

GRAZIA • BELLEZZA

Cancella LO STRESS

Quante volte al giorno ti senti affaticata? Il libro di un famoso esperto di comunicazione spiega come si può cambiare atteggiamento e vivere meglio. *Grazia* lo ha letto e poi tradotto in chiave beauty. Per regalare il meritato relax anche a pelle e capelli

DI Monica Marelli E Michele Mercuri FOTO DI Peter Rosa

Se avessimo ancora dei dubbi, le ricerche scientifiche lo confermano: aggressioni ambientali e pressioni psicologiche, dall'inquinamento ai mille impegni quotidiani, causano un'accelerazione del logorio fisico. È se un buon trattamento cosmetico può prendersi cura del viso, del corpo o dei capelli, solo un buon atteggiamento mentale può proteggere la psiche.

Per Bruno Ballardini, uno dei più accreditati esperti di marketing e comunicazione in Italia, autore di *Lo Zen e l'arte della manutenzione dello stress* (Piemme), gli strumenti più efficaci a nostra disposizione sono due: meditazione e consapevolezza. Nel suo libro, dopo aver spiegato come rabbia, frustrazioni e preoccupazioni siano "corrosive", Ballardini rivela che esistono ben 50 tipi di stress e spiega come e quando meditare. *Grazia* ne ha selezionati dieci, insieme con i consigli dell'esperto. Con sezione finale dedicata alle nuove proposte antistress della cosmesi.

C'È STRESS E STRESS

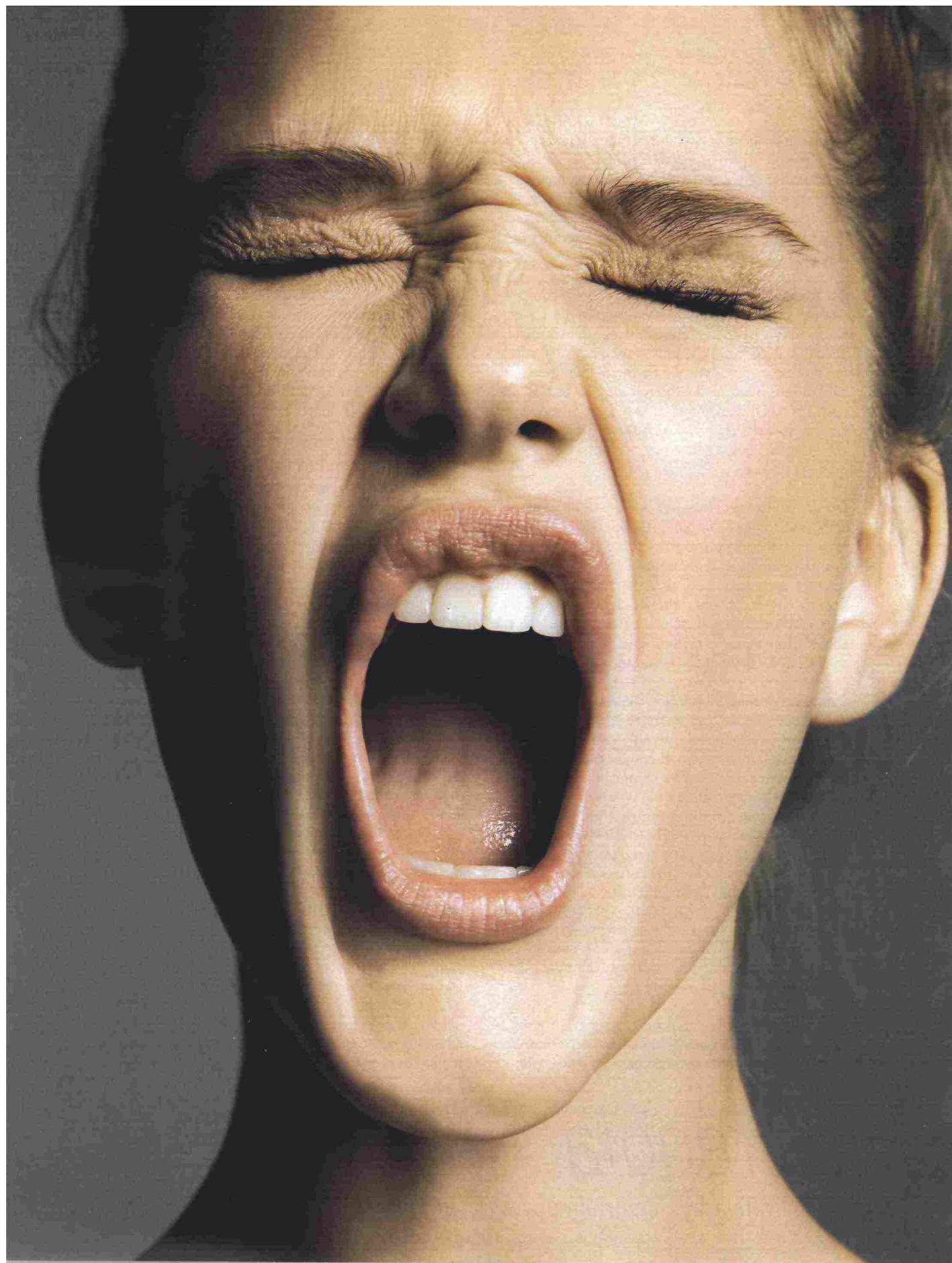
Da cambiamento Può essere improvviso come il furto della propria auto o inevitabile come una separazione o la conclusione di un percorso di studi. In ogni caso, chiudere la porta in faccia al cambiamento comportandosi come se niente fosse è del tutto inutile. Per attenuare lo stress di una situazione che ci costringe a cambiare i nostri schemi, occorre affrontarla per quella che è, senza opporre resistenza. Secondo Ballardini è l'unico modo per liberarci dalle sensazio-

ni di impotenza nell'affrontare il presente e di timore riguardo al futuro.

Da affaticamento mentale Sentirsi stanchi solo all'idea di affrontare un impegno, intellettuale o fisico, è normale: il cervello mette in atto una specie di ansia anticipatoria a cui il corpo risponde con una sensazione di spossatezza. Di qui, l'idea di non farcela che causa stress, perché pensiamo di non avere le energie necessarie. La cosa più semplice da fare: sedersi, chiudere gli occhi e percepire quello che ci sta attorno, il contatto con la sedia, i rumori, e lasciar andare la mente. Quando saremo calmi, riapriamo gli occhi: ora siamo tornati padroni del nostro mondo.

Da collera Lira è un sentimento che consuma. Per impedire a questo tipo di stress di avere il sopravvento, fermiamoci. Riprendiamo il controllo del respiro, che è la prima fase della meditazione Zen. Quindi, razionalizziamo: c'è qualcosa che davvero posso fare? Spesso, la risposta sarà no. Non è possibile controllare ogni cosa, soprattutto i comportamenti degli altri. E allora, al prossimo respiro, chiudiamo gli occhi e soffiando lontano da noi la rabbia, immaginandola come fumo nero che esce dalla bocca.

Da scarsa autostima Succede quando siamo convinti che gli altri siano migliori di noi, abbiano idee più brillanti, svolgano le nostre stesse mansioni in



modo più proficuo. Il rischio è di incontrare qualcuno che sfrutti il nostro atteggiamento da “perdente” aumentando lo stress: per esempio facendoci notare che non sappiamo vestirci o non siamo abbastanza aggiornati, aggressivi, informati. La chiave per uscirne: smetterla di subire l'opinione degli altri, fermandoli prima che inizino il loro monologo.

Da invidia Viviamo in una società molto competitiva che ci porta a pensare che l'importante sia raggiungere l'obiettivo in termini di riconoscimento pubblico o materiale più che affrontare il percorso con le sue piccole e grandi vittorie personali. Sei “giusto” se hai l'ultimo modello di smartphone o se le foto che posti sui social ricevono tanti like. L'unico modo per fermare lo stress da invidia, è seguire la filosofia Zen che insegna: l'unica gara è con noi stessi ed è volta a migliorarci come esseri umani.

Da social network Sono tante ormai le ricerche in ambito psicologico che hanno dimostrato come “vivere” sui social possa provocare stress e depressione. Da una parte perché scatena l'ansia di essere visto, riconosciuto e approvato. Dall'altra per la frustrazione di fronte a chi sembra più fortunato di noi. La soluzione è semplicissima: prendersi una pausa detox e tornare alle relazioni vere. Per esempio componendo il numero di telefono di un amico e fissando una cena con lui.

Da automobile Gli psicologi affermano che in macchina liberiamo la nostra aggressività perché ci sentiamo protetti dall'abitacolo, un po' come gli antichi cavalieri nella loro armatura. E così lo stress aumenta in modo esponenziale quando ci tagliano la strada o ci sorpassano lampeggiando a più non posso con i fari. Lo stesso vale quando davanti a noi si piazza qualcuno che va piano, colpevole di farci arrivare in ritardo. Ma insultare e strombazzare con il clacson - dice Ballardini - è un'arma che ci si ritorce contro, perché rabbia e nervosismo provocano soltanto aumento del cortisolo (l'ormone che produciamo per far fronte allo stress) e pressione alta. Lo Zen consiglia di ribaltare la visione: gli automobilisti maleducati sono maestri che ci mettono alla prova. Se restiamo calmi, abbiamo vinto noi.

Da disordine Che sia il nostro appartamento, la nostra auto o la scrivania, il disordine non è sinonimo di creatività o vivacità mentale, come si tende spesso a

considerare. Al contrario, è una forma di stress che ci impedisce di ragionare con lucidità perché evidenzia il nostro caos interiore. Qualcuno si nasconde dietro frasi del tipo: «È il mio ordine personale e mi fa sentire a mio agio». Ma la confusione, esattamente come impedisce di trovare oggetti, rallenta nei ragionamenti e ci fa perdere i nostri pensieri. La sensazione di benessere alla vista di un ambiente ordinato è immediata. Esercizio consigliato per i più resistenti: spostare un oggetto dal posto in cui lo si tiene di solito, per esempio il portamatite sulla scrivania. Osservarlo nella sua nuova posizione e lasciarlo lì. Il giorno dopo, riportarlo nella vecchia: dove sta meglio? Ripetere l'esercizio con altri oggetti fino a “sentire” l'ambiente davvero vostro. Vi aiuterà a ritrovare anche l'armonia interiore.

Da senso di colpa Ci possiamo sentire male per mille motivi: perché non andiamo tutte le settimane a trovare i nostri genitori; perché abbiamo voglia di stare un po' da soli, invece di uscire con il partner o con un amico. Questo tipo di sensazione nasce nel momento in cui pensiamo di non rispettare delle regole. Ed è l'opposto del senso di responsabilità e della consapevolezza su cui dovremmo basare le nostre vite secondo la filosofia Zen. Una forma di stress che ci fa stare anche molto male impedendoci di avere una visione chiara della situazione. Per uscirne, è necessario guardare dentro di noi: capire da dove nasce questo malessere, quando e come ci sentivamo prima che si manifestasse. Se ci riusciamo, avremo una sorta d'illuminazione che ci libererà dal senso di colpa.

Da ansia da prestazione Curiosamente alla base di questo tipo di stress c'è una visione fatalistica della vita, che consideriamo già scritta. Così davanti a un compito impegnativo - che sia una presentazione di fronte ai colleghi o la casa da ristrutturare - veniamo presi dall'ansia e invece di pensare che siamo in grado di superare quella prova, siamo assaliti da mille dubbi. O meglio, dall'idea che non vale la pena impegnarsi perché tutto è già stabilito e determinato. Errore, perché se è vero che non possiamo controllare tutto e che qualcosa potrebbe anche andare storto, bisogna sempre provarci con le nostre forze. Fare le cose nel miglior modo possibile, anziché subirle, dal preparare un pranzo per gli amici allo scrivere una relazione per un potenziale cliente, impedisce infatti allo stress di avere la meglio. ■

La regola

Coltivare le emozioni positive per proteggere la mente e il corpo

IN TUTTO RELAX



1. Antifatica: **Kiehl's Skin Rescuer Stress Minimizing Daily Hydrator**, con estratto di rosa gallica, mannosio e camomilla (€ 37).
2. Purificante: **Nurture Hygge HydraClay Detox Mask** di **Ole Henriksen**, a base di argilla, fiore di camomilla e oli vegetali (€ 28, da Sephora).
3. **Skin Oxygen Restoring Overnight Care** di **Biotherm** è una maschera da notte che sfrutta l'azione ossigenante e detossinante dell'alga clorella (€ 56).
4. Un'acqua profumata che concilia il riposo con note di lavanda, bergamotto e mandarino: **L'Occitane Aromachologie Spray Cuscino Rilassante** (€ 19,50).
5. Unisce magnesio, taurina, vitamina B6 e biancospino per rilassare corpo e mente l'integratore **Ansiolev** di **Specchiasol** (€ 18, in erboristeria e farmacia).
6. Combatte i processi ossidativi legati allo smog con alga klamath, estratto di moringa e vitamina C: **L'Erbolario, Algadetox Crema Viso Giorno** (€ 31,90).
7. Un concentrato di estratti vegetali antiossidanti, leviganti e antigonfiatori: anche per il contorno occhi, **Stress Repair Concentré Aromacologie Chantecaille** (€ 195, su saccani.com).
8. Con semi di tamarindo e precursori dell'acido ialuronico: **VeraLab Zero Stress Crema Nutriente, Riparatrice Ristrutturante** by **L'Estetista Cinica** (€ 50).
9. Per piedi stanchi, un paio di calzini rilassanti e rinfrescanti: **Sephora Masques Pieds Lavande** (€ 3,90).
10. Un trattamento riparatore e anti-ansietà alla centella asiatica: **Revitalif Cicacrema** di **L'Oréal Paris** (€ 13,50).
11. Con rosa di bosco bio: **Lavera Gel Doccia Rilassante** (€ 8,99).
12. Una formula detergente agli estratti di avena, calendula e ortica: per lenire e purificare il cuoio capelluto sensibile, **Simply Zen Calming Shampoo** di **z.one concept** (€ 16, in salone).