

ANCHE I BRUTTI RICORDI AIUTANO A CRESCERE

È arrivato un nuovo farmaco che può cancellare il passato. Ma la memoria degli eventi negativi è utile per capire chi siamo

Il "cancella memoria" Un nuovo farmaco, studiato per contrastare l'Alzheimer, potrebbe svolgere anche la funzione di "spazzino della memoria". I ricercatori tedeschi dell'University Medical Center Mainz stanno studiando levodopa o L-Dopa che, come si intuisce dal nome, è un regolatore della dopamina, il neurotrasmettitore che controlla i meccanismi cerebrali legati al piacere ma anche alla memorizzazione di un evento negativo. Riuscire a cancellare un trauma aprirebbe, secondo questo studio, nuove

prospettive di benessere soprattutto in chi soffre di fobie e disturbi da stress post traumatico. Ma rimuovere gli episodi sgradevoli della nostra vita è davvero la soluzione? Non tutti sono d'accordo.

Perché è importante ricordare

«I ricordi, anche i più dolorosi, svolgono una triplice funzione», afferma lo psicoterapeuta Davide Algeri. «Delimitano il passato, evitando che torni nel presente perché facciamo tesoro dell'esperienza. Ti impediscono cioè di rimuginare a vuoto su fantasie sterili. Costruiscono la memoria individuale, perché noi siamo l'insieme di tutte le cose che abbiamo fatto. Ogni errore quindi ci dà identità e ci rende speciali. Diventano una guida per il futuro, se riusciamo a rielaborarli. Come? Osservandoli in modo distaccato. Davanti a una scelta puoi prevedere la tua reazione "classica" e cambiarla in meglio», conclude l'esperto.

● IMPARA A USARE IL POTERE DEL PASSATO

● Linda Joy Myers, una psicoterapeuta californiana, ha messo a punto un metodo per guarire dai blocchi emotivi e dalle somatizzazioni attraverso l'utilizzo guidato della scrittura dei ricordi. Otto passaggi per riconoscere i nodi centrali della nostra vita (*Il potere dei ricordi*, Il Punto d'incontro edizioni, 13,90 €). Se vuoi imparare questa tecnica, vai su tinyurl.com/nzyans3



SE STAI MALE DI LUNEDÌ

All'inizio della settimana

ti senti addosso tutti i malanni del mondo e sei di pessimo umore? Sei in buona compagnia. Secondo un team di ricercatori di San Diego che ha monitorato un campione di utenti per 7 anni, il primo giorno della settimana si ha un picco di ricerche su Internet legate alla salute. Gli ipocondriaci aumentano del 30% fino a crollare dell'80% il sabato.

Per combattere ansia e ipocondria

- prova questi esercizi consigliati dalla psicoterapeuta Katia Vignoli.
- **Ascolta il tuo corpo.** Spesso l'ipocondriaco lo trascura e poi inizia a somatizzare. Invece di andare dal medico, concediti ogni giorno una piccola cosa che ti dà piacere. Un bagno caldo, mezz'ora di palestra, una telefonata con chi ti piace.
 - **Apprezza ciò che hai.** Il lavoro non è un carcere ma un luogo di scambio di emozioni. Dai e ricevi. Cerca il bello e non fissarti sulle idee negative.
 - **Goditi il presente.** Esci dall'idea che il tempo durante la settimana non ti appartiene e puoi divertirti solo nel weekend.