

PSICOLOGIA

Auto terapia: 5 guide per 5 disagi emotivi

La vita di ciascuna di noi è permeata di piccoli e grandi insicurezze, che non sempre riusciamo ad affrontare da sole. Un primo aiuto per superarle può arrivare anche dai libri. Come questi, concreti e ricchi di suggerimenti

DI ERIKA CORDERO

Sono tanti gli studi che rivelano un pesante effetto collaterale della pandemia: il Covid è destinato a causare un milione di casi di disagio psicoemotivo. In generale, però, ciascuno di noi ha le sue insicurezze e piccole ossessioni. Disturbi lievi, ma non sempre facili da fronteggiare. Cinque nuovi manuali offrono consigli semplici per lasciarsi alle spalle alcuni disagi. Un libro non può certo sostituire l'intervento di uno psicologo, se il malessere perdura, ma può aiutarti a capire meglio le tue difficoltà.

SE SENTI DI NON MERITARE NULLA

Ricevi una promozione sul lavoro e ti senti quasi in colpa, frequenti un corso con successo e ti dici che è solo fortuna, vivi un matrimonio felice da 30 anni e credi che il merito sia tutto di tuo marito. Insomma: non sei in grado di riconoscere i tuoi meriti e, quando raggiungi un obiettivo, ti sembra quasi di averlo rubato. Il saggio che fa per te è *Pensavo di essere io... Invece è la Sindrome dell'Impostore*

memo

Il 65% degli italiani vorrebbe sentirsi maggiormente sereno e sicuro di sé.

di Florencia Di Stefano (Valardi, 16,90 euro). Un libro che, passo dopo passo, ti aiuta a capire le ragioni dell'insicurezza che ti condanna a vivere i tuoi successi con ansia, vergogna e sensi di colpa. E a liberartene.

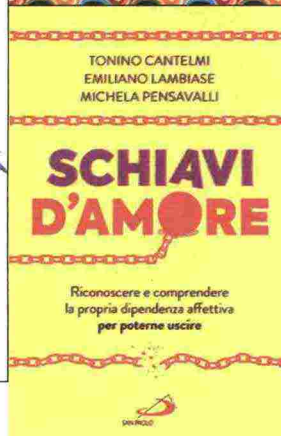
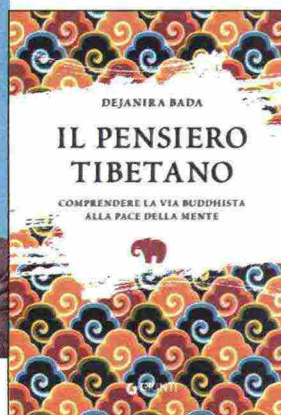
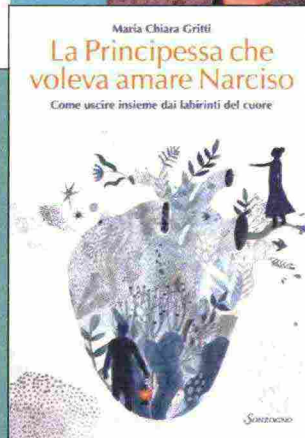
BASTA RIMPIANTI

Vivere senza pesi mentali di Raffaele Morelli (Mondadori, 18 euro) aiuta a superare diversi disagi, tra cui i rimpianti e il rancore. Qualche esempio? C'è la donna che, pur serenamente sposata, non fa che dirsi che con il suo ex sarebbe stata più appagata. Ma c'è anche la ragazza che litiga con un'amica e non riesce in alcun modo ad attenuare il risentimento che prova

nei suoi confronti. Si tratta di situazioni piuttosto comuni che, però, rendono la quotidianità più faticosa e pesante. Per lasciarle alle spalle, è fondamentale imparare a vivere nel presente.

PER CHI AMA UN NARCISISTA

Quando la principessa Febe incontra Flavio, il principe Narciso, se ne innamora all'istante. Ma più lei si avvicina all'uomo, più lui si sente minacciato; più lui scappa, più lei lo insegue. Inizia con questa suggestiva favola metaforica *La Principessa che voleva amare Narciso*, un saggio scritto dalla psicoanalista Maria Chiara Gritti (Sonzogno, 15 euro), che analizza con chiarezza le ferite, spesso legate all'infanzia, che conducono a



cercare e a essere attratte da partner egocentrici e inaffidabili. Una volta focalizzate le motivazioni, il manuale propone una strada per provare a costruire relazioni più sane e costruttive.

MEDITA E TROVERAI LA GIOIA

In Tibet, la parola "shinè" indica il cosiddetto "calmo dimorare" ed è anche il titolo di un famoso dipinto che raffigura un monaco all'inseguimento di un elefante nero, ovvero la sua mente. L'inseguimento consiste in nove passi che permettono di arrivare alla meditazione profonda e poi all'illuminazione. *Il pensiero tibetano* di Dejanira Bada (Giunti, 18 euro) illustra questo percorso, spiegando che, secondo la filosofia orientale, si rivela utile non solo per il benessere personale, ma anche per le sorti del mondo intero. Il risultato è un insegnamento molto pratico, che permette di vivere con maggiore serenità e gioia.

ADDIO DIPENDENZA AFFETTIVA

Schiavi d'amore. Riconoscere e comprendere la propria dipendenza affettiva per poterne uscire di Tonino Cantelmi, Emiliano Lambiase e Michela Pensavalli (San Paolo Edizioni, 22 euro) analizza un bisogno comune a tanti: la necessità di ricevere continui apprezzamenti e conferme da parte degli altri. Una grande fragilità, causata da antichi conflitti irrisolti, che influisce pesantemente sulle relazioni: ci si avvicina agli altri per sentirsi importanti, non per condividere esperienze ed emozioni in maniera genuina. Il manuale, alla portata di tutti, aiuta a impostare relazioni più spontanee.



PALLAVOLO RILASSANTE

Per attenuare tensioni e nervosismo, lo sport più indicato è la pallavolo. Lo rivela un recente studio inglese.

«Ho tre fidanzati e tra noi non c'è gelosia»

DI NINA FOSCHI TESTIMONIANZA DI LUANA G.

«Mi chiamo Luana e ho 41 anni. Lavoro nel mondo del commercio e ho una relazione con Andrea da diverso tempo. Ma nella mia vita hanno recentemente fatto irruzione anche Cristian e Paolo. Mi spiego: durante una gita io e Andrea abbiamo conosciuto Cristian, con cui abbiamo subito lega-

to. Quello che non potevo immaginare è che poco a poco mi sono innamorata del nostro nuovo amico. La cosa mi ha destabilizzata: come potevo provare attrazione per Cristian, dal momento che stavo benissimo con Andrea? Stressata e angosciata, ne ho parlato prima con Cristian, che ha ammesso di provare qualcosa per me, e poi con Andrea, che ovviamente è rimasto senza parole. Per un po' abbiamo sofferto tutti e tre: io perché mi sentivo un mostro, Andrea perché era ferito e Cristian perché non sapeva come gestire la voglia di stare con me. Alla fine, è stato Andrea a prendere in mano la situazione e dire che, forse, poteva lasciarmi libera di avvicinarmi a Cristian come mi sentivo. Credo che l'abbia detto soprattutto per non perdermi, ma la sua si è rivelata la scelta giusta: adesso ho una storia anche con Cristian, ma non devo mentire al mio compagno. E c'è dell'altro: ultimamente ho conosciuto sul lavoro Paolo, e anche con lui c'è stato qualche bacio. Andrea mi ha detto che stiamo sperimentando quello che viene chiamato "poliamore" e che forse un giorno anche lui sentirà l'esigenza di frequentare altre donne. Questa prospettiva mi fa provare un po' di gelosia, ma desidero che Andrea si senta libero come me. Quello che facciamo è giusto o sbagliato? Non saprei, ma a me fa stare bene».



LEGAMI LIBERI, MA MOLTO FRAGILI E DELICATI

«Il termine "poliamore" indica relazioni non monogame di diverso tipo» spiega la psicologa Giovanna Moltoni. «Ci sono le coppie in cui ciascun partner si sente libero di avere relazioni extraconiugali, ma anche mariti e mogli che creano una sorta di "famiglia allargata" che include i rispettivi amanti. Ciò che accomuna le situazioni di questo tipo è il fatto che ogni elemento del ménage sia a conoscenza di non vivere una relazione esclusiva. Se dal punto di vista razionale è possibile accettare una condizione di questa natura, dal punto di vista emotivo è probabile che, prima o poi, affiorino comunque disagi, gelosie e verità taciute. In questi casi, è importante che la coppia si affidi a un terapeuta che aiuti a fare chiarezza».