

Sentirsi bene

Come, quando e perché ami

In questi tempi di rapporti usa e getta, si può ancora costruire un sentimento forte? Certo. Ma bisogna guardarsi dentro, accettare le proprie emozioni. E lasciare libero il partner di essere se stesso

di **Rossana Cavaglieri** con la consulenza di **Vincenzo Tallarico**, **psicoanalista** e insegnante di meditazione buddhista



L'amore è eterno, si è sempre detto. Ma oggi le cose sono cambiate, ci si prende e ci si lascia con facilità, e tutti se ne chiedono il perché. Forse il sentimento ha perso significato? Forse, tutto sommato, stiamo meglio soli? In un ciclo di incontri dal titolo "Gli equivoci dell'amore. Come, quando e perché ami?", che si tiene in questi mesi a Milano (presso il Centro Mindfulness Project, www.mindproject.com), lo psicoanalista Vincenzo Tallarico offre una prospettiva nuova che dà speranza a chi ha problemi sentimentali. Soprattutto nei momenti di crisi come questo, infatti, si rischia di investire l'amore di troppe aspettative, come se dovesse riscattarci da

ogni difficoltà. O, d'altro canto, di trattarlo alla stregua di una merce: finita una storia, si può sempre averne un'altra.

Il principe non esiste

La buona notizia è che l'amore, quello vero che fa sentire profondamente uniti a una persona, non è un bene in via di estinzione. Esiste sempre ma, per conquistarlo, è importante lavorare su di sé per liberarsi di tante false convinzioni. La prima è che da qualche parte il destino tenga pronto l'"uomo giusto" (o la donna giusta), un principe azzurro che ci aspetta. Di conseguenza, i partner con cui non si riesce a legare diventano "sbagliati". Così, dopo una serie di fallimenti sentimentali o

dopo aver sacrificato una vita all'uomo "che non meritava", molte donne cadono nella frustrazione e finiscono per pensare: "Ma allora sono io che non vado bene".

La rabbia nascosta

Pensare che al nostro carattere non ci sia rimedio, però, è un altro errore. In realtà, è vero che tutti siamo imperfetti, ma possiamo migliorare. Attraverso la meditazione, per esempio, impariamo a guardarci dentro e a conoscere le emozioni che ci agitano. Scopriremo così che, spesso, la protagonista del nostro mondo interiore è la rabbia, uno dei sentimenti che le donne hanno imparato a mascherare più spesso e più profondamente. Tanto che, quando la rabbia

esplode nella vita di coppia sotto forma di litigi o di rancori velenosi, si dà la colpa allo stress, senza rendersi conto che questa emozione potente può distruggere l'amore. Prendere contatto con la rabbia, scoprirne le radici (per esempio, nell'infanzia o in un figlio negato), sono già piccoli passi verso la consapevolezza e la guarigione. Poco alla volta, poi, l'esercizio della pazienza può aiutare a ricostruire l'armonia con il partner.

Per un legame vero

Nei rapporti sentimentali, però, le cose sono complicate perché spesso mettiamo in scena modelli inconsci che dipendono dal nostro passato e dal rapporto con i genitori. Se non ci siamo



C'è un solo modo per raggiungere un bimbo sordocieco: fargli sentire il tuo amore.

Oggi puoi farlo anche tu: dona al **45502**. Lo aiuterai a uscire dal buio e dal silenzio.

dal 27 gennaio al 24 febbraio. Dona 2€ con SMS da telefono personale.

Dono 2€ con carta di credito. Dono 2€ con bonifico bancario. Dono 2€ con assegno postale. Dono 2€ con assegno bancario. Dono 2€ con assegno di banca.

Un sms solidale in aiuto dei bambini sordociechi

Fino al 24 febbraio, con 2 euro sostieni l'associazione Lega del Filo d'Oro

Il 95% di ciò che apprendiamo avviene attraverso la vista e l'udito. Ma i bambini sordociechi non hanno stimoli e quindi vivono in uno stato di totale isolamento. Uno strumento capace di sollecitarli e di aiutarli a essere più autonomi è l'idroterapia. Stare in acqua infatti favorisce il contatto con gli altri, permette di stare in piedi senza pericolo e regala sicurezza. Presso il Centro

di Osimo (An), la Lega del Filo d'Oro, l'associazione che da quasi 50 anni assiste, educa e riabilita le persone sordocieche, ha avviato un servizio di idro e fisioterapia. Per sostenere questa iniziativa e contribuire a finanziarne le attività, fino al 24 febbraio è attiva la campagna di raccolta fondi. Per contribuire, puoi mandare un sms solidale da 2 euro al 45502 (info: www.legadelfilodoro.it).

Getty (1), Tips (1)

Dieta, moto e niente fumo. Così previeni la trombosi

Uno studio recente svela che, anche se le abitudini di vita sono cambiate, ancora molte donne (e giovani) rischiano malattie cardiovascolari. Evitarle si può

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Sergio Coccheri**, cardiologo e vicepresidente dell'Associazione Lotta alla Trombosi

La trombosi è un killer silenzioso e spietato, soprattutto con le donne: ogni anno infatti ne uccide 42 su 100 (contro il 34% degli uomini), colpendo due volte più del tumore. È questo il dato allarmante emerso nel corso dell'incontro organizzato a Milano da Alt - Associazione Lotta alla Trombosi Onlus. Eppure, almeno in un caso su tre queste morti potrebbero essere evitate seguendo poche regole di prevenzione.

Dal trombo all'ictus

Come si manifesta la trombosi? All'origine c'è la formazione di un coagulo di sangue, detto trombo, all'interno di un vaso sanguigno o del cuore. Questo coagulo provoca un'ostruzione che arresta il flusso di sangue e il trasporto di ossigeno ai vari organi del corpo. Quando il trombo si forma nel cuore, nel cervello o nella retina dell'occhio, può provocare infarto cardiaco, ictus cerebrale o cecità. Se invece colpisce organi non vitali causa altre conseguenze, come la trombosi venosa profonda delle gambe, l'infarto intestinale o l'embolia polmonare. Quindi, la trombosi non è solo una malattia, ma anche la causa di diverse patologie, a volte curabili, altre volte gravi e invalidanti. A sua volta, però, la trom-

bosi è preceduta dall'aterosclerosi, un'infiammazione cronica delle arterie che ne provoca il restringimento, e può causare molteplici problemi.

Poche regole base

I principali fattori di rischio per aterosclerosi e trombosi sono tre: sovrappeso, fumo e vita sedentaria. Per prevenire queste malattie è quindi fondamentale modificare le abitudini di vita. Anche l'uso di estrogeni (come a volte la pillola anticoncezionale o la terapia sostitutiva in menopausa) e la pressione alta sono elementi da tenere in considerazione. È bene perciò sottoporsi a regolari controlli medici che prevedano esami del sangue, con

monitoraggio del colesterolo, visita cardiologica ed elettrocardiogramma.

Allarme adolescenti

In realtà, negli ultimi 30 anni, grazie alle tante campagne di sensibilizzazione, i fumatori sono diminuiti e anche i casi di colesterolo alto. Ma sono i giovani a preoccupare: in Italia infatti la percentuale di bambini obesi o in sovrappeso è la più alta d'Europa. E rispetto a 15 anni fa, sono aumentati gli adolescenti che fumano. Che cosa possono fare i genitori? Dare il buon esempio. Con un regime alimentare vario ed equilibrato, basato su cereali, carne magra, pesce, legumi, verdura, frutta e olio d'oliva, gli alimenti cardine della dieta mediterranea (riducendo sale, zucchero, grassi e alcolici). Inoltre, è bene praticare attività fisica almeno tre volte alla settimana, meglio se all'aria aperta (per saperne di più: www.trombosi.org). ●

sentite abbastanza amate, per esempio, potremmo vivere con l'idea di essere abbandonate, e diventare tanto gelose e possessive con i partner da rovinare il rapporto. Essere vittime o carnefici, sviluppare una dipendenza eccessiva o amare in modo soffocante sono tutti "programmi" inconsci che, finché non vengono dissimulati da una profonda consapevolezza, tendono a ripetersi. Ma, se i problemi sono nostri, e interiori, qualunque uomo può andar bene? No di certo. L'importante è mettere l'altro nella giusta prospettiva, senza aspettarsi miracoli. Anche il partner così si sentirà più libero, e potrà dare il meglio di sé. ●

una
lettrice ci
scrive

L'UMORISMO, QUALITÀ RARA

Mio marito mi ha conquistata facendomi ridere e ancora oggi, dopo tanti anni, riesce a mettermi di buonumore con il suo umorismo. La sua è una qualità rara, ma irresistibile, che rende l'amore speciale.

Maria Borrelli (via e-mail)

