

Ora che sono realizzata, i miei ex fidanzati rosicano

La miglior vendetta non è il successo, ma il perdono

Flavia sbatte il suo orgoglio in faccia a chi l'ha sempre osteggiata. La psicologa, però, le dice che sbaglia obiettivo: è a se stessa che deve parlare. Anzi, scrivere

Gentile dottoressa, le scrivo perché vorrei un suo consiglio. Dopo tante delusioni amorose e tanti malesseri vissuti, di recente ho capito che il modo migliore per vendicarsi di qualcuno è andare avanti con la propria vita raggiungendo ottimi risultati, per poi sbatterli davanti al muso di chi non ci ha rispettato. Saperti felice e realizzata ottimamente (ad alti livelli) li fa rosicare come non mai. Che soddisfazione!

Però mi chiedo se poi non sia solo una vendetta e in realtà io dentro di me continui a stare male, a rosicare a mia volta, in qualche modo, anche se sono uscita dalla fase del dolore e dunque non lo voglio ammettere. Lei che ne pensa? **Flavia**

Cara Flavia, la vendetta è un moto universale dell'animo umano che riempie pagine di romanzi e sceneggiature di film, ma ciò che io ho imparato in anni di sedute psicoterapiche è che la vendetta è soprattutto uno specchio di noi stessi, parla di come siamo e in realtà può essere una straordinaria opportunità per conoscerci meglio.

È vero che spesso la vendetta nasce da un bisogno di giustizia, che vuole ricreare una situazione di parità con qualcuno da cui ci siamo sentiti offe-

si, maltrattati e umiliati.

In questo senso dà grande soddisfazione, ma il rischio è che continuare a nutrire il nostro cuore di vendetta ci renda poi incapaci di riprendere davvero la nostra vita, come tu hai già ben intuito, fissando il nostro sguardo sulle ferite del passato e soprattutto su ciò che è esterno a noi.

La vendetta allora ha un grosso limite: ci impedisce di vivere pienamente il presente.

Una famosa frase di Bacone esplica perfettamente ed estende questo concetto: "L'uomo che accarezza l'idea di vendetta continua a esasperare le proprie ferite senza permetter loro di chiudersi e di sanarsi". Per uscire da questo circolo vizioso ti consiglio di scrivere una lettera ai tuoi ex, a coloro che - come dici tu - ti hanno ferita e umiliata. Una lettera nella quale puoi sentirti libera di esprimere tutto il male che ti hanno fatto, in cui puoi accusarli, senza frenarti in nulla e poi passare a elencare tutto il male che vorresti o avresti voluto fare loro, nel dettaglio. Per poi concludere, trovando una ragione per ringraziarli. Non nel senso che li scusi con un atto di bontà o di superiorità, o ti rassegni, ma nel senso che essi sono stati specchi di te nel tuo processo di autoriconoscimento. Questo lo chiamiamo perdono e, a differenza della vendetta, libera dal passato.

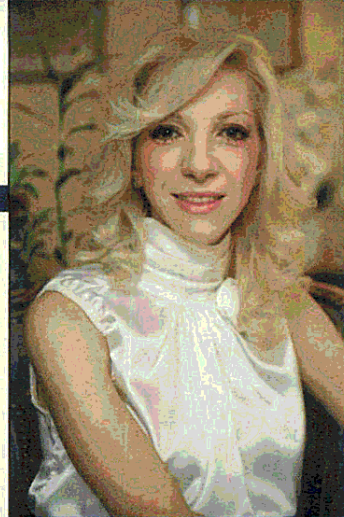
Ti riconcili con te stessa, prima che con i tuoi ex. Leggi inoltre *Il perdono assoluto* di Colin Tipping (Macro Edizioni).

Ho provato mille diete, ma non riesco a dimagrire

Giuly è convinta di non avere forza di volontà. Invece dovrebbe rilassarsi e seguire il suo istinto

Gentile dottoressa, devo dimagrire, ma mi sono messa in testa che per me sia impossibile e anche con tutte le diete del dietologo (quante ne ho provate!) non ci riesco. Mi manca la forza di volontà: tutti vorremmo averne di più per raggiungere le mete dove si nasconde la felicità. Per me significa dimagrire, ma mi manca la motivazione. **Giuly**

Cara Giuly, già nelle poche parole della tua lettera ci sono due termini che sono contrari alla possibilità del cambiamento che tu desideri: la parola *devo* e la parola *impossibile*. È importante che consideri che il nostro inconscio reagisce ai comandi che noi, senza rendercene conto, gli diamo, attraverso un dialogo interiore che è come una autoipnosi. Ogni volta che dici a te stessa che devi dimagrire, ti stai fissando in una realtà in cui questa possibilità manca e



Psichiatra, psicoterapeuta e counselor, Erica Francesca Poli unisce una solida ricerca neuroscientifica al talento per l'ascolto scoperto a scuola, raccogliendo le confidenze delle compagne in crisi. Adora la danza e il suo chihuahua Zoe. Scrivile a: natural@cairoeditore.it

quando pensi che per te sia impossibile riconfermi esattamente la stessa cosa. Più pensi che la tua felicità dipenda dal dimagrire più questo obiettivo diventa irraggiungibile. Invece molti studi dimostrano che le donne felici e appagate dimagriscono naturalmente senza diete perché esiste una correlazione diretta tra il piacere e la forma fisica. Quanto più stai nel piacere, te lo concedi e ne godi, tanto più il tuo corpo lascerà andare i chili in eccesso. Non serve la forza di volontà, non serve sforzarsi. Secondo il pensiero comune, la forza di volontà consiste nel raggiungere una meta costi quel che costi, anche a prezzo di grandi sforzi. Ma la vera volontà non fa sforzi: è la capacità di mettere a frutto le proprie doti naturali, la forza di seguire l'istinto e la spinta a realizzare il proprio percorso. Leggi *Cambia l'abitudine di essere te stesso - La fisica quantistica nella vita quotidiana* di Joe Dispenza (My Life Edizioni).