



QUANDO L'EX TI PERSEGUITA

Gli esperti ti spiegano come evitare di diventare una vittima dello stalking

Pensavi che sarebbe stata una separazione relativamente indolore: le avevi spiegato con pacatezza che tra voi non funziona più, che è meglio lasciar perdere e non trascinare un rapporto che non ha più senso. Ti sembrava che lei l'avesse presa tutto sommato bene, senza urla, strepiti né insulti.

Invece, sono cominciati telefonate e Sms in piena notte, appostamenti sotto casa, bigliettini sotto i tergicristalli della macchina... La tua ex non accetta di essere stata mollata.

«Per evitare queste situazioni bisognerebbe avere la forza, durante la relazione, di essere chiari e onesti», dice Ferdinando Pellegrino, psichiatra e psicoterapeuta di Salerno.

«Sbilanciarsi in false promesse, trascinare le relazioni fingendo di non vedere i problemi sono cose che rendono ancora più difficile l'abbandono». Se non vuoi essere perseguitato, segui questi consigli.

→ **Non fare come il mago Houdini** Se dall'oggi al domani ti volatilizzi senza dire una parola, è più facile che lei faccia il diavolo a quattro per rivederti.

«Sparire senza spiegazioni è offensivo e umiliante per chi è lasciato», dice Pellegrino. Lei ha investito nel rapporto, almeno questo glielo devi.

E quando le parli non girarci intorno. Se le dici che non la ami più lei se ne farà una ragione, se invece, per paura di ferirla, ti appelli alla famosa "pausa di riflessione" continuerà inutilmente

a sperare. E a torturarti.

→ **A Natale non farle gli auguri** «Dopo aver chiuso una relazione è meglio, almeno in un primo momento, astenersi da qualsiasi tipo di contatto, soprattutto se chi è stato lasciato sta soffrendo», consiglia Pellegrino.

Telefonate pietose dovute ai sensi di colpa possono creare illusioni e spingere l'ex a farti viva spesso.

→ **Cancellala da Facebook e non rispondere al telefono** Se ti tempesta di telefonate e di Sms rispondi solo la prima volta e dille che da quel momento non lo farai più.

Una volta fissato il concetto non risponderle più, e cancella il suo contatto dai social network che frequentati. Deve toccare con mano la tua fermezza.

→ **Stà esagerando? A estremi mali estremi rimedi** Pedinamenti, intrusioni nella vita privata, danneggiamento di cose... «Se l'ex diventa ossessiva costringendoti a cambiare stile di vita, lavoro o telefono, la puoi denunciare per stalking», dice Giulio Paudice, avvocato di Napoli (www.consulenzadirittopenale.com).

Cosa rischia se ti perseguita? «Fino a 4 anni di carcere, ma da subito, a seconda della gravità del caso, vengono presi dei provvedimenti per salvaguardare la tua vita: la tua ex avrà il divieto di avvicinarsi a casa tua, ma potrà anche essere messa agli arresti domiciliari o in custodia cautelare in carcere», precisa l'avvocato Paudice.

LA COPPIA CHE LITIGA BENE RESTA INSIEME

Vuoi che il tuo matrimonio duri? Devi imparare a litigare in maniera "costruttiva". Cercando cioè di osser-

vare anche il punto di vista di tua moglie senza assumere, durante la discussione, un atteggiamento egoisti-

co né tantomeno violento. Le coppie che non litigano, o che lo fanno in maniera violenta, non hanno un

roseo futuro. Lo dimostra una ricerca americana pubblicata sul *Journal of Marriage and Family*.

LO STRIZZA CERVELLI



CESARE D'ELIA,
psicologo e psicoterapeuta

Tutte le volte che con gli amici discuto di calcio o di politica finisco con l'alzare la voce così tanto che tutti si scocciano e se ne vanno o cambiano discorso...

Piero, 28 anni

La passione è un sentimento difficile da contenere. Porta a vivere le emozioni in modo intenso anche a livello di comunicazione, come stai sperimentando. La passione, però, proprio perché così coinvolgente, può ridurre il senso critico e la disponibilità al dialogo, cioè l'ascolto dell'altro e delle sue idee. Vuoi recuperare i tuoi amici? Modera voce e parole e impara ad ascoltare.

A 44 anni ho provato per la prima volta il desiderio di avere una moto. L'ho comprata e da allora faccio dei lunghi giri. Pochi hanno capito questa passione, mi danno del fissato...

Luciano, Milano

La moto dà la sensazione di libertà e di ampi spazi da esplorare, rispetto a quelli più limitati del vivere quotidiano. È più instabile e pericolosa dell'auto, ma molto più stimolante: è un incontro a tu per tu con la natura. Gioia pura per gli occhi e per lo spirito andare così tra terra e cielo su un comodo nastro d'asfalto. Forse i tuoi amici, non avendola mai sperimentata, non capiscono tutto questo. Ma i motociclisti sono molti, prima o poi troverai interlocutori più sensibili.

GULP! ▶▶ 70

PER CENTO delle persone vittime di stalking riporta disturbi di tipo psicologico come ansia e insonnia. Secondo l'Osservatorio nazionale stalking (Onst) un italiano su cinque è o è stato oggetto di forme di molestie annoverabili nella tipologia dello stalking.