

RIZA

PSICOSOMATICA

Il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Diretta da Raffaele Morelli

www.riza.it
NOVEMBRE 2016 n. 429
PERIODICO MENSILE
ISSN 2499-0418 (ONLINE)



LOTTARE CON SE STESSI FA AMMALARE!

Come ritrovare l'equilibrio interiore

Saper gestire le emozioni
ci rende più forti.
Ecco come riuscirci

**USCIRE DALLE CRISI È PIÙ FACILE
DI QUANTO SI CREDA**

Le storie di chi ce l'ha fatta a pag. 46

Litigi cronici: che fare?

Liberarsi una volta per tutte
dai rapporti soffocanti a pag. 10

Speciale disturbi femminili

Tutti i trattamenti e i rimedi naturali
per la salute della donna a pag. 76



Chiedi in edicola i libri
"La salute degli occhi"
e "Le piccole cose
per essere felici"



UMORE NERO?

Neurapas® Forte

Un aiuto nei momenti "giù" della vita

Quando apatia, stress lavorativo, frustrazione, mancanza di interessi, agitazione, senso di apprensione, inquietudine e difficoltà di concentrazione condizionano la tua quotidianità, è il momento di Neurapas® Forte.

Neurapas® Forte è un integratore alimentare a base di estratti di Iperico, Passiflora e Valeriana, che favoriscono il normale tono dell'umore, il rilassamento e il benessere mentale.

- **Nessun effetto collaterale**
- **Non causa dipendenza e assuefazione**
- **Non altera le facoltà cognitive**



IPERICO



PASSIFLORA



VALERIANA

Neurapas® Forte: un aiuto dalla natura

Per maggiori informazioni



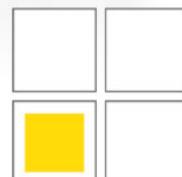
da Lunedì a Venerdì
ore 14.00 - 17.00
consumer@named.it



named.it



IN FARMACIA E
PARAFARMACIA



NAMED®
NATURAL MEDICINE

Dove la Natura
incontra la Scienza

RIZA

PSICOSOMATICA

diretta da Raffaele Morelli

SOMMARIO

A cura dell'Istituto Riza
di Medicina Psicosomatica

n. 429

NOVEMBRE 2016



Direttore responsabile: Raffaele Morelli
Condirettori: Vittorio Caprioglio,
Daniela Marafante, Piero Parietti
Direttore generale: Liliana Tieger

Redazione: Giorgio Barbetta (caporedattore)
Grafica e impaginazione: Elisa De Gradi
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Ervin Laszlo (presidente),
Piero Parietti, Maria Ceriani, Emilio Minelli (direttori
scientifici), Romeo Compostella, Maurizio Cusani,
Pietro Fornari, Francesco Padrini, Maria Rita Parsi,
Fiorenza Zanchi

HANNO COLLABORATO

Testi: M. Battistutta, G. Cataldo, P. Costanzo,
P. Fornari, G. Guerini Rocco, P. Lumia, A. Mantice,
C. Marazzina, M. Mancioffi, M. Morelli, N. Morelli,
D. Mosca, P. Parietti, G. Ruatasio, M. G. Tumminello,
K. Vignoli, M. Zanardi, M. Zani
Immagini: A. Ruggieri, Fotolia, 123rf.com.
Copertina: A. Ruggieri

Pubblicità:

Direttore: Doris Tieger
Luisa Maruelli, Ugo Scarparo
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo:
Daniela Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarellò
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini

CORSI DELL'ISTITUTO RIZA

Responsabile: Patrizia Peri
Segreteria: Pierangela Scapuzzi,
Alessandra Montagna
**REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE,
SERVIZIO ABBONAMENTI E PUBBLICITÀ:**
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961
(8 linee r.a.) - fax 02/58318162

Stampato in Italia da:
Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)

**Distribuzione per l'Italia
e per l'estero:** SO.DI.P S.p.A., via Bettola 18,
20092 Cinisello Balsamo (MI)
Una copia € 4,20, arretrati € 8,40.
Abbonamento annuale (12 numeri): Italia: € 38,00.
Paesi europei: € 122,00. Altri Paesi: € 164,00.
Oceania: € 218,00. Versamenti da effettuare sul
C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A.,
via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.

Autorizzazione del Tribunale di Milano
n. 190 del 19-4-'80.

ISSN 0394-9982 (PRINT)
ISSN 2499-0418 (ONLINE)

www.riza.it

info@riza.it (Edizioni Riza)
rizapsicosomatica@riza.it
(Riza psicosomatica)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)
advertising@riza.it (pubblicità)

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli
abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica
o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 -
20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico
Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati
vantaggiose proposte commerciali (art. 13, d.lgs 196/2003
tutela dati personali).

Associato a:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EDITORIA DI SETTORE
Aderente a: Confindustria Cultura Italia

A tu per tu L'Editoriale **4**
con Raffaele Morelli Morelli risponde **10**

Lezioni Paura delle malattie: arriva **12**
di autostima per ricordarti che sei vivo!

Riza I disagi interiori **16**
al tuo fianco I disturbi psicosomatici **18**
Curarsi con i sogni **20**
Coppie e amori **22**
I tuoi successi **24**

Il giornale delle MALATTIE PSICOSOMATICHE **30**
Soluzioni Quando il corpo **30**
dice "no" al posto tuo
RELAZIONI FELICI **35**
Rinnova l'armonia
tra te e gli altri
RINASCITA INTERIORE **40**
Non lasciare a metà
il cambiamento

Il tema Ritrova il tuo **46**
del mese equilibrio interiore

Medicina Lettere & risposte **74**
naturale Disturbi femminili **76**
I cibi per il diabete **82**
Invecchiamento cutaneo **86**

Interventi Le interviste impossibili **98**
Comunicare le emozioni **105**
Il cervello e le parole **106**
Sesso e amore **107**
Dalla parte di lei **108**
Figli nostri **109**
Il test del mese **110**



Riza al tuo fianco **15**



Il giornale delle soluzioni **29**



Il tema del mese **46**



La medicina naturale **73**



L'EDITORIALE

Di Raffaele Morelli. raffaele.morelli@riza.it

Hai un problema?

Un amore che ti ferisce, un lavoro che non ti soddisfa, un figlio che ti tratta male: più insisti nel voler trovare una soluzione, meno risultati ottieni. L'anima ha altri tempi. Cedere, aspettare, distrarsi: sono queste le chiavi del benessere. E quando è il momento le cose vanno a posto da sole

Per anni Marta si è accanita contro un datore di lavoro che lei riteneva «un vero tiranno, che schiacciava le mie vere potenzialità e non mi permetteva di fare quel salto di carriera che mi spettava. Andavano avanti persone molto meno intelligenti e capaci di me». Ho seguito Marta per qualche seduta alcuni anni fa. Ogni volta che veniva in studio continuava a lamentarsi e io mi domandavo perché non cambiava lavoro, visto che nel suo campo c'era molta richiesta di professionisti come lei. Il suo problema era che «venivo sottovalutata, non considerata»; ma, sotto sotto, non si sentiva abbastanza brava da meritare di avanzare di carriera e quindi di assumere un ruolo di maggiore responsabilità. Eppure era ostinata: voleva lamentarsi, ma restare lì in quell'azienda. Ha smesso di venire da me e per qualche anno non l'ho più rivista. Ho sempre ritenuto che contro i disagi non dobbiamo combattere, non dobbiamo cercare di vincerli, ma lasciarli "accadere" dentro di noi, come la neve che cade sui prati. In questo caso il prato è la nostra coscienza e la neve l'inconscio. Forse era la lotta che Marta faceva con il suo capo a renderli più forti i disagi, ma probabilmente aveva bisogno di riconoscersi come

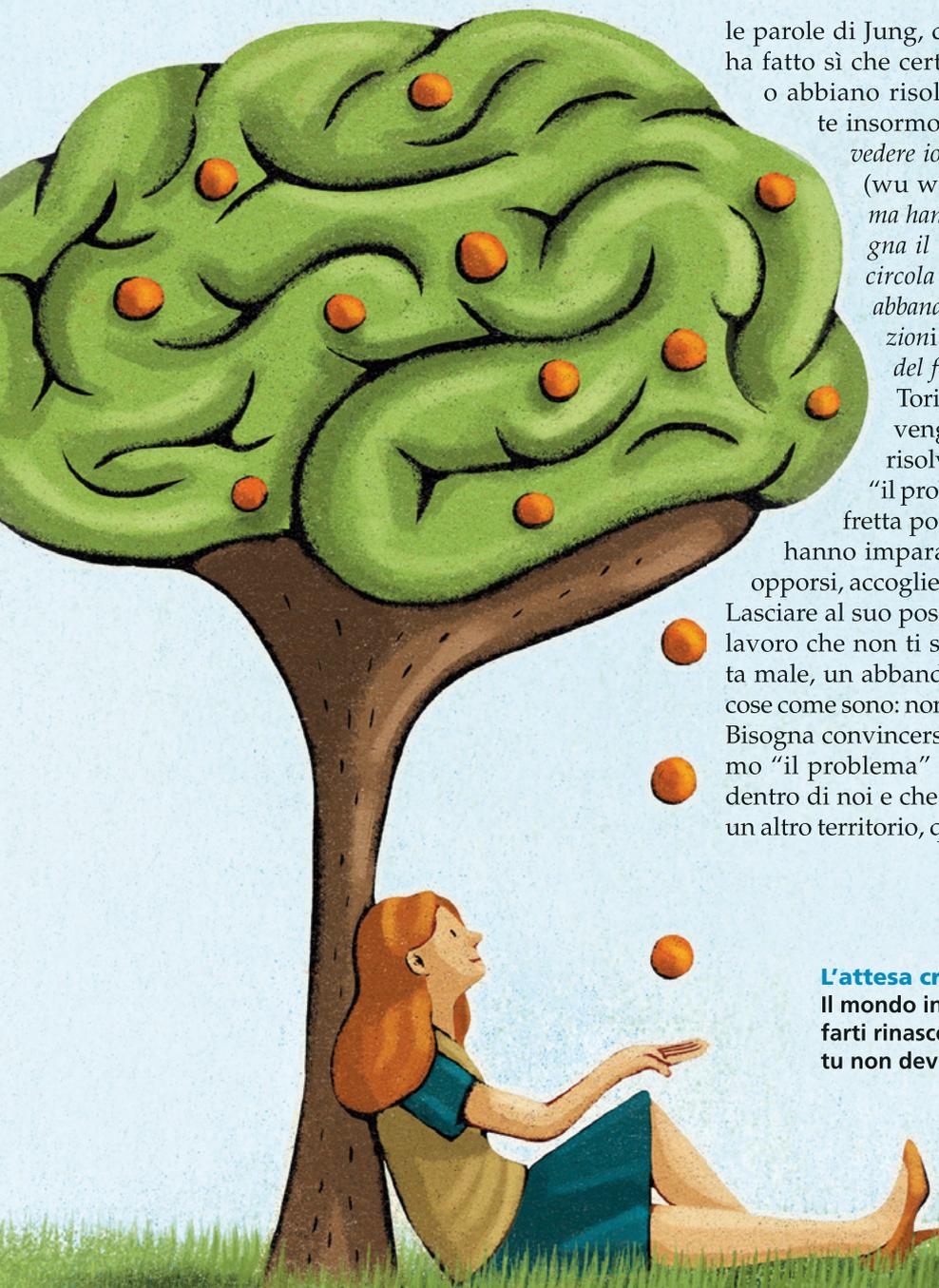
guerriera, come combattente e... aspettare. L'ho rivista circa due mesi fa. Non era la solita Marta. È venuta a trovarmi per dirmi che stava bene, che era diventata la donna più importante dell'azienda e come manager era la numero due, dopo il suo capo, lo stesso di prima. Cosa era successo?

Smetti di combattere Apparentemente nella sua vita non era cambiato nulla: stesso marito, stessi amici, il figlio più cresciuto, ma le vicende esistenziali e le relazioni erano le stesse. C'era una novità però: rispetto ad allora non parlava più del suo lavoro come fosse la cosa più importante della sua vita. Erano subentrate, quasi a sua insaputa, nuove passioni, come per esempio le camminate in montagna per sentieri impervi, che la prendevano tanto nei week-end e che la costringevano durante la settimana a studiare nuovi tragitti, nuovi rifugi, nuove scalate. In un certo senso si era come distratta dal suo "arrampicarsi" nella carriera e quasi per magia la distrazione la portava a risultati eccellenti proprio sul lavoro. Io ricordo che allora le dicevo di non combattere contro le sconfitte lavorative, ma di accoglierle, percepirlle e... aspettare. Mi vengono in mente

IL BLOG DI MORELLI

Cerca gli interventi e i video che ti aiutano a superare i piccoli e grandi problemi con te stesso e con gli altri: riza.it/raffaelemorelli.html

Non fare niente!



le parole di Jung, quando si domanda che cosa ha fatto sì che certi suoi pazienti siano guariti o abbiano risolto problemi apparentemente insormontabili. «Per quanto ho potuto vedere io, non hanno fatto proprio nulla (wu wei: azione nella non-azione), ma hanno lasciato accadere, come insegna il maestro Lü Tzu, poiché la luce circola secondo le sue leggi, se non si abbandonano le proprie abituali occupazioni». (Carl Gustav Jung, *Il segreto del fiore d'oro*, Bollati Boringhieri, Torino 2009, p. 39). Tutti quelli che vengono in psicoterapia vogliono risolvere quello che loro chiamano "il problema della loro vita" il più in fretta possibile. Quelli che ce la fanno hanno imparato l'arte di tutte le arti: non opporsi, accogliere, lasciare le cose come sono. Lasciare al suo posto un amore che ti ferisce, un lavoro che non ti soddisfa, un figlio che ti tratta male, un abbandono. Lasciare dentro di sé le cose come sono: non decidere, aspettare, distrarsi. Bisogna convincersi che quello che noi chiamiamo "il problema" è un'energia che si deposita dentro di noi e che se ne va quando andiamo in un altro territorio, quando ci distraiamo. Bisogna

CONTINUA A PAG. 6

L'attesa creativa

Il mondo interiore vuole farti rinascere ma tu non devi interferire

“ Quelli che ce la fanno hanno imparato l'arte di tutte le arti: non opporsi, accogliere, lasciare le cose come sono. Il “tuo problema” contiene un'energia che se ne va solo se entri in un altro territorio ”

SEGUE DA PAG. 5

dirsi: «Le cose sono così e io non sono in grado di farci niente». Jung sosteneva l'importanza di non opporsi ai nostri demoni: «*Il lasciar agire, il fare nel non fare, l'abbandonarsi del Maestro Eckhart è diventato per me la chiave che dischiude la porta verso la via: bisogna essere psichicamente in grado di lasciar accadere. Questa è per noi una vera arte, che quasi nessuno conosce*». (Carl Gustav Jung, *Il segreto del fiore d'oro*, Bollati Boringhieri, Torino 2009, p. 39). Senza saperlo è quello che ha fatto Marta: si è distratta, ha lasciato le cose come sono, non ha cambiato lavoro, mentre le passeggiate in montagna la portavano in un altro territorio dell'anima.

Arrendersi e immaginare È forse per questo che i vecchi psichiatri consigliavano di cambiare aria quando le cose andavano male? La coscienza si ostina a voler arrivare prima alla soluzione, ma l'anima, l'inconscio hanno altri tempi. Il mio lavoro mi ha insegnato che, quando non siamo pronti, ci possiamo lamentare quanto vogliamo, ma non andiamo da nessuna parte. Come ha fatto Marta. Ricordo anche Giulia, una donna di 35 anni che voleva a tutti i costi lasciare il marito violento senza mai riuscirci. Si lamentava con le amiche, andava dagli psichiatri, dagli assistenti sociali, ma, quando era il momento di decidere, accampava scuse inconsistenti per tornare con lui.

Un giorno le ho detto: «Lei non vuole lasciarlo e allora accetti questo suo legame, ne diventi consapevole, beva tutto il brutto di questa relazione. Tanto non riesce a staccarsene. Si arrenda». Le mie parole non hanno sortito alcun effetto. Ma dopo cinque anni è uscita di casa e non è più tornata. Quel giorno era pronta: non ci ha pensato un minuto. Da allora, ai miei pazienti che si sentono in balia di un problema irrisolvibile e di cui si lamentano, ho consigliato di immaginare... A una signora che veniva perseguitava dal marito ho detto di chiudere gli occhi e immaginarsi come una principessa prigioniera di un orco, di un drago in un castello. Quando chiudeva gli occhi e partivano le immagini, all'inizio si spaventava, poi il fatto di essere proiettata in un altro tempo, in un altro spazio, la faceva sentire bene. Sorrideva. Come prigioniera del castello, con la fantasia apriva le porte a un mondo che l'ha aiutata. Un giorno è scappata dal castello. E qualche mese dopo è andata a denunciare il marito, cosa che per anni non si era mai sognata di fare. Oggi, che sono passati più di sei anni, è felicemente risposata. Le immagini della principessa sono state più capaci di lei di rimettere le cose a posto. Ecco perché conta distrarsi, sognare e fantasticare. Le immagini preparano le nostre decisioni, mentre le lotte interiori, le titubanze non trovano mai la via d'uscita. ■

RIZA

A Natale augura Buon 2017 con RIZA



**Regala un abbonamento:
è un dono che dura tutto l'anno!**

E in più... risparmi tempo e fatica. Fai tutto da casa:
basta una telefonata o una e-mail e pensiamo a tutto noi

Regala e regalati un ab a Riza psicosomatica a

12 numeri



Se attivi o regali un altro abbonamento
a una rivista del gruppo Riza
il secondo ti costa solo 29 euro in più



Ogni mese tanti rimedi naturali
per curarsi e rigenerarsi



I consigli per perdere peso
e restare in forma senza fatica



La rivista per diventare
nutrizionista di te stesso



Curarsi con l'alimentazione
perché il cibo è il tuo farmaco



Mangiare bene senza
ingrassare. Oggi si può