

Sentirsi bene

Stai alla larga dai sensi di colpa

Accorgersi delle proprie mancanze può spingere a migliorarsi. Ma spesso, e soprattutto nelle donne, la sensazione di essere in difetto intossica l'animo. Ecco come evitarlo

di **Rossana Cavaglieri** con la consulenza di **Luca Saita, psicoterapeuta** e autore del nuovo libro *Liberarsi dai sensi di colpa* (Franco Angeli)

Sei sdraiata al sole, a goderti il meritato riposo dopo un anno di duro lavoro. Ed ecco che la mente ti serve su un piatto d'argento il primo pensiero nero della giornata: però, io sto qui a far niente mentre mio marito, poverino, deve sgobbare! Al posto del partner può esserci la mamma un po' acciaccata, il figlio disoccupato e così via. Perché quando si tratta di sensi di colpa le vie del Signore sono infinite. Le donne, poi, sempre pronte a spendersi per gli altri, sono specialiste nell'arte della colpa, sentimento che, secondo il padre della psicanalisi Sigmund Freud, nasce dal nostro Super-io, il giudice interiore che ci ricorda continuamente

quando deviamo dalla retta via. Attenzione: se è vero che certi sensi di colpa sono utili segnali che ti spingono a migliorare, molti altri si rivelano parassiti capaci di intossicare l'anima. Erodono l'autostima, fanno nascere ansie, invischiano in una rete di fili invisibili rendendo insicuri, frustrati, incapaci di inseguire i propri sogni e la propria felicità. Vediamo come ci si può difendere.

Impara a riconoscerli

I sensi di colpa non si individuano facilmente perché il più delle volte si nascondono nelle pieghe dell'inconscio. Le radici affondano nell'infanzia e nell'adolescenza, quando siamo più indifesi e

dependiamo dall'affetto dei nostri cari. I tuoi genitori non sono mai andati d'accordo? Ecco la sindrome di Candy Candy: pensi di essere tu la causa di tutto e per una vita cerchi di riparare, rinunciando a realizzare te stessa. Hai fatto un lavoro diverso da quello che mamma e papà sognavano per te? Facile che per la vita ti porterai dietro questo peso. *** Il consiglio** Per riconoscere e disinnescare le bombe a orologeria inconse seminate dalla famiglia

di origine soffermati sulle convinzioni ricevute e domandati se davvero fanno parte di te. Se non riesci a liberartene fatti aiutare da uno psicologo.

Attenta a chi li "vende"

A questo mondo, esistono persone specializzate nel "vendere" sensi di colpa e altre brave a "consumarli". Come tutti i mercati, anche questo si alimenta sulla base di bisogni: di essere amati, accettati, gratificati. Così, basta la frasetta buttata lì da



www.ecostampa.it



Regalare un sorriso ai piccoli malati

Con una T-shirt si sostiene chi porta giochi e allegria nei reparti pediatrici

C'è il dottor Ragù, la dottoressa Bonsai, il dottor Baciccia. Sono solo alcuni dei Dottor Sogni, di cui fanno parte i tanti attori professionisti della *Fondazione Theodora Onlus*, nata all'ospedale San Gerardo di Monza. Ogni settimana si infilano il camice colorato e il naso da clown e portano l'allegria tra i bambini

ricoverati in ospedale, per rendere questa esperienza meno traumatica. Fino al 2 luglio, acquistando sul sito www.pagaconunsorriso.it, al prezzo di 20 euro, la T-shirt "Hello Joy" (nella foto a sinistra), realizzata da Happiness, potrai sostenere la Fondazione Theodora e regalare sorrisi agli oltre 35.000 bambini ricoverati negli ospedali di 11 città italiane.



Occhio ai test genetici che trovi al supermercato

Facili da comprare e da usare: sono gli esami fai da te per conoscere se sei predisposta a intolleranze o patologie. Ma attenzione: non tutti sono sicuri

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Elia Stupka,**

co-direttore del Centro di Genomica Traslaazionale
e Bioinformatica presso l'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano

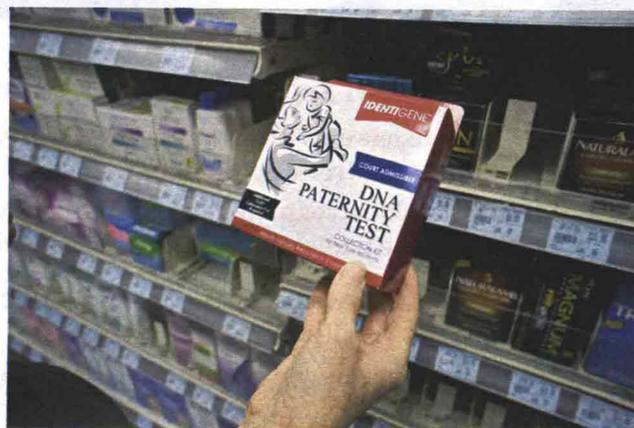
devi rivolgerti a un medico specialista, l'unico in grado di valutarli in modo corretto e indicarti quali sono le eventuali linee terapeutiche da seguire.

No, se riguardano le malattie Tutti i test per scoprire le mutazioni genetiche che predispongono al rischio di sviluppare una malattia vanno sempre eseguiti in ospedale. Perché ci vuole uno specialista che, attraverso altri esami specifici e la raccolta della storia personale del paziente, li sappia interpretare e sappia prendere le adeguate precauzioni. Quindi, i test da banco per la celiachia e l'osteoporosi, non sono affidabili. E, a maggior ragione, non lo sono tutti i test che dilagano su internet per scoprire la predisposizione a malattie gravi. Oltre a essere illegali, sono molto pericolosi perché possono indurre a dare un peso sbagliato alle informazioni che si ricevono. Se l'esito dei test è negativo, infatti, si può pensare di poter fare a meno di rivolgersi al medico. Mentre se sono positivi possono generare ansie esagerate. ●

Ma sono affidabili?

Sì, se riguardano il tuo stile di vita I test genetici che rivelano intolleranze alimentari o problemi dietetici sono sicuri. Per esempio, raccogliendo il tuo Dna puoi verificare se è presente una mutazione genetica che in futuro potrebbe impedirti di digerire il lattosio. Oppure se non riesci a dimagrire ci sono i test che ti permettono di analizzare il tuo metabolismo. Per esempio, se l'esame rileva che i geni del metabolismo degli zuccheri (oppure dei grassi) sono presenti in una variante meno efficiente, per perdere peso basterà introdurre una quantità minore di questi nutrienti nella tua alimentazione. Ricordati, comunque, che tutti questi esami hanno la funzione di darti delle informazioni. Una volta effettuati, quindi,

La notizia ha fatto il giro del mondo, provocando scalpore: l'attrice Angelina Jolie è ricorsa alla mastectomia, cioè all'asportazione di entrambi i seni, per prevenire un eventuale tumore. Una scelta drastica, dettata dal risultato di un test genetico che indicava l'85% di rischio di sviluppare un cancro al seno. Oggi, infatti, grazie ai test del Dna (il Dna è un acido che contiene le informazioni genetiche), è possibile scoprire la propria predisposizione a diverse malattie, dall'Alzheimer al diabete, oltre ad alcune forme di cancro. E sulla scia di questa rivoluzione nella prevenzione, stanno dilagando i test genetici "fai da te", venduti in farmacia o al supermercato. Quindi, se vuoi scoprire se sei a rischio di osteoporosi, intolleranza al lattosio o celiachia, ora ti basta aprire il kit del Dna, prendere un tampone, sfregarlo all'interno della guancia, riporlo nel suo tubetto e inviarlo per posta al laboratorio di genetica segnalato sulla confezione, dove verranno scoperti i segreti racchiusi nei tuoi cromosomi. Dopo qualche settimana ti arriva a casa il referto con la diagnosi.



una persona importante per te, che il messaggio coglie nel segno. È in questo modo che mamme apprensive tengono sulla corda eserciti di figli («non vorrai mica andare a lavorare così lontano? E poi io come faccio!»), un partner la compagna («stai più con le amiche che con me») e così via. Finché, chi è predisposto al consumo, si sente in colpa per il solo fatto di esistere.

● **Il consiglio** Il senso di colpa indotto genera una reazione di insofferenza. Non importa quanto il commento sia innocente, ascolta il tuo corpo e se avverti rabbia, ansia significa che quella persona sta minando la tua autostima. Prendi le distanze dall'emozione e cerca di capire su quali tue debolezze ha fatto leva il commento. Poi, puoi decidere di adottare una strategia di contrattacco, che sia rispondere per le rime, giocare sull'ironia, o ignorare la provocazione. Comunque, se non superi il problema una volta per tutte, il senso di colpa continuerà a lavorare dentro (e contro) di te. Ricorda: l'amore non si compra e non si vende e, se una persona ti vuole bene, mai e poi mai giocherà con i sensi di colpa. ●

in'amica
ci scrive

SOLO IL TEMPO CURA CERTE FERITE

La medicina per liberarsi dai sensi di colpa è il tempo, che dovrebbe far capire perché si sono commessi certi errori. Io, dopo cinque anni, non sono riuscita a lasciarmi alle spalle il tormento di avere ferito una persona.

Rita Virgili (via e-mail)