, psicologo e fondatore di questi centri. «O anche la "ginnastica da tavolo", fatta di movimenti rotatori del collo che generano relax».

## La gara sportiva

La paura della sconfitta vi perseguita. E la gara di nuoto che vi aspetta è ormai un incubo. Non c'è che un rimedio: la cosiddetta "rappresentazione anticipata". «Occorre arrivare un po' in anticipo nel luogo della gara e

raffigurarla nella vostra mente in ogni dettaglio» chiarisce Bruna Rossi, psicologa dell'Inter. Per i vostri 800 metri in stile libero dovrete cioè osservare la vasca, "sentire" ogni bracciata, immaginare la stanchezza che normalmente vi prende dopo i primi sei minuti e pianificare le tecniche per superarla. «La

più importante consiste nel sostituire le fantasie negative con aspettative di successo» afferma Bruno Demichelis, consulente psicologico del Milan. Riuscirete così a scacciare il pensiero che vi passa sempre in testa ai 400 metri ("Non vincerò mai") con un'altra immagine: voi sul podio. Felici e calmissimi.

**lo e la calma.** «Ho una "casa da relax"», racconta Maria Teresa Ruta. «È piena di piante: il verde mi rasserenà. E qui e là ci sono tante candele colorate che accendo ogni giorno: la loro luce calda è un tonico per la mente».