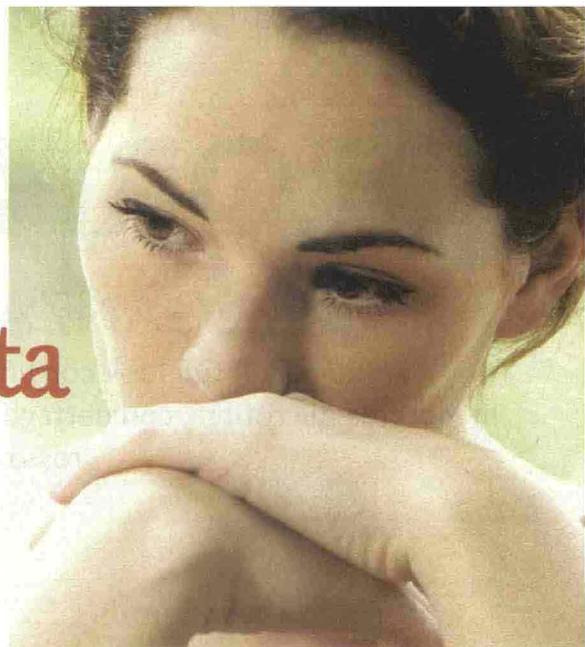


Sentirsi bene

In te c'è la forza di guarire ogni ferita

Delusioni, tradimenti, sconfitte: la vita non fa sconti ed è facile essere tentate di chiudersi nella rassegnazione. Ma è un errore. Bisogna guardare oltre, dare fiducia al futuro, dirsi: "Ce la faccio". Come un fiore che, dopo l'inverno, torna a sbocciare

di **Rossana Cavaglieri** con la consulenza di **Consuelo C. Casula**, **psicoterapeuta** e autrice del nuovo libro *La forza della vulnerabilità* (Franco Angeli, 19 euro)



Una delusione amorosa. Il tradimento di un'amica. Un insuccesso sul lavoro. Sono incidenti di percorso della vita che mettono a nudo la nostra fragilità. Così possiamo spezzarci dentro, come un cristallo prezioso, che una volta rotto non è riparabile. Ma proviamo a vederla diversamente. Non siamo fragili, siamo vulnerabili. Il termine viene dal latino *vulnus*, ferita, e indica una condizione dolorosa ma passeggera. Le lesioni guariscono, perché il corpo ha le risorse per superarle. Anche lo spirito le possiede, ma dobbiamo imparare a risvegliarle. In questo modo la nostra vulnerabilità può diventare, paradossalmen-

te, la leva su cui agire per conquistare nuove energie. Prima di tutto, però, dobbiamo capire dov'è la ferita, distinguendo fra le nostre diverse identità. Sono cinque, come i petali di un fiore.

I cinque petali

Il primo petalo è l'identità corporea: il sesso e le caratteristiche fisiche, che cambiano con l'età. Le ferite che subiamo in questo "petalo" agiscono in profondità. Un incidente che modifica il nostro corpo, una madre che, nell'adolescenza, ci ha preso in giro per i difetti fisici possono lasciare segni durevoli. Il secondo petalo è l'identità sociale data dalla rete di relazioni che,

fin dalla nascita, attraverso l'amore dei genitori, ci tiene in vita. È così importante questo petalo che tradimenti e delusioni possono portarci alla disperazione. Il terzo petalo è l'identità professionale. Il lavoro ci permette di esprimere creatività e talento, e un fallimento in questo campo è un duro colpo. L'identità valoriale, il quarto petalo, riguarda le idee in cui crediamo, la religione e le virtù: il coraggio, la bontà, il senso di giustizia. Infine, ecco l'identità segreta, le verità che facciamo fatica a confessare a noi stessi o di cui ci vergogniamo: per esempio, scoprire di essere stati adottati o di avere un genitore omosessuale.

Scoprire la resilienza

Qual è il segreto per risollevarsi dai traumi della vita? È la resilienza, un termine che in fisica indica la capacità dei materiali, una volta compressi, di tornare alla forma originale, e in psicoterapia il processo per cui possiamo trasformare le difficoltà in scoperta delle risorse interiori. Come? Ce lo insegna la natura: il sole che torna dopo la pioggia, l'erba che, calpestata, si risolle-va. Tutto passa insomma, e non è una banalità ma una lezione profonda della vita. Significa riuscire a vedere oltre un tradimento, per chiedere scusa o perdonare. Gettare il ponte della fiducia e della speranza, dopo un

29 Ottobre 2011
Giornata mondiale contro l'ICTUS CEREBRALE

Nel mondo ogni 6 secondi viene colpita da ICTUS.

3 ICTUS su 4 causati dalla FIBRILLAZIONE ATRIALE dal 24 al 29 Ottobre

È possibile prevenire 3 ICTUS su 4 causati dalla FIBRILLAZIONE ATRIALE dal 24 al 29 Ottobre

Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale

Test gratuiti contro il rischio di ictus

Dal 24 al 29 ottobre in molte farmacie si possono controllare cuore e pressione

Ogni sei secondi, nel mondo, una persona viene colpita da ictus. Ed è alla prevenzione di questa malattia che è dedicata la VII Giornata mondiale contro l'ictus cerebrale, che si celebra il 29 ottobre. In questa occasione la Federazione A.L.I.Ce. Italia onlus, un'associazione di volontariato formata da persone colpite da ictus, familiari, medici, personale addetto all'assistenza e riabilitazione, ha organizzato screening

gratuiti. Dal 24 al 29 ottobre, infatti, presso molte farmacie delle principali città italiane, è possibile sottoporsi al controllo della pressione arteriosa e della fibrillazione atriale, un'anomalia del ritmo cardiaco che colpisce una persona su quattro dopo i 50 anni. Grazie alla prevenzione e a un'attenta diagnosi precoce, infatti, è possibile evitare ben tre ictus su quattro, causati proprio dalla fibrillazione atriale (info: www.aliceitalia.org).

Getty (1), Tips (1)



Rimedi antismog: ecco i più facili ed efficaci

Chi va in bici in città è più esposto ai danni da inquinamento, ma anche i pedoni rischiano raffreddori e disturbi polmonari. Per cautelarsi, funzionano la fitoterapia e le cure dolci

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Maria Fiorella Cocco**, naturopata del Centro Riza di Milano

lutto. Ritrovare il coraggio di "buttarsi" in una nuova attività dopo uno scacco. È vero, osando ci esponiamo e aprendo il cuore mettiamo in gioco la nostra vulnerabilità: la paura di essere ferite ci trattiene. Ma fissarsi sul dolore, sul risentimento, sul fallimento è ancora peggio perché ci imprigiona nell'infelicità e nella depressione. Non pretendiamo troppo da noi stesse, procediamo con pazienza, per piccoli passi. Ma facciamo in modo di cambiare. "Io posso", "Ce la faccio" sono le frasi che possono darci forza, per nutrire piccoli semi di speranza pronti a fare nuovamente sbocciare il fiore profumato della nostra autentica identità. ●

una
lettrice ci
scrive



LA SENSIBILITÀ È UNA RISORSA

Mi capita di sentirmi fragile e so che questa apparente debolezza è, in realtà, una grande risorsa, perché mi rende più sensibile e attenta agli altri.

Ginota Raimondin (via e-mail)

Con l'autunno, in tutte le grandi città, tornano smog e inquinamento. E con loro, aumenta il rischio di malattie del sistema respiratorio, come bronchiti croniche ed enfisemi polmonari. I più esposti, lo dimostra uno studio condotto dalla London School of Medicine, sono i ciclisti. Chi va in bici, infatti, deve fare respiri profondi e frequenti, quindi inala aria inquinata in maggiore quantità. Inoltre, rispetto ai pedoni, è più vicino ai tubi di scappamento. Tutti comunque, ciclisti o pedoni, dobbiamo tutelarci. Come? Oltre a evitare le strade e le ore più trafficate, il primo scudo è l'alimentazione: mangiare ogni giorno ortaggi verdi, rossi, blu, gialli e bianchi ci assicura tutte le sostanze antiossidanti, come vitamina C, polifenoli e flavonoidi, che proteggono l'organismo. Ci sono poi diverse strategie più specifiche che permettono di contrastare i danni causati dall'inquinamento.

Per ripulire l'organismo Per smaltire più facilmente metalli pesanti e polveri sottili presenti nell'aria abbiamo a disposizione due piante: l'aloè e l'echinacea. L'aloè in succo, oltre a depurare, rafforza le difese

immunitarie e protegge gli organi: bisogna prenderne un cucchiaino prima dei pasti principali. L'echinacea, invece, è molto efficace per prevenire le malattie da raffreddamento: si trova in compresse (due al giorno, mattina e sera) o in tintura madre (25 gocce, due volte al giorno).

Il consiglio in più Mentre si è in bicicletta in mezzo al traffico, è una buona abitudine quella di masticare una compressa di echinacea, meglio se preparata con l'aggiunta di propoli.

Per drenare i polmoni Sono gli organi più a rischio di ammalarsi a causa dello smog. Per ripulirli si possono prendere 70 gocce di macerato glicerico di carpino oppure di nocciolo, diluite in poca acqua, al mattino a digiuno, per un mese.

Il consiglio in più Per chi soffre di allergie, un'altra conseguenza dell'aria inquinata, il rimedio più specifico è il ribes nero, sempre in macerato glicerico e sempre nelle stesse dosi.

Per difendere gola e naso Due o tre gocce di olio essenziale di timo oppure di eucalipto proteggono le vie respiratorie alte. Si possono mettere su un fazzoletto di carta e annusare di tanto in tanto. Oppure

si aggiungono ai dischetti di terracotta fatti apposta per assorbire e rilasciare le essenze nell'ambiente, e si mettono in auto.

Il consiglio in più Le mascherine di carta o di tessuto che vediamo spesso indossate dai ciclisti di città non proteggono dallo smog (per non respirare polveri sottili e altri inquinanti bisogna ricorrere alle maschere con i filtri ai carboni attivi). Tuttavia, se si aggiungono gli oli essenziali possono avere un'azione protettiva.

Per rafforzare il sistema immunitario Il ribes nero, oltre a contrastare le allergie, aiuta ad aumentare le difese. La tisana si prepara mettendo due cucchiaini di ribes nero in una tazza di acqua calda, si lascia in infusione per dieci minuti e si beve mattina e sera.

Il consiglio in più Chi usa la bicicletta può preparare due dosi di tisana: una da prendere la mattina prima di uscire e l'altra da mettere in un thermos e bere la sera prima di tornare a casa. ●

