

Stilp

un settimanale su tutto quanto fa buon vivere

di **Serena Coppetti**

C' è una misura, esatta al centimetro, che sta tra noi e il resto del mondo.

In quel resto c'è tutto, dall'amica al fidanzato, dal collega invadente all'importunatore e nei casi peggiori a un eventuale aggressore. Una misura fisica, concreta che va 0 a 3 metri, procede a cerchi concentrici in mezzo ai quali ci siamo noi. Ogni cerchio un passo. Ogni cerchio una difesa in meno o una forza in più. Ogni cerchio una porta: tocca solo a voi stabilire chi entra e chi sta fuori.

Si intitola «La palestra dell'autostima» il libro di Gabrielle Fellus (ed Sonzogno) appena uscito. E quello dello spazio è il primo dei «Sette passi per conquistare il rispetto che meriti».

Per Gabrielle Fellus quei passi sono diventati un metodo. Un metodo che porta il suo nome. Tracciare una sua biografia è quasi impossibile. Massa di capelli rossi, energia contagiosa, ha lavorato con donne che hanno subito violenze, con bulli e bullizzati, ha affiancato ospedali dove si cura il disagio adolescenziale, ha insegnato autodifesa ai vip e a persone con disabilità, è stata la prima donna in Italia a raggiungere il livello

«LA PALESTRA DELL'AUTOSTIMA» DI GABRIELLE FELLUS

Alla ricerca dello spazio

più alto di Krav Maga (IKMF) in area civile, ha fatto corsi di antiterrorismo, istruttore di security, insegna ai bodyguard, alla polizia di stato, agli operatori sanitari. E sicuramente manca qualcosa.

Il suo metodo è una sorta di «pronto soccorso» per la gestione della rabbia, di conflitti, ansie da prestazione, sindromi della capanna. Lei aiuta ad aprire le scatole nere. Come? Prendete un quaderno e tiratevi su le maniche. Passo numero uno è lì, lo spazio. Negli anni '60 l'antropologo americano Edward T.Hall ha elaborato una nuova disciplina, la *prosemica* (dal latino *proximus*, «prossimo, molto vicino»), che si occupa di come l'essere umano gestisce lo spazio intorno a sé e di cosa comunica senza parlare at-

traverso l'uso che ne fa. Lo ha fatto con i numeri.

Hall è stato il primo a dividere lo spazio che circonda ogni-

no di noi in 4 zone concentriche, nelle quali ci muoviamo e decidiamo se permettere agli altri di entrare o di avvicinarsi. La Zona intima va da 0 a 45 centimetri ed è lo spazio che può essere superato soltanto da un familiare, dal partner o da un amico fraterno. «Negli altri casi l'avvicinamento può essere percepito come una minaccia», spiega Gabrielle Fellus. Poi c'è la Zona personale, da 45 a 120 centimetri: «È la distanza di una stretta di mano, e in generale della maggior parte delle relazioni confidenziali e amicali. Superarla nel caso di estranei può significare il desiderio di fare conoscenza, oppure un eccesso di invadenza». La Zona sociale va da 120 centimetri a 3 metri: «è lo spazio necessario per sentirsi a proprio agio durante una discussione formale, una trattativa o

un colloquio di lavoro. Infine la Zona pubblica, oltre 3 m». Il primo passo verso l'autostima parte proprio da qui. «Individuare, vedere il nostro spazio è uno dei punti fondamentali del mio metodo, sembra un giochino sciocco ma vi assicuro che tracciare fisicamente lo spazio è più potente che limitarvi a immaginarlo».

Quindi: braccia aperte come l'uomo di Leonardo e girate su voi stessi. All'interno di quel cerchio, entra solo chi volete fare entrare. «Se qualcuno vuole superare il limite deve ottenere il permesso. Altrimenti: fuori!». Il secondo passo infatti insegna ad alzare la testa e ad allenare lo sguardo e la voce, «c'è un tono per ogni situazione che diventa "memoria muscolare"». Terzo passo, aprire la scatola nera. Il quarto gestire la rabbia, poi la paura, allenare la forza di volontà e infine trasformare l'autostima in autonomia. Ogni passo un esercizio, davanti allo specchio e con il quaderno, passando per la «respirazione tattica» che «rimetto il cervello sotto controllo quando si è dominati dalla paura»: inspirare con il naso gonfiando la pancia, trattenere per 4 tempi, espirare con la bocca per 4 tempi, e trattenere per 4 tempo. Da ripetere per 3 volte.

È tutta questione di allenamento. E alla fine, l'ottavo passo «prendete il vostro quaderno, aprite la porta e vivete».



ARSL