



LO PSICOLOGO

di Pasquale Ionata

Non rammaricarsi

«Se avessi saputo allora ciò che so adesso, forse tante delusioni di cuore me le sarei risparmiate. Resta il fatto che ho 35 anni e non sono ancora sposata...».

Francesca - Roma

Una donna che aveva il suo stesso problema del “se avessi saputo...” ha scritto: «Avrei prestato più attenzione a ciò che dice il mio cuore. Mi sarei divertita di più e preoccupata di meno. Non avrei dato così importanza a ciò che pensano gli altri. Avrei apprezzato la mia vitalità e la mia sensibilità. Sarei stata più spensierata e meno malinconica. Avrei apprezzato l'amore dei miei genito-

ri, consapevole del loro massimo impegno. Avrei goduto del fatto di essere innamorata senza preoccuparmi di come sarebbe andata a finire. Avrei saputo che, anche se non avesse funzionato, il futu-



ro sarebbe stato migliore. Avrei osato di più, ricercato negli altri gli aspetti positivi e li avrei apprezzati per questi. Non avrei perso tempo a frequentare persone solo per la loro popolarità. Avrei preso lezioni di ballo. Mi sarei piaciuta così come sono. Mi sarei fidata delle mie amiche. Sarei stata un'amica fidata. Non mi sarei fidata dei miei *boyfriend*. Sarei stata più comprensiva e riconoscente, questo è certo».



Un testo di cui far tesoro, quando facciamo troppi calcoli preventivi. Ma ad ogni modo si ricordi che “la cosa migliore del passato è che è passato” e che in questi casi è più conveniente una condotta non schematica e non rigida.

Le può essere pertanto di aiuto e di particolare stimolo uno scritto dal titolo: “Ho chiesto a Dio”, dice: «Ho chiesto forza e Dio mi ha dato difficoltà per rendermi forte. Ho chiesto saggezza e Dio mi ha dato problemi da risolvere. Ho chiesto prosperità e Dio mi ha dato un corpo e una mente con cui lavorare. Ho chiesto coraggio e Dio mi ha dato pericoli da superare. Ho chiesto amore e Dio mi ha dato persone turbate da aiutare. Ho chiesto favori e Dio mi ha dato opportunità. Non ho ricevuto niente di quello che chiedevo, ma ho ricevuto tutto quello di cui avevo bisogno».

pasquale.ionata@alice.it