

una
lettrice ci
scrive



**BISOGNA
ABITUARSI
A DIRE NO**

Sono sempre stata una persona

generosa, ma in questi ultimi mesi ho scoperto che bisogna essere un po' egoisti.

Non è giusto assecondare le esigenze degli altri a tutti i costi. Invece, è importante imparare a dire no senza sentirsi in colpa.

Adriana Casaregola (via e-mail)

Esercizi di sano egoismo

Per trovare l'equilibrio tra l'amore per sé e quello per gli altri, avere relazioni soddisfacenti e una buona autostima bisogna imparare a riconoscere i nostri reali desideri. Un libro ci insegna a farlo

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Umberto Longoni, psicologo** e autore del libro *Istruzioni di sano egoismo*



S spesso siamo pronte a mettere da parte le nostre esigenze per occuparci di chi ci sta vicino. Peccato

che un altruismo eccessivo porti ad avere poca autostima e a essere troppo dipendenti negli affetti. Chi si colloca all'estremo opposto, invece, finisce

per essere solo, perché stenta a intessere relazioni vere e soddisfacenti e a mettersi nei panni degli altri. Tra abissi di mancanza d'amore per sé ed egoismo eccessivo, come sempre la virtù sta nel mezzo. Ed è proprio questo che si intende per sano egoismo: un equilibrio tra l'amore per sé e quello per gli altri. Ma come realizzarlo? Entrando in contatto con noi stessi e i nostri reali desideri, come spiega Umberto Longoni nel libro *Istruzioni di sano egoismo* (Franco Angeli editore, 17 euro).

*** Impariamo a rinnovarci come fa l'albero** Non rimanere intrappolati nelle abitudini e nei ruoli e sviluppare nuove capacità ci dà il nutrimento necessario per volerci più bene. Non è mai troppo tardi per cambiare; comporiamoci come l'albero, puro esempio di sano egoismo:

tiene a se stesso e alla vita, continuando a crescere fino a quando muore; è altruista, regala ossigeno, fiori, ombra; e accetta i cambiamenti, adattandosi a ogni stagione.

*** Viviamo il presente come fa il fiume** Apprezziamo l'oggi, ma avendo nel cuore sogni e progetti (non esiste fiume senza una direzione). Se invece siamo troppo concentrati sulla meta, ci perdiamo il bello del viaggio, che è la vita di tutti i giorni. Lo stesso succede se siamo troppo legati al passato, che non torna, o troppo proiettati verso il futuro, che è imprevedibile. E non diciamoci: «Quando avrò raggiunto la tal cosa sarò felice» ma impariamo a ritagliarci ogni

giorno dei momenti di felicità: basta poco, anche una passeggiata o una cena con le amiche.

*** Ricominciamo a sognare come ci fa fare la neve** Le persone che sembrano più vecchie dell'età che hanno sono quelle che non sanno più stupirsi, immaginare. Sognare a occhi aperti, cercando di ritrovare l'incanto di quando eravamo bambini, ci dà invece nuove energie interiori e scintille di vita. E ricordiamoci che le grandi magie quasi sempre sono nascoste nelle piccole cose, come un fiocco di neve. ●

hanno lo scopo di ridurre o eliminare le contrazioni muscolari e di abbandonare le abitudini sbagliate che le hanno causate. Il programma è semplice e veloce; basta collegarsi al sito e, dopo aver compilato un questionario dove si inseriscono dati e informazioni personali, guardare la schermata "Programma base". Ogni esercizio va ripetuto per 8-10 volte. E ogni serie, che dura circa un minuto e mezzo, va eseguita ogni due ore circa, tutti i giorni, per almeno tre mesi.

*** Appoggiati a una parete**, con i piedi uniti: talloni, spalle e testa devono essere ben aderenti al muro. Con movimenti ritmici, allontana e riporta le spalle alla parete.

*** Tenendo le spalle ben aderenti alla parete**, porta il capo prima in avanti poi indietro (un gesto tipico di Totò).

*** In piedi, incrocia** le dita delle mani e mettile a coppa dietro il collo, mentre la testa è ben eretta. Sposta il capo in alto e indietro, facendo controresistenza con le mani per 2 o 3 secondi. Quindi, torna al punto di partenza.

E, a casa...

Un paio di volte al giorno, sdraiati su una poltrona comoda, con il capo ben appoggiato e leggermente inclinato all'indietro. Lascia cadere la mandibola (come capita quando ci addormentiamo in viaggio) fino a quando raggiunge il massimo rilassamento. Rimani in questa posizione per circa 15-20 minuti (per rilassare meglio i muscoli, tieni al caldo le spalle e il collo con una sciarpa di lana). ●

