

# Corso d'autostima: io l'ho provato

IL RACCONTO DELLA GIORNALISTA DI GLAMOUR. E DI TRE GIORNATE SPECIALI. PER SCOPRIRE CHE STIMARSI È MOLTO PIÙ CHE VOLERSI BENE.

Che cosa si potrà mai imparare a un corso di autostima che io non sappia già? Forse non mi tormento abbastanza per gli errori che ho commesso, le persone che ho deluso, il dolore che ho provocato? Forse non riconosco, guardandomi allo specchio, che ho trascurato il mio viso, i capelli, la linea, e che dovrei fare di più per me stessa? Sì. Dovrei dedicarmi più tempo, valorizzarmi, dovrei fermarmi e dire: «Adesso basta. Riprenditi la vita e cambia musica. Stacca. Al lavoro, in casa, col fidanzato, col gatto. Pensa solo a te». Tuttavia, carica delle mie certezze di donna consapevole, critica, analitica, curiosa, eclettica, malinconica... tuttavia - dicevo - un giorno io e il bagaglio delle mie certezze ci presentiamo a un corso di autostima: un freddo pomeriggio di gennaio all'Istituto Riza, a Milano. In testa ho solo un pensiero: non fare capire agli altri partecipanti che sono una giornalista, che insomma sono lì per lavoro. Per prima cosa cerco il gruppo: voglio vedere chi c'è, come sono questi uomini e donne che un giorno della

loro vita hanno deciso di lavorare sulla propria autostima. Li osservo e annuso nell'aria una certa tensione: forse è inevitabile, ma in occasioni come questa l'imbarazzo passa come la corrente elettrica da sedia a sedia, da sguardo a sguardo. Alcune donne chiacchierano sottovoce, gli uomini, che sanno bene come isolarsi persino dentro a una piccola stanza, si guardano le punte dei piedi o scrutano il soffitto. Mi sento osservata anche se, in realtà, sono io che mi trovo qui per osservare. Finalmente, ad allentare la tensione arriva Raffaele Morelli, lo psicoterapeuta che condurrà il corso insieme a Daniela Marafante. Si parte.

## Dov'è il dolore?

Siamo circa una ventina. Molte donne, tre o quattro uomini. Morelli ci invita a definire l'autostima. Io aspetto che siano gli altri a fare la prima mossa. Salvo poi rendermi conto che è alquanto inutile intervenire: la mia versione non sarebbe che un riassunto di quelle degli altri. Dunque, una definizione di autostima come amor proprio, rispetto di

sé, sicurezza... Ma Morelli taglia corto e introduce, a sorpresa, il concetto di dolore. Ci invita a pensare a qualcosa che oggi ci ha feriti: un'ingiustizia che abbiamo subito, un episodio triste... E poi ci chiede di chiudere gli occhi e di cercare nel nostro corpo il dolore che il ricordo di quella ferita ci provoca. Trasformare un'emozione negativa in un dolore fisico... E cosa c'entra questo con l'autostima - mi chiedo - mentre lascio correre i pensieri. Finché arriva la rabbia, l'amarrezza, poi un bruciore all'altezza del diaframma. Adesso che sento il dolore nel corpo capisco, capisco quanta disistima nasca dal lasciarsi consumare dai rancori. «Permettere al dolore di logorarci è un atto di violenza verso l'autostima», dice il terapeuta. «Se ci lasciamo distruggere ci sentiremo sempre più fragili, insicuri. Invece, se il dolore riusciamo a sentirlo nel corpo, se lo lasciamo scendere dalla testa ai muscoli, nella carne, nelle ossa, se lo portiamo in superficie dall'inconscio forse possiamo eliminarlo. O possiamo farlo durare il meno possibile».

Chiudo gli occhi e seguo le istruzioni. Morelli, alle mie spalle, mi invita a cercare il dolore nel corpo. Sono un po' distratta perché mi sento gli occhi addosso. Finalmente, riesco a lasciarmi andare. Seguendo le sue parole immagino che una palla di luce attraversi la mia fronte e l'accompagni, idealmente, con l'indice. Improvvisamente, la fronte mi sembra



La redattrice di Glamour è la prima a sinistra. Alle spalle, Raffaele Morelli, il conduttore.



«A occhi chiusi, immagino di volare. È un crescendo: sento qualcosa allo stomaco. Comincio a sorridere, poi a ridere...»

una superficie vastissima. Immagino che il dolore segua la luce, fino alla tempia, finché il dito incontra il vuoto e così anche la sofferenza. Apro gli occhi: il diaframma non brucia più.

Anche gli altri provano: qualcuno riesce, qualcun altro premette: «Io non ce la farò mai, non riesco a sentire il dolore nel corpo, non lo trovo...».

«L'operazione ha un presupposto importante», spiega Morelli. «Non si può intervenire né sul passato né tantomeno sul futuro. È possibile però vivere con pienezza il presente e nel presente "sentire" ciò che ci fa star male nel corpo e cercare di mandarlo via. Quando subiamo un torto, infatti, non possiamo tornare indietro nel tempo e fare in modo che non accada. Né abbiamo il potere di stabilire che non lo subiremo ancora in futuro: cerchiamo, allora, di fare durare il dolore un istante, questo istante preciso. Poi, lasciamolo sullo sfondo, non permettiamo che ci torturi: ogni attimo che riusciamo a vivere senza soffrire è un attimo di vita guadagnato e una goccia in più nel nostro serbatoio di autostima».

## La pancia che ride

Ricordo sempre con piacere una scena del film *Balla coi lupi*: il capo indiano chiede alla figlia adottiva di origine americana di fare da interprete per comunicare con il soldato Kevin Costner. Soltanto lei, infatti, parla la lingua dell'uomo

bianco. La ragazza si rifiuta ed esce dalla tenda del padre piangendo: scappando, urta la madre. La donna chiede al marito cosa sia successo:

«Fa la difficile», risponde lui. E la donna: «Però è lei che piange. Forse sei tu che fai il difficile». Questo episodio mi è tornato in mente durante il secondo incontro del corso di autostima, soprattutto dopo aver sperimentato come far "ridere" la pancia.

L'ambiente è un po' più caldo, i volti quasi familia-

ri. Mi siedo allo stesso posto, accanto a un uomo che la volta precedente mi aveva colpita perché non riusciva a trovare il dolore nel corpo. Ci sono modi di sentire che sono comuni anche tra estranei: «Penso sempre al passato e ciò mi impedisce di concentrarmi sull'istante», aveva detto. Mi ero riconosciuta in quella affermazione e forse anche per questo la volta successiva l'ho scelto come "vicino" di sedia. Al secondo round la psicoterapeuta Daniela Marafante ci accompagna in un viaggio particolare. Al buio, recita a bassa voce le "istruzioni di volo": in immaginata, ci avventuriamo in un volo nel cielo pulito di una notte serena. Volando, il corpo leggero, incontriamo una stella

amica che comincia a solleticarci lo stomaco. Sento la terapeuta camminare dietro le spalle, sento la sua voce. Avverto il solletico, comincio a sorridere. È un crescendo: prima ghigni, risatine... Poi sempre più forte, finché tutta la stanza esplode in una risata. Una donna non riesce a fermarsi, e noi con lei. Non è solo la bocca, ma tutto il corpo che ride, attraverso la pancia, in una sensazione di benessere e libertà. Quando si accende la luce abbiamo tutti le lacrime. La donna che rideva forte è bella e ha uno sguardo profondissimo.

## Un corso serve se...

**COME OTTENERE IL MEGLIO DA UNO STAGE DI AUTOSTIMA? NE ABBIAMO PARLATO CON LA PSICOTERAPEUTA DANIELA MARAFANTE, DELL'ISTITUTO RIZA.**

**Dottoressa, innanzitutto, cosa non ci si deve aspettare dal corso?**

«Non bisogna mai illudersi che si possano apprendere regole magiche per risolvere tutti i problemi della vita: il dolore esiste e non va negato, ma può essere affrontato e contenuto in modo da non alimentare in noi la disistima».

**Qual è l'atteggiamento migliore per avvicinarsi a questa esperienza?**

«Quello di evitare di essere troppo razionali, di chiedersi troppi perché, di analizzare quello che succede durante gli incontri... Ci sono esperienze che vanno accettate per quello che sono: se riesco a svuotare la mente e questo mi fa star bene, a che serve cercare a tutti i costi una spiegazione?».

**Dopo il corso, come agire perché l'esperienza non cada nel vuoto?**

«Per esempio, possiamo fare dei piccoli promemoria dei temi trattati durante gli incontri, una specie di decalogo che possa funzionare come punto di riferimento. Una "guida", insomma, che ci ricordi quanto è importante non lasciarsi sopraffare dalla disistima, dagli stereotipi, dai condizionamenti che ci siamo e che ci hanno appiccicato addosso. Ripetendo da soli gli esercizi imparati, ci alleneremo a liberare le tante persone che sono in noi, ad accettarle, quindi a stimarci».

La terapeuta commenta: «Vi domanderete mai se le cose che fate le fate con gioia?». Mi sento colpita. «Quante volte agite con grande sforzo?». Affondata. «Sforzarsi», spiega, «inincrementa la disistima perché innesca meccanismi mentali come "Sono la solita, davvero non so farmi valere".

Invece non siamo sempre le solite: se vogliamo, possiamo reagire alle cose in modo ogni volta diverso. L'esercizio della "pancia che ride" ci può aiutare a riconoscere ciò che facciamo per abitudine o perché ci viene imposto, e accettarlo senza piangerci addosso: autostima significa non mettersi in croce, imparare che lo sforzo può durare un istante». Gli altri annuiscono. Io penso alla ragazza indiana del film.

## Ma io mi chiamo Eleonora?

«Mi chiamo Eleonora, ho 31 anni. Sono caparbia, disponibile, vado pazza per De André e McEwan. Vesto casual, mangio naturale, amo il mare, i gatti e le cascate di capelvenere». Morelli mi invita a descrivermi, ma mi stoppa quasi subito. «Solo definizioni! Ogni volta che ci definiamo ci inseriamo in uno schema. E facciamo

anche di più: ci creiamo nella testa un'immagine alla quale facciamo di tutto per somigliare. Così, mettiamo a tacere le altre potenzialità persone che sono in noi».



Durante l'ultimo incontro, il terapeuta ci ha invitati a far finta di cambiare nome e a immaginare "l'altra" che c'è in noi: io l'ho chiamata Carla. Carla è bionda, ha un tatuaggio sul sedere, va in giro in bicicletta in tenuta da fitness. Chissà dove sono andata a pescarla una così! Eppure non credo che sia casuale che un'altra me sia così diversa da me. Anzi. Certe

«CI CHIEDONO DI IMMAGINARCI DIVERSI, ANCHE DI CAMBIARCI IL NOME. IO DIVENTO CARLA: SONO BIONDA, HO UN TATUAGGIO... MA DOVE L'HO PRESA UNA COSÌ?».

che non sapessi già? Beh, io credevo che per migliorare la mia vita avrei dovuto trovare il coraggio di affrontare cambiamenti radicali. Oggi, invece, mi accontento di cambiare l'atteggiamento verso le piccole cose. E mi sembra già una conquista.

A proposito: alla fine sono stata smascherata. È successo che Morelli, che aveva protetto fino a quel momento il mio ruolo di "infiltrata", mi guarda dritto negli occhi e a bruciapelo, davanti al gruppo, mi dice: «E la giornalista come va?». Mi sono sentita morire!

«Vi siete mai chiesti, domanda la terapeuta, «se le cose che fate le fate con gioia?». Mi sento colpita. Anzi, colpita e affondata».

## STAGE: QUALI E PERCHÉ

ECCO UNA SELEZIONE DEI CENTRI PIÙ AUTOREVOLI. E UNA GUIDA PER SCEGLIERE.

### MILANO

● Istituto Riza tel. 02-58318103

È adatto per: imparare a vivere con pienezza il presente.

Durata: tre incontri  
Costo: 360mila lire

### PIACENZA

● Centro autostima donna tel. 0523-338281

È adatto per: valorizzare il proprio talento.  
Corsi femminili e misti.

Durata: tre incontri o più  
Costo: da 150mila lire

### FERRARA

● Istituto di Psicologia del benessere tel. 0532-65082

È adatto per: trasformare lo stress in risorsa.  
Durata: un week end  
Costo: 660mila lire

### ROMA

● Scuola di respiro tel. 06-4462523

È adatto per: imparare ad

"ascoltare" il disagio e a contrastarlo attraverso la tecnica del respiro.

Durata: un week end  
Costo: 300mila lire

### CATANIA

● Istituto di psicoanalisi tel. 095-7159220

È adatto per: ritrovare l'autostima attraverso l'armonia interiore.  
Durata: variabile  
Costo: da 50 a 80mila lire