

# IO

Anno 2 n. 3 - MENSILE  
Aprile 2007 euro 1,00

## SONO



**BENESSERE**  
Danzaterapia, un modo per assaporare la vita



**COSTUME**  
Ragazze con la pistola: quelle che ci proteggono

**PSICOLOGIA • BENESSERE • BELLEZZA • SESSI**

**SOLO**  
**1,50**  
**EURO**

### CATHERINE SPAAK

«Aiuto i giovani a guardarsi dentro»

### BELLEZZA

Massaggi e cosmetici per una linea perfetta

### SALUTE

Uomini. L'andrologo non fa più paura

### TEST

Quando ti senti una vittima?

### DIETE

Le più famose per il tuo peso forma

### TEST

Sei torta, pasta o insalata?


### PSICOLOGIA

«Siamo matti e giochiamo a calcio»

**ESCLUSIVO** Simone Cristicchi

# «VISTO DA VICINO NESSUNO E' NORMALE»





Catherine Spaak  
ha nuovi progetti  
come attrice: per la  
televisione, il teatro  
e il cinema

Catherine Spaak ci parla di come trovare l'armonia tra l'essere e l'apparire. In un'intervista esclusiva a IO SONO, l'affascinante attrice e conduttrice televisiva racconta il percorso spirituale che l'ha portata a stare bene con se stessa. E che vuole trasmettere a chi non l'ha ancora intrapreso

di Chiara Bettelli Lelio

# «Studio per insegnare ai giovani la spiritualità»

**U**na componente fondamentale del suo immutato fascino è la serenità che trasmette con la dolcezza dello sguardo, del sorriso e del suo – inconfondibile – tono di voce. Perché lo charme di Catherine Spaak è fatto anche di bellezza interiore. Ed è proprio il segreto dell'armonia tra il "dentro" e il "fuori" il tema della nostra intervista.

Catherine, mi vuole parlare dell'essere e dell'apparire?

È una questione di grande attualità. L'apparire, negli ultimi 20-30 anni, è diventato il problema principale per le donne giovani, ma anche per quelle più mature. L'ansia di essere belle, e di annullare i segni del tem-

po, si trasforma in una corsa al fitness e agli interventi di chirurgia estetica a tutti i costi. Io non sono contraria ai "ritocchi" ma, perché il risultato sia soddisfacente, devono essere fatti quando si è raggiunto un vero equi-

«Coltivare un rapporto interiore con se stessi richiede molta disciplina»

librio tra il dentro e il fuori, tra l'essere e l'apparire.

Come si può arrivare a questo traguardo?

Il nostro equilibrio non è un dato costante. Varia di continuo e il lavoro su se stessi deve essere quotidiana-

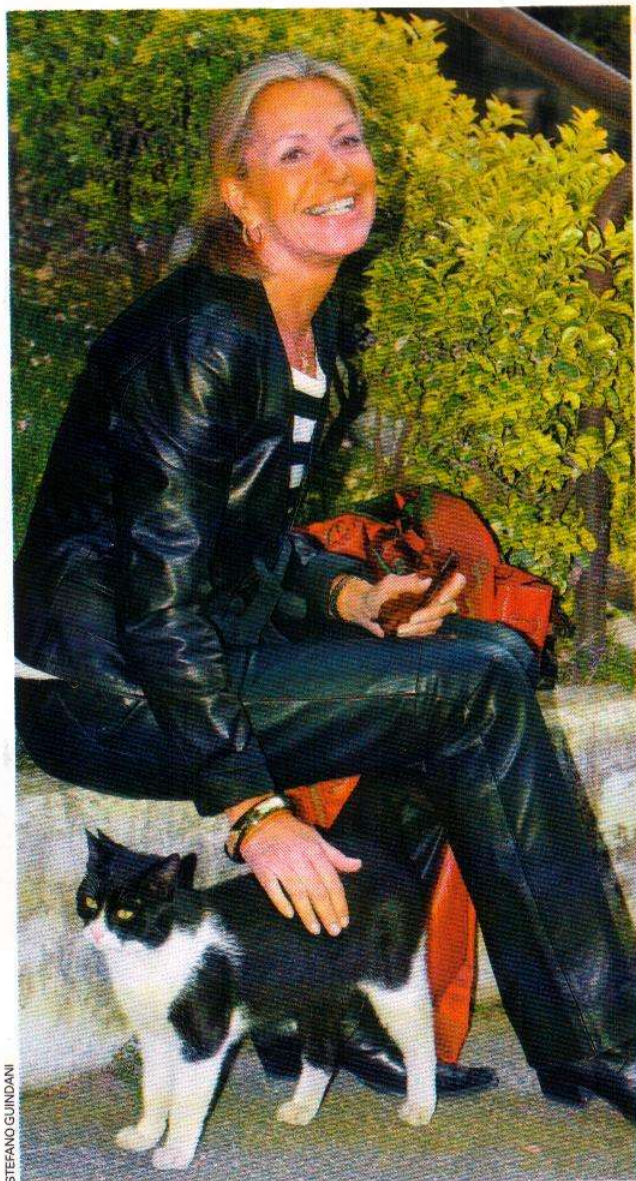
no e paziente. Oggi, invece, viviamo nell'impazienza: quella di avere tutto subito (dovuto anche ai ritmi dettati dalle nuove tecnologie), di raggiungere risultati immediati. Il tempo è diventato un'ossessione, perché

non sembra mai bastare per ottenere tutte le cose richieste. La soluzione? Coordinare i due momenti diversi: quello dell'apparire (occorre comunque passarci attraverso, viverlo) e dell'essere. Trovare l'armonia tra l'ester-

no e l'interno. Ma riuscire ad avere un rapporto interiore con se stessi non è facilissimo: implica molta disciplina. All'inizio può anche sembrare noioso però, superando la difficoltà iniziale, inseguendo la mente

In queste pagine, alcune splendide immagini dell'attrice Catherine Spaak.

Figlia dello sceneggiatore Charles Spaak, ha una sorella, Agnès, anche lei attrice.



STEFANO GIUNDANI

► che tende a "scappare" e con l'aiuto degli strumenti giusti, diventa una necessità. Non se ne può più fare a meno.

Per questo motivo è importante iniziare da giovanissimi. E, se non lo si fa da ragazzi, dopo i quarant'anni possono nascere scompensi.

**Quali sono le difficoltà da superare per fare un lavoro su se stessi?**

«Abbino la meditazione con lo Hata Yoga»

Tendiamo tutti a sfuggire dall'interiorità, facciamo i conti con questo vuoto, creandoci l'alibi della mancanza di tempo per noi, delle mille cose concrete delle quali dobbiamo assolutamente occuparci. Invece, è assolutamente indispensabile trovare il modo per fermarsi, per dialogare con se stessi. La gente non sa stare in silenzio, da sola e ferma. Occorre abituarci a farlo,

sin da ragazzi. Penso che nelle scuole ci dovrebbe essere uno spazio per introdurre i giovanissimi ad avere un approccio con la persona che siamo dentro.

**Che cosa si rischia a non "guardarsi"?**

Si rischia di cadere in depressione, di avere problemi di salute anche molto gravi (mente e corpo sono strettamente collegati), di provare paure e ansie, di soffrire di vari squilibri. Ma se non si è abituati a farlo, questo contatto con se stessi può incutere timore ed essere doloroso.

**Lei cosa ha fatto?**

Prima di tutto ho seguito il mio impulso, la mia esigenza di entrare in profondità. Pratico la meditazione da circa 20 anni (di tipo buddista) e, nel frattempo, ho preso in esame vari manuali che mi hanno portato a letture sempre più profonde sull'argomento. Dopo aver fatto a lungo meditazione stando immobile, ho cominciato ad alternarla con quella camminata, concentrandomi sulle sensazioni del corpo e del terreno. Mi mancava, però, qualcosa. Così ho abbinato la meditazione con lo Yoga, lo Hata

### Biografia

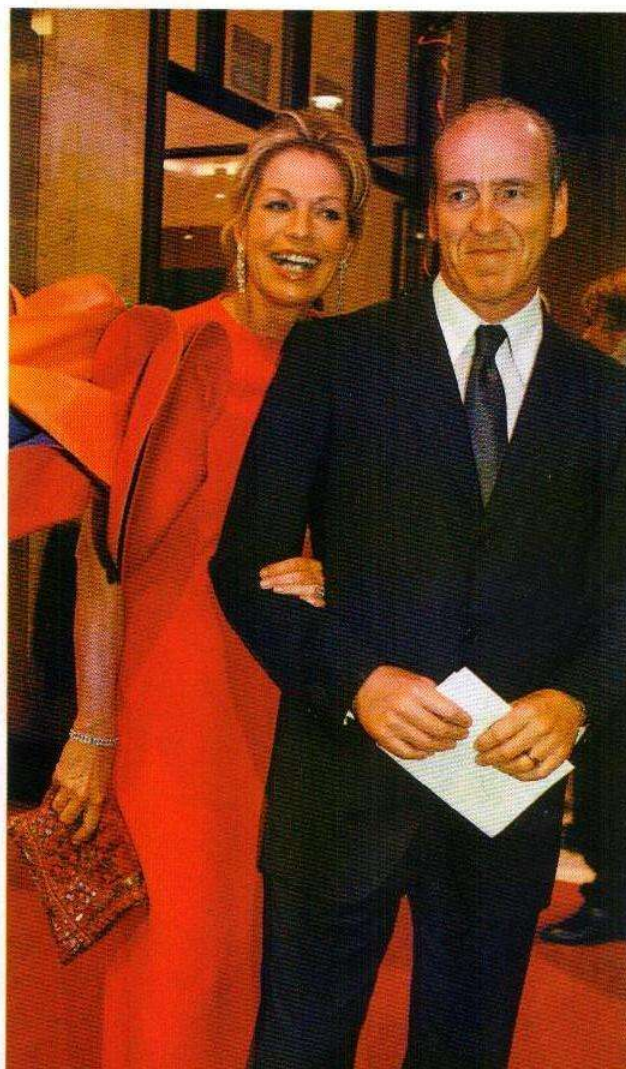
Nata il 3 aprile 1945 a Boulogne Billancourt (Francia), **Catherine Spaak** ha debuttato sul grande schermo a soli quindici anni nel film "Dolci inganni" (1960), diretto da Alberto Lattuada. Il suo ruolo — un studentessa di giovane famiglia che ha una relazione con un uomo maturo — la consacra come "Lolita" del cinema. Dopo Lattuada, molti registi italiani l'hanno scelta come protagonista delle loro pellicole. Tra i suoi film, che hanno fatto la storia della commedia italiana, ricordiamo "La voglia matta", "Il sorpasso", "La noia", "L'armata Brancaleone" e "Adulterio all'italiana". Dopo il cinema, si dedica anche al piccolo schermo: dal 1987 conduce l'indimenticabile "Harem", un talk show "al femminile" andato in onda su RaiTre per più di dieci anni. Recentemente l'abbiamo vista come protagonista di alcune fiction. E la vita privata? Si è sposata tre volte: la prima, a 17 anni, con Fabrizio Capucci, da cui ha avuto una figlia, Sabrina, attrice di teatro. Poi con Johnny Dorelli e con l'attore Orso Maria Guerrini.



GRANATA



STEFANO GUINDANI



EMMEVI PHOTO

Yoga. E il mio progetto futuro è proprio di insegnare queste due discipline.

Come si sta organizzando in questo senso?

Sto frequentando da due anni un corso specifico (quadriennale) presso l'Università di Roma. È molto interessante, gli insegnanti – italiani, indiani, inglesi – sono davvero competenti nelle varie discipline e il diploma mi permetterà d'insegnare a mia volta.

Mi può raccontare una delle sue esperienze più interessanti del suo percorso spirituale?

**«Il metodo Hoffman mi ha fatto rivivere l'infanzia. E capire i miei genitori»**

Il metodo Hoffman, quindici anni fa. Un'esperienza fondamentale, perché ha chiarito il rapporto con la mia infanzia. Avevo iniziato a esaminarlo a 23 anni quando – per risolvere dei problemi d'ansia che si ripercuotevano anche con il mio rapporto con il cibo – sono entrata in analisi freudiana per tre anni.

Il desiderio è scattato leggendo un famoso libro, "Le parole per dirlo", di Marie Cardinal.

Cosa le ha fatto capire il metodo Hoffman?

Che i nostri genitori sono stati bambini. E

rivivendo l'infanzia si comprende che anche loro hanno avuto problemi simili ai nostri. Così si crea una catena di comprensione delle problematiche che porta al perdono e alla compassione, all'apertura. A considerare ciò che abbiamo vissuto come un'interpretazione della nostra infanzia, in un certo modo. Ho capito che

Altre foto di Catherine Spaak.

Nella pagina precedente, in basso, sul set di "Harem".

Subito sopra, con l'attuale compagno

Paolo Masseglia.



LAPRESSE

In questa pagine, altre immagini di **Catherine Spaak**. In alto a destra, l'attrice si trova a Roma alla presentazione della rassegna dei suoi numerosi film.

►► non esiste una sola verità: noi pensiamo di ricordare perfettamente i fatti e invece possiamo esserne più o meno consapevoli. Attraverso le sensibilità ferite dei nostri genitori comprendiamo meglio: loro e noi. È stato come scoprire altri codici di lettura... togliersi un velo dagli occhi. Mi ha fatto vedere gli altri in modo diverso e anche me stessa. Mi ha anche insegnato a fidarmi di più dell'intuito. Ed è bello pensare che milioni di persone al mondo fanno lo stesso percorso per trovare gli strumenti giusti. **Lei ha completato il percorso di ricerca interiore?** No. Non si finisce mai di cercarsi. A volte si può pen-

sare di aver "scoperto il trucco", invece ci si ritrova con nuove angosce. È normale: occorre accettare la crisi quando si presenta. E proseguire il cammino. **I suoi progetti in campo**

«Non si finisce mai di cercarsi. Anche se si può pensare di "aver scoperto il trucco"»

**spirituale?** Sto attrezzando un casale nella campagna romana per insegnarvi meditazione e yoga ai giovanissimi. Per allenarli all'interiorità, che deve diventare un'abitudine, come quella di curare

l'igiene quotidiana. Non sono solo gli orientali a poterlo fare.

**E i progetti come attrice e conduttrice?**

Vorrei ritornare in RaiTre con un programma che dovrebbe avere dei punti di contatto con "Harlem". Intanto sto per riprendere (a giugno) un lavoro teatrale che ho scritto sulla famosa cantante Edith Piaf. Su una base musicale di Debussy (eseguita dal gruppo di Massimo Mercelli), io sarò la voce recitante (ma catterò anche qualche canzone della grande Edith). Lo spettacolo si svolgerà all'aperto o in piccoli teatri molto intimi. Sto anche esaminando due nuove proposte di film, in Italia. ■