

Sentirsi bene

Come non diventare nemiche di se stesse

A volte si può cadere nelle trappole che ci costruiamo da sole. Sensi di colpa e insicurezze si superano imparando a riconoscere e a far valere i propri pregi

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Italo Conti, psicoterapeuta** e autore del libro *Autoinganni* (Franco Angeli)

C'è chi si sente in colpa appena trasgredisce le regole del vivere civile. Chi non si piace e ricorre a continui trattamenti estetici. E chi va in crisi se commette anche il minimo errore. L'esagerato senso del dovere, l'eccessiva autocritica e la mania di perfezionismo, sono trappole che spesso derivano dai condizionamenti ricevuti nell'infanzia (in particolare, da un'educazione troppo rigida), e che diventano comportamenti e pensieri automatici, difficili da smantellare. Ecco cosa fare.

Alleggerire il senso del dovere

È preda di esagerata coscienza, chi sente il bi-

sogno di fare sempre quello che ci si aspetta da lui, senza mai metterlo in discussione. Per esempio, se ci hanno insegnato a non poltrire a letto la domenica mattina, non riusciamo a trasgredire perché in noi scatta il senso di colpa, come ci succedeva da piccoli, quando disubbidivamo ai nostri genitori.

✳ **Cosa fare** Proviamo a pensare se un'eventuale trasgressione può essere davvero dannosa. Se abbiamo commesso qualcosa di riparabile, per esempio, siamo arrivati in ritardo e abbiamo fatto aspettare un amico, siamo consapevoli che possiamo rimediare chiedendogli scusa. Se l'evento invece è irreparabile, come l'aver messo nell'ac-

qua della pasta troppo sale, crociolarsi nel senso di colpa non risolve il problema: meglio rifare la pasta!

Superare l'autocritica spietata

Se ci rivolgiamo a un chirurgo estetico perché non ci piace il nostro naso aquilino, lo scopo che ci stiamo ponendo è chiaro, concreto e raggiungibile. Ma se vogliamo rifare il seno, il naso, il sedere, i polpacci e così via, significa che ci consideriamo irrimediabilmente brutte. In questo caso, il

nostro obiettivo è vago, generico e, di sicuro, non lo raggiungeremo. A questo punto, possiamo esercitare la nostra autocritica: "non sarò mai bella e dovrò abituarmi a convivere con il mio corpo per tutta la vita". ✳ **Cosa fare** Cerchiamo di individuare un modello reale di riferimento (un parente, un amico o un conoscente) al quale vorremmo somigliare. Smascheriamo i suoi difetti e impariamo a riconoscere invece i nostri pregi, le caratteristiche fisiche accettabili che possediamo. Smi-



www.ecostampa.it



Sfoggia il libro. E scopri le ricette light

Nel nuovo volume di Gianluca Mech, tutti i segreti della dieta Tisanoreica

È una delle diete più amate dalle star, tra cui l'attrice Ornella Muti, e promette di fare smaltire i grassi in eccesso solo dove è necessario, senza perdita di massa muscolare. La dieta Tisanoreica, oltre ad avere un ridotto valore calorico e un basso contenuto di carboidrati, sfrutta un meccanismo del metabolismo, la chetosi (il rilascio di sostanze di rifiuto prodotte dall'organismo quando è carente di

zuccheri) e lo controlla grazie all'uso delle piante. Questo programma alimentare è ora in libreria con il volume *Non Sono a Dieta, sono in Tisanoreica!* (Mondadori, 12,90 euro). L'opera, curata da Gianluca Mech, aggiorna sulle novità della dieta e dedica un intero capitolo alla nutrigenomica, l'applicazione degli studi genetici nell'alimentazione. Numerose e invitanti anche le ricette, rigorosamente light.

Getty (1), Corbis (1)

tizzare un modello ideale e stabilire cosa ci piace di noi, aiuta ad avere un'immagine di sé più soddisfacente.

Vincere la mania di perfezionismo

Chi è convinto che esista la perfezione e ritiene che raggiungerla sia l'unico modo per ottenere la stima degli altri, finisce per valutare negativamente qualsiasi cosa faccia. La considerazione di essere incapaci di raggiungere il massimo, ci impedisce di impegnarci a fondo e porta alla considerazione che il nostro modo di vivere è da perdenti, da falliti.

✳ Cosa fare È importante instaurare un dialogo con se stessi, ponendoci alcune domande. Per esempio: abbiamo invitato degli amici e temiamo che la cena non sia superba. Proviamo a chiederci quali danni potremmo avere se l'arrosto non è riuscito al meglio (di certo, nessuno chiamerà la polizia). Se un'amica ci invita a pranzo e fa bruciare l'arrosto, le togliamo la stima o accettiamo la sua imperfezione? Questo dialogo ci abituerà a vedere le cose da altri punti di vista e a smontare gli automatismi che ci obbligano a ricercare la perfezione. ●

una
lettrice ci
scrive

QUELL'INGENUITÀ CHE NON PASSA MAI

Nonostante l'età, continuo a fare lo stesso errore: credere che le altre persone siano come me. Invece, il più delle volte devo ricredermi: c'è chi racconta bugie o chi si fa vivo solo quando ha bisogno.

Renata Donati (via e-mail)

Combattere le malattie della retina si può

Questi disturbi visivi non si curano. Ma oggi è possibile fare molto per contrastare il loro temibile avanzamento, grazie alle terapie e alla dieta

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Filippo Cruciani, oculista,** dell'Università Sapienza di Roma e **Francesco Bandello,** direttore della Clinica Oculistica dell'Università Vita-Salute, Istituto Scientifico San Raffaele di Milano

La degenerazione maculare e la retinite diabetica, due malattie croniche della retina tipiche della terza età, causano cecità parziali. Si dicono centrali, se si forma una macchia scura sulla macula (zona della retina deputata alla visione nitida), periferiche quando riducono il campo visivo.

Si riconoscono e si prevencono così

Gli oggetti appaiono deformati, le linee rette risultano distorte e compaiono macchie nere o grigiastre: ecco i sintomi della degenerazione maculare. Quando si riconoscono, bisogna andare subito dall'oculista. La degenerazione, infatti, è una malattia che colpisce la macula, la zona della retina più ricca di cellule nervose (i fotorecettori) che trasformano la luce in segnali elettrici per il cervello. Il meccanismo che tiene in vita queste cellule può incepparsi - fino a provocarne la morte - per cause genetiche e per l'avanzare dell'età (i casi aumentano dopo i 55 anni, soprattutto tra le donne). Ma ci sono anche fattori di rischio come l'esposizione eccessiva ai raggi solari, una dieta troppo ricca di grassi animali, il fumo e

l'ipertensione non curata. Utilizzare occhiali da sole, ridurre i grassi, smettere di fumare e adottare una dieta ricca di acidi grassi omega 3 (si trovano nel pesce) e di antiossidanti come zinco, vitamina C, vitamina E, betacarotene e luteina (contenuta soprattutto nelle verdure a foglia verde), previene la malattia e la tiene sotto controllo.

Annebbiamento della vista e distorsione delle immagini, sono i principali sintomi della retinite diabetica: una conseguenza del diabete che porta a un indebolimento delle pareti dei capillari della retina, causando ede-

mi, emorragie e formazione di nuovi vasi sanguigni. In questo caso, la prevenzione consiste nel tenere sotto controllo i livelli della glicemia e nel sottoporsi a visite oculistiche regolari, almeno una volta all'anno.

Le cure più efficaci

Il laser è il trattamento più utilizzato: "brucia" il tessuto retinico malato, lo distrugge e permette la successiva cicatrizzazione. Questa terapia non guarisce la retina, ma blocca la progressione della malattia. Una cura alternativa è il ranibizumab, un farmaco che viene iniettato nell'occhio e blocca i danni alla retina in modo più efficace rispetto al laser. Ostacola, infatti, la formazione di nuovi vasi sanguigni e riduce gli edemi, permettendo un recupero della vista nel primo anno di trattamento. Passati tre anni, la cura diventa stabile. ●

