

DM IN PRIVATO



Serve un po' di PSICO DECLUTTERING

Anche la mente ha bisogno di liberarsi dai troppi pensieri. Ti aiuta il nostro test

a cura di ILARIA AMATO con la consulenza di BEATRICE TORO, psicoterapeuta

Sul tenere in ordine gli spazi ormai è stato scritto più di un manuale. «Ma non c'è solo il decluttering degli oggetti, pensiamo a quante preoccupazioni, impegni e e pensieri "abitano" la nostra mente» spiega la psicoterapeuta Beatrice Toro, autrice del libro *Mindfulness insieme* (Franco Angeli). «Ne accumuliamo troppi, nel tentativo di coprire insicurezze e fragilità, e la nostra vita si appesantisce». Ma imparare a liberarci della zavorra mentale si può. E il primo passo è capire, con l'aiuto dell'esperta, qual è la causa del sovraccarico. Volta pagina e rispondi alle nostre domande. ▶

WWW.DONNAMODERNA.COM 115

Shutterstock / Olycom (10)

Codice abbonamento: 003600

VUOI SENTIRTI LEGGERA, AVERE PIÙ LIBERTÀ O TEMPO PER TE? RISPONDI A QUESTE 12 DOMANDE

1 Hai un problema, come reagisci?

- Ci rimugino in continuazione fino a che non trovo la soluzione
- ▲ Lo prendo subito di petto
- Cerco di non pensarci, anche se è difficile

2 Che rapporto hai con i libri?

- ▲ Gli scaffali sono pieni di volumi preziosi, ma raramente li leggo
- Preferisco fare due chiacchiere con un'amica che isolarmi nella lettura
- Se inizio un romanzo devo finirlo a tutti i costi

3 Ti è rimasto qualche giorno di ferie, cosa fai?

- Nulla. E mi godo questa piacevole eccezione alla routine
- Ho l'impressione di perdere tempo e quindi mi sento un po' in colpa
- ▲ Lo sfrutto per fare tutto ciò che non mi riesce quando lavoro

4 Ti invitano a una festa che non ti interessa

- Temporeggio con una scusa prima di accettare poi, a seconda di come mi sento, decido se andare o no
- Mi scuso, ma rifiuto l'invito. La vita è troppo breve per fare qualcosa che non mi piace
- ▲ Vado: non voglio che il festeggiato si offenda

5 Per te il relax assoluto è

- Un momento solo per me e ci tengo a concedermelo
- Ho difficoltà a ritagliarmi delle pause dagli impegni quotidiani
- ▲ Impossibile da raggiungere: anche quando non faccio nulla non sgombero mai la mente

6 Cosa fai nei momenti speciali?

- Cerco di immortalarli con qualche foto o video
- Me li godo fino in fondo
- ▲ Voglio riviverli all'infinito, quindi scatto a più non posso

7 Hai subito un torto da un'amica

- ▲ Penso a come vendicarmi, nel frattempo le tengo il muso
- Non riesco a restare arrabbiata a lungo e la perdono
- La perdono, ma non dimentico quello che è successo

8 Cos'è il passato per te?

- Un peso da lasciarsi alle spalle
- Un maestro di vita: è importante imparare dai propri errori
- ▲ Le radici da cui sono partita per diventare ciò che sono

9 Com'è la tua casa?

- ▲ Piena di oggetti che riflettono quello che sono e cosa ho fatto
- Tengo le cose a cui sono più legata ed elimino quelle troppo ingombranti
- Essenziale e funzionale: tutto ciò che non mi serve rimane fuori dalla mia porta

10 Durante una cena in compagnia

- ▲ Cerco di tenere sempre viva la conversazione per evitare l'imbarazzo dei miei commensali
- Mi dispiace se non si riesce a intavolare una bella discussione
- Anche se non si parla, mi diverto lo stesso assaporando il cibo

11 Fare shopping è

- Il momento in cui mi assicuro di procurare tutto ciò che serve
- ▲ Un lusso
- Una piacevole fonte di distrazione

12 In famiglia come ti comporti?

- ▲ Mi impegno sempre a mantenere la pace: anche se ci sono cose che vorrei dire mi trattengo per non ferire gli altri e generare conflitti
- Esprimo i miei sentimenti e le mie opinioni solo quando penso che possano essere comprese
- Sono tutta me stessa, anche se dire la verità ha il suo prezzo

Quadrato, cerchio, triangolo: quale simbolo prevale nelle tue risposte? Calcolalo e vai a leggere nella pagina seguente il profilo corrispondente.



WWW.DONNAMODERNA.COM 117

DM IN PRIVATO

PREVALENZA DI ●

Hai troppi pensieri

COME SEI La tua mente è piena di pensieri che proliferano a ritmo vertiginoso: il tuo intento è tenere tutto sotto controllo in modo efficiente. Ti preoccupi per il futuro, cercando di risolvere i problemi prima ancora che si siano presentati. E, nello stesso tempo, ti fissi sugli errori del passato per non ripeterli.

LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO Concediti di vivere il presente, evitando di rimuginare troppo. La pratica meditativa può esserti utile per entrare in contatto con la dimensione del "qui e ora", dove trovi tutto quello di cui hai bisogno e che perdi di vista perché sopraffatta da parole, progetti e rimpianti.

COSA PUOI FARE Rivolgi per tre minuti la tua attenzione al respiro: metti in ascolto, prima dell'inspirazione e poi dell'espiazione, concentrandoti solo sulle sensazioni fisiche che provi. Puoi ricorrere anche alla pratica dei suoni: ascolta quelli che ti circondano, nota come ognuno di essi dura per un po', poi si affievolisce e scompare. Che sia il vento, una macchina, una voce, non cercare di interpretarne il senso, ma limitati a percepirlo. Questo ti aiuta a svuotare la mente.

PREVALENZA DI ■

Le tue giornate non finiscono mai

COME SEI Sei appesantita da una quantità esagerata di impegni e la tua giornata somiglia a una corsa a ostacoli. Vuoi assicurarti il benessere materiale e la sicurezza lavorando senza tregua, ma, alla fine, nessuno dei risultati è in grado di ripagarti dei sacrifici fatti per ottenerlo. Dietro al tuo accumulo compulsivo di cose da fare c'è la paura di non farcela. E di fallire.

LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO Impara a confrontarti con la tua vulnerabilità e non cercare di evitarla a tutti i costi riempiendoti di cose da fare o di obiettivi da raggiungere. Il tuo è un meccanismo di difesa che metti in moto per non vedere un disagio che senti dentro. Quando capisci di non farcela, invece di pretendere l'impossibile da te stessa, inizia a chiedere aiuto agli altri.

COSA PUOI FARE Se ti senti in difficoltà, anziché aumentare i ritmi accetta l'aiuto degli altri. Comincia dalle piccole cose, come delegare a un collega un po' del tuo lavoro, offrendoti di ricambiare. Se hai accumulato troppi vestiti e oggetti che non usi, compi un atto di generosità e donali a qualcuno che ne ha bisogno.

PREVALENZA DI ▲

Sei sempre disponibile

COME SEI Cerchi di essere sempre coinvolta a livello sociale e non trovi un momento per ricaricare le batterie stando un po' da sola. Il problema è la tua estrema sensibilità al giudizio degli altri, ai cui occhi ti piace apparire perfetta. Sei sempre disponibile, se non di persona, via telefono, mail, social. Ma per essere popolare e accontentare tutti finisci per tradire i tuoi desideri più profondi.

LA CHIAVE DEL CAMBIAMENTO Impara a dire di no, piuttosto che dire di sì e poi pentirtene perché senti che quello che fai non è ciò che vuoi veramente.

Per te è fondamentale smettere di affannarti a non deludere le aspettative altrui. In realtà, il giudice più severo di te stessa sei proprio tu, che ti costringi a performance sociali per lenire il senso di insicurezza.

COSA PUOI FARE Abituati a esprimere la tua opinione senza giustificarti. Esercitati così: per non farti condizionare, quando decidi di fare qualcosa evita di consultarti con gli altri. Non comunicare subito ciò che fai, ma aspetta un giorno o due. E parlane solo dopo aver valutato quanto ti senti sicura della decisione presa.

