

# bonamento

## solli 38 € (invece di 50,40€)

### 3 libri in omaggio per te



#### Un inverno senza influenza\*

Le sostanze naturali sono efficaci per rinforzare il sistema immunitario, per combattere il mal di gola, la rinite e tutti i sintomi dell'influenza. Senza avere le controindicazioni tipiche dei farmaci.



#### Dimagrisci con il limone\*

Il limone favorisce la perdita di peso: depura il corpo, migliora la digestione e brucia i grassi; nel libro un programma dimagrante basato su questo agrume.



#### La creatività ti salva il cervello\*

Tutti abbiamo delle capacità nascoste, che spesso non sappiamo far emergere. I consigli e gli esercizi pratici per stimolare le potenzialità del cervello.\*

\* Fino a esaurimento scorte

*Scegli il tuo regalo  
Riza penserà a tutto!  
Veloci e puntuali faremo pervenire  
il tuo dono e la tua lettera di auguri.  
Così risparmi tempo e fatica!*

## Abbonarsi è facile!

Chiama il numero: 02/5845961

- Oppure invia un sms: 331/9656722
- Manda una e-mail: [ufficioabbonamenti@riza.it](mailto:ufficioabbonamenti@riza.it)
- Collegati al sito [www.riza.it](http://www.riza.it) (area shopping)

### Per il pagamento:

- ☐ Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ Carta di credito e pay pal direttamente dal sito [www.riza.it](http://www.riza.it) oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).



Il mensile che ti cura senza farmaci



La rivista monografica per ritrovare il benessere psicofisico



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



# «Litighiamo sempre... Come migliorare le cose?»

*Giacomo non va d'accordo col fratello. Anni di scontri acuiti dalla vicinanza obbligata nell'azienda di famiglia. E lo spettro della depressione. Cosa gli sta accadendo? Come cambiare atteggiamento mentale?*

## LA LETTERA DI GIACOMO



### "Una convivenza forzata che mi disturba"

«Sono depresso al punto da non riuscire ad alzarmi al mattino. Penso al lavoro, dove c'è mio fratello con cui non vado d'accordo. Non siamo mai andati d'accordo, siamo troppo diversi. Io sono coscienzioso, lui incosciente. Io timido, lui sempre eccessivo e teatrale. Da un anno gestiamo assieme l'ufficio di famiglia e la situazione è diventata insopportabile. Sono stressato e non so più cosa fare. Questo problema sta rovinando anche il rapporto con mia moglie, che amo tantissimo».

GIACOMO

Cosa ci disturba più di tutto, cosa ci dà fastidio? Ciò che desideriamo ma che non ci concediamo, oppure qualcosa che tocca dei lati di noi che in qualche modo non esprimiamo. Finché pensiamo però che il problema sia la persona che ci disturba e non il senso profondo di quel disturbo, non possiamo uscirne. Il primo errore allora è cercare la soluzione: «Vado via, cambio lavoro: ma non posso! È l'azienda di famiglia, non posso disinteressar-

mene. Allora mi scontro con lui, cerco di aver ragione, di cambiarlo. Ma non porta a niente. Mi sento impotente, e allora cosa faccio? Ne parlo con mia moglie. Ma neppure questo serve, divento solo pesante». Da un lato non vuoi darla vinta a tuo fratello, dall'altro vorresti scappare. Stai lottando contro te stesso, non con lui. È una lotta interiore. Il problema allora non è tuo fratello, ma il tuo orgoglio che vorrebbe che lui fosse diverso. Ma ovviamente non è possibile. Stai combattendo un'inutile battaglia contro i mulini a vento. Ti accanisci contro qualcosa che non porta da nessuna parte.

**Cosa vuole l'anima** L'anima non vuole che tu risolva i problemi, vuole che tu li riconosca, li identifichi perché allora lei può lavorare. Chi ha detto che nella vita i rapporti devono essere perfetti? Non succederà mai. Un buon rapporto non si basa sulla perfezione, ma sull'accoglienza dei disagi che emergono nella relazione. Allora la prima cosa da fare è guardare dentro di sé e dire: «Guarda Giacomo, con tuo fratello succede così e così». Senza dare giudizi o cercare risposte. Senza più parlarne con nessuno. E puoi chiudere gli occhi. Vai indietro nel tempo, ad esempio ai tuoi sedici anni. Pensa a un giorno dei tuoi sedici anni in cui facevi una cosa che ti piaceva da impazzire. Uno sport, giocare, andare a ballare. La vedi? Poi vai avanti nel tempo, quando hai conosciuto tua moglie, ti sei innamorato, hai fatto



### La prima mossa

Percepire il fastidio senza cercare soluzioni è la premessa per trasformare se stessi e la relazione

l'amore. E adesso apri gli occhi. Cosa hai fatto? Hai cercato delle immagini antiche. C'è uno spazio dentro di noi che vive altrove, lo spazio delle immagini. Noi siamo fatti dalle nostre immagini. Sono loro a rimettere a posto le cose, perché ci ricollegano alla nostra essenza. Non devi risolvere dei problemi, devi cercare delle immagini. I problemi lasciali lì. Intanto cerca le immagini.

**Non sei la vittima** Ogni immagine ha poteri terapeutici che altre soluzioni non hanno. Il punto non è: «*Me ne vado o resto?*». Il punto è: «*Che persona porto in campo?*». Se porto quello abituale non ce la posso fare. Se porto quello con le immagini che mi hanno accompagnato in certi passi della mia vita allora ce la posso fare. Perché affido all'anima la ricerca della soluzione giusta. Quindi non ti intestardire con tuo fratello, se no diventi una vittima e continuerai a esaltare il tuo ruolo di vittima fino a che non ci sarà più il tuo spazio. Tuo fratello non è il problema, è solo un interruttore. E tu non sei solo quello che va a lavorare: sei quello che gioca, che fa l'amore con sua moglie, quello che forse non va più a ballare da tanto tempo. Nella vita possiamo guardare le foglie che cadono, oppure il fiore che sboccia. Se non vedi più il tuo fiore ti spegni. Ecco perché arrivano le crisi e i fastidi. Cambia atteggiamento mentale, incomincia chiederti: «*Chi sono, cosa mi interessa, cosa mi fa sentire vivo?*». ■

## RELAZIONI-SPECCHIO

### I rapporti difficili sono un richiamo del profondo

**U**n rapporto difficile e conflittuale di cui però non si riesce a liberarsi è sempre un richiamo del profondo. Quando capita di viverlo non è colpa di una nostra debolezza: di fatto chi vuole chiudere un rapporto lo fa. E per quanto il carattere di un'altra persona possa infastidirci, basta starle alla larga e tutto si risolve. Evidentemente qualcosa in noi vuole restare lì. Quel conflitto esterno ci serve, perché è lo specchio di un conflitto interno che non vediamo, ma che deve essere risolto. La presenza della persona con cui litighiamo va a toccare proprio un punto sepolto di noi che altrimenti non oseremmo guardare. Non stiamo litigando con lui, ma con noi stessi. Il punto allora non è migliorare il rapporto, ma far scendere in campo ciò che dentro di noi avevamo spento e che proprio questa relazione conflittuale ha riacceso, anche se sotto forma di fastidio.

# Paura delle malattie: che sei vivo!

*Spesso consideriamo i disagi psicologici come una punizione causata dal fatto che non saremmo abbastanza forti o sicuri di noi stessi. È proprio l'opposto: vogliono allentare il controllo per lasciar emergere nuove possibilità e un nuovo stile di vita*

**C**osa fare quando un disagio o un problema psicologico ci manda in crisi? È la domanda che mi pone Mario nella sua lettera. «Vivo con l'ansia le malattie. Qualunque tipo di malattia, anche non mia, anche dei famigliari. E continuo a pensarci tutto il tempo, e mentre ci penso ovviamente non vivo sereno. È iniziato tutto tre anni fa, quando mia madre si è ammalata gravemente e purtroppo è mancata. Da allora ogni piccolo disturbo mi manda nel panico, penso subito al peggio ad esempio di avere una malattia grave o mortale. Attualmente vivo solo, a causa di una grande delusione sentimentale vissuta anni fa (mia moglie mi ha lasciato per un altro); dopo quell'episodio mi sono chiuso in me stesso. Tempo fa mi vedevo con una ragazza, ma lei diceva che ero troppo pesante e ci siamo allontanati, e in effetti non posso darle torto. Questa ansia non mi lascia vivere. Ho letto da qualche parte che potrebbe essere un problema di insicurezza. Forse non ho abbastanza fiducia in me stesso?».

**Un'obiezione interna** Quando la vita ci pone di fronte a un muro non ci sta giudicando, non sta dicendo: «Mario, sei il solito insicuro!». Sei tu che dici così. Al contrario l'anima è come se ti facesse un'obiezione: il fastidio, il disagio che ti causa infelicità è sempre un richiamo del profondo. Il tuo mondo interiore vuole che tu faccia scendere in campo qualcosa che finora hai tenuto a freno, hai addomesticato. I disagi sono tentativi di uscire dall'addomesticamento. Quando stai male significa sempre che non stai

mettendo in campo qualcosa di fondamentale di te. E non dipende dal passato o da quello che ti è successo, dalla mamma o da tua moglie: dipende dal fatto che non fai la vita che fa per te, non stai realizzando il tuo destino. E se non realizzi il tuo destino, cosa sei venuto al mondo a fare?

**La produci tu** Tu, di fronte a questa obiezione, puoi fare due cose: o dire: «Io però la paura delle malattie non la voglio, la caccio via, non la sopporto!». E sbaglieresti, perché lei tornerebbe identica o più forte. Oppure puoi dirti: «Questa paura la sto producendo io. Chi altri può produrla? Qualcosa di sconosciuto dentro di me mi sta mandando una paura che non riesco a controllare. Se sono io a mandarmela, è il caso di ascoltarla. Perché forse quello "sconosciuto" attraverso questo disagio sta preparando nuovi sviluppi nella mia vita».

**Il significato** Ma come si fa ad ascoltarla? Ciò che conta più di tutto è accorgersi. «Sono qua, sono le sei meno un quarto, mi accorgo che ho questa paura. Sto in silenzio, non ho niente da dirmi, non la commento, non cerco le cause, non cerco soluzioni. Sono qua e guardo cosa capita. Ecco, la paura delle malattie ha scelto me. La accolgo, la lascio accomodare. Le faccio spazio. Io sono qua e sento la paura di ammalarmi, di morire. Bene, percepisco tutto questo». Cosa accade quando agisci così? Che finalmente puoi sentirla senza metterti di mezzo. E cosa ti sta dicendo? Prova ad ascoltare: «Mario, vivi troppo poco! E stai diventando pesante,

# arriva per ricordarti



## La via d'uscita

Quando chiudi la tua vita in una bolla di rassegnazione, la paura delle malattie ti scuote per farti ricominciare

*come ti diceva quella ragazza!». E tu ti spaventi. E ancora: «Mario, Mario, guarda che se continui così ti ammali, la mamma è stata male, guarda che ti ammali anche tu!». E tu ti angosci. «Mario, che vita stiamo facendo? Tanto vale che muori!». E tu: «Oddio!». Ecco cosa ti sta accadendo: l'anima sta cercando di svegliarti! La paura delle malattie ha scelto te perché vivi troppo poco, e quindi ti manda il timore di una morte imminente. Attraverso la paura della morte l'anima ti ricorda che, invece, sei vivo.*

**Sguardo in avanti** Come ripartire? Ricominciando a vivere. Portando l'attenzione non sul passato,

sul ricordo, sulle parti morte cui sei ancora attaccato, ma su ciò che in te sta vivendo ora. Cosa ti piace, cosa ti interessa, cosa ti fa sentire vivo? Se fai attenzione vedrai che c'è qualcosa capace di farti battere il cuore. Un'attività, uno sport, un interesse. In quei momenti si affaccia un Mario diverso, disposto a impegnarsi, a fare anche fatica e a venir ripagato dalla gioia. Quel Mario sta combattendo con l'altro, quello che hai chiuso da anni in casa. Inizia a dargli più spazio, a seguire il suo istinto. È un primo passo: non pensare che valga poco. Ne seguiranno altri. E vedrai che la paura di non vivere più non avrà più motivo di tornare. ■

La nuova rivista  
delle EDIZIONI RIZA

# GRANDE NOVITÀ



IN EDICOLA DAL 7 NOVEMBRE

# RIZA

## al tuo fianco

Di Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Chiara Marazzina e Maria Grazia Tumminello



### La voce dei lettori e le risposte degli esperti

#### I disagi interiori

##### ATTACCHI DI PANICO



Il lato buono  
dell'ansia:  
manda al  
tappeto  
il vecchio  
personaggio

16

#### Disturbi psicosomatici

##### L'OTITE CRONICA

Una difesa  
dalle voci  
di chi  
ti vuole male



18

#### Curarsi con i sogni

##### IL SOGNO DI ATLANTIDE

Se ti immergi nella palude puoi  
trovare la tua perla preziosa

20

#### Coppie e amori

##### UNA FIDANZATA GELOSA

L'amore non è dipendenza  
né obbligo, ma dono reciproco

22

#### I vostri successi

##### CLAUSTROFOBIA

«Accogliendo  
la paura  
ho trovato  
la libertà»



24



## I disagi interiori

di Vittorio Caprioglio, medico psicoterapeuta

### ATTACCHI DI PANICO

## Il lato buono dell'ansia: manda al tappeto il vecchio personaggio

**Svenimenti improvvisi**  
Suggeriscono che un'identità troppo rigida deve cadere per lasciare il passo ad aspetti più naturali e spontanei



«**M**io marito da qualche tempo soffre di svenimenti improvvisi accompagnati da vomito, sudorazione, tachicardia e spossatezza nelle ore successive. Lui riesce ad avvertire il momento in cui sta per sentirsi male e qualche volta riesce anche a tenere duro; lui mi dice che è un attacco di panico e che si sente tranquillo soltanto in casa. Dalle analisi e dalla visita cardiologica non è risultato nulla di anomalo. Come posso aiutarlo a ritrovare la fiducia in se stesso soprattutto fuori casa? Potrebbe essere un qualcosa nascosto nel suo inconscio e che ogni tanto si presenta?».

TIZIANA

**L**a risposta è sì: il panico può essere letto come una forza inconscia che, non trovando spazio per emergere, finisce per mettere in crisi e mandare al tappeto (come nel caso di tuo marito) il personaggio che abitualmente portiamo in scena. Spesso la vita diventa una recita e il panico arriva per farci tornare a essere più naturali: il panico ha quindi un "fondo" molto sano e che va accolto come una voce che ci appartiene. Ti suggerisco però di far parlare tuo marito con uno psicoterapeuta e di non gestire da sola il problema: dalla dinamica che mi descrivi non ritengo che tu sia la persona più indicata.

## TIMIDEZZA

### In ogni timido c'è un saggio che aspetta il momento giusto



«Sono una ragazza e ho un ragazzo di quasi 17 anni: è molto buono, va bene a scuola e suona la batteria in un gruppo. Ho notato che è molto timido, quando lo presentano in una serata, ad esempio, lui se potesse si nasconderebbe volentieri. Vorrei aiutarlo, come posso farlo uscire dal guscio?». ELISA

**L**a timidezza è quasi sempre sintomo di saggezza: esprime un sapere profondo, nascosto dentro di noi, che ci fa uscire allo scoperto piano piano, secondo i nostri tempi. Quindi non spingere troppo precocemente il tuo ragazzo sulla ribalta, semmai stagli vicino, cerca di essere sua complice nel vivere questa fase della vita in cui gli piace far solo capolino per poi ritirarsi. Forzandolo otterresti l'effetto contrario.

**Cerca l'autenticità**  
La timidezza non è soltanto paura, ma anche un rifiuto inconscio di modelli di relazione scontati e banali



## IMBARAZZO CON GLI ALTRI

### Il tuo rossore parla di un conflitto tra essere e apparire



«Ho 22 anni e sono abbastanza disperata. Quando devo uscire con un nuovo ragazzo o qualche persona che non conosco, o quando devo parlare davanti ad altre persone inizio a sentirmi agitata, mi gira la testa, divento rossa e va a finire che annullo l'uscita o scappo in bagno a nascondermi, se sono in un luogo chiuso. Tra l'altro il mio viso rimane rosso per qualche giorno. Non so proprio cosa fare. Questa situazione sta creandomi problemi anche per il lavoro. Come posso presentarmi a un colloquio con un pomodoro al posto della faccia?». SONIA

**I**l tuo volto arrossato racconta di un "ingorgo" emotivo che si accentua quando entri in contatto con gli altri, come se, in quelle occasioni, faticassi ad essere spontanea o, viceversa, ti sforzassi di apparire in un certo modo che tu ritieni "giusto", seguendo un modello di persona brillante e disinvolta. Evidentemente però, "quel" modello non fa per te. Devi ritrovare la naturalezza, essere te stessa, accettarti così come sei. Difficile? Vedrai che provandoci scoprirai che si fa molta più fatica a cercare di indossare una maschera che ad essere spontanei! ■



## Disturbi psicosomatici

di **Daniela Marafante**, medico psicoterapeuta  
daniela.marafante@riza.it

# L'OTITE CRONICA Una difesa dalle voci di

Iolanda non smette di tossire e l'otite le chiude le orecchie. Quali voci non vuole più sentire? Quale grumo cerca di buttare fuori? Individuare i "colpevoli" è facile. Ma per liberarsene dovrà tornare, con le immagini, al momento in cui il suo bruco ha rinunciato a diventare farfalla



**Nasce dalla frustrazione**  
Quando il corpo chiude  
i canali di comunicazione vuol  
dire che la misura è colma

## Il simbolo della gola

### Una porta che può ostruirsi se tu rifiuti il mondo

La gola è la porta di passaggio per tutto ciò che dall'esterno entra nel nostro corpo. Ecco perché diventa il simbolo del portare dentro o del rifiutare. I problemi alla gola indicano spesso un conflitto tra accettazione e rifiuto, un'indecisione a fare proprio qualcosa che non ci sembra positivo e che inconsciamente riteniamo come un ostacolo al fluire della nostra energia vitale. E con la tosse tentiamo di espellerlo.

## Il simbolo dell'orecchio

### Si chiude per non ascoltare tutte quelle parole fastidiose

Questo organo accoglie rumori, suoni, parole che poi vengono trasmessi al cervello e alla coscienza. Un disturbo all'orecchio può quindi esprimere il rifiuto di ascoltare la voce di un'altra persona o quella del mondo interno. Non sentiremo più i rimproveri del capoufficio, le critiche dei genitori o del partner. L'otite patologica colpisce chi da troppo tempo vive passivamente, con rabbia e frustrazione, rapporti affettivi o professionali.

# chi ti vuole male

**L**a porta del mio studio non è chiusa e sento che in sala d'attesa c'è qualcuno che tossisce di continuo. È una tosse secca e acuta, direi da infiammazione delle parti alte della gola e non dei bronchi. Esco e chiamo la mia paziente: è la prima volta che viene in studio ed è proprio la persona che sta ancora tossendo. «Mi scusi se sono un po' fastidiosa - esordisce Iolanda una volta seduta - ma questa tosse fa parte dei problemi che mi hanno spinto a venire da lei. Era già comparsa due anni fa, ma poi era sparita quando ho cambiato la sede dove lavoravo. Ho pensato che fosse un'allergia. Ma ora è tornata: tosse, dolore, calo della voce e fastidiosi pruriti e bruciori alle orecchie, fino a otiti vere e proprie. Leggo Riza da tempo e ho capito che c'è qualcosa che non va nella mia vita, qualcosa che si fa sentire con la tosse, ma che non riesco a esprimere perché la gola che brucia non mi fa parlare».

**Non sento e non parlo** «E le orecchie doloranti cosa le suggeriscono?» domando un po' ironicamente, ma benevolmente. «Forse si difende così da ciò che sente quotidianamente e che non le sta bene?». Iolanda si blocca, tace per parecchi minuti, come se nella sua mente scorressero pezzi della sua vita. Poi continua. «Credo di essere, nonostante l'età - ho 45 anni - un bruco che non è mai riuscito a diventare farfalla. Non riesco a far corrispondere ai miei sforzi un reale miglioramento in nessun ambito della mia vita. È come se avessi sbagliato tutto e non fossi mai riuscita a far crescere quella che sono veramente. C'è speranza per me, dottoressa?». Certo che c'è speranza per Iolanda: nelle sedute successive emerge che non è mai riuscita a staccarsi dalla dipendenza dai suoi genitori. Lavora nell'azienda

di famiglia e si è sempre sentita criticare da suo padre, anche quando proponeva nuove iniziative commerciali.

«Lui mi ha sempre chiuso la bocca con frasi tipo: "Tu non sei buona a niente, sei l'ultima ruota del carro". E mia madre, che probabilmente non ha apprezzato la mia nascita 12 anni dopo i miei due fratelli, mi ha sempre detto che io in famiglia non contavo niente. Evidentemente cerco di non sentire più ciò che mi fa male. Lei pensa che sia giusto?». Credo proprio di sì: gola e orecchie sono entrate in campo per stimolare Iolanda a mettere fine a questa vita così improduttiva per il bruco che vuol diventare farfalla.

**Il coraggio di litigare** Per aiutare la paziente a superare i suoi timori le suggerisco di chiudersi in una stanza da sola, di rilassarsi e di immaginare di dare al suo bruco le armi giuste per combattere e diventare la farfalla. Facciamo assieme questa esperienza immaginativa, in studio, poi chiedo a Iolanda di continuare a immaginare, ogni giorno, quel bruco che diventa farfalla. Dopo una settimana la vedo tornare, ha un viso raggiante «Mi è sembrato di tornare bambina, quando avevo un orsetto di peluche a cui facevo dire tutte le rispostacce che avrei voluto permettermi di dare io ai miei genitori. Così ha fatto il bruco: è diventato una specie di Superman con poteri di distruggere e modificare il mondo come voleva lui. E così dopo poco tempo è diventato farfalla. Sono bastate due immersioni in quelle immagini per darmi il coraggio di litigare con mio padre e di licenziarmi. Non ho più avuto tosse o otiti e sono pronta a qualsiasi altro lavoro, perché non sono un'incapace, ora l'ho capito davvero».



## Curarsi con i sogni

di Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta  
chiara.marazzina@riza.it

Nei sogni i pensieri si fanno da parte ed entriamo in contatto con uno strato profondo e saggio del cervello, che sa cosa ci serve. Impariamo ad ascoltare le sue preziose indicazioni

### IL SOGNO DI ATLANTIDE

## Se ti immergi nella palude puoi trovare la tua perla preziosa



«**S**to vivendo un periodo di crisi, tutto mi sembra fermo e privo di senso, mi sento come bloccata in una routine noiosa e soffocante. Ho fatto di recente un sogno che mi ha colpita e che per qualche giorno mi ha risollevata dal mio pantano. Ne ricordo solo un frammento. Mi trovo in una città simile ad Atlantide, sono in compagnia di uomo sconosciuto. Siamo circondati da grandi massi di pietra grezza, con statue e fontane, cascate, immagini di divinità, di dee e dei con la bocca aperta da dove sgorga dell'acqua. Ci tuffiamo in una grande pozza di acqua salmastra che si trova al centro di un tempio antico. Mentre nuoto sotto la superficie dell'acqua trasparente vedo sul fondo una gigantesca ostrica

bianca con la "lingua" rosa e al suo interno una bellissima perla. Ci nuoto vicino e l'ammiro, poi risalgo in superficie».

GIADA

**A**tlantide è un'isola epica e leggendaria, un luogo meraviglioso situato oltre le Colonne d'Ercole. Secondo il mito, dopo aver perso contro Atene, Atlantide sprofonda "in un singolo giorno e notte di disgrazia" per opera di Poseidone. È un'immagine densa di significati: rappresenta un mondo che si è inabissato, un paradiso terrestre invisibile allo sguardo unidirezionale dell'io, ma che può riaffiorare se posiamo lo sguardo sulle acque profonde del nostro mondo interno. Al di là di una realtà piatta che non appaga, si nasconde un mondo inesplorato ricco di capacità e risorse ancora da portare alla luce. Il tempio e le statue greche si fanno portavoce dell'"anima antica" della sognatrice, di quegli aspetti presenti in ognuno di noi che sono lontani dall'identità, dalla storia e da tutti i condizionamenti esterni. L'acqua salmastra in cui si butta in compagnia dello sconosciuto rispecchia il periodo stagnante che sta attraversando. Ma la scena cambia e si ritrova a nuotare in acque trasparenti, che esprimono un contatto più limpido con il profondo. L'ostrica è un'immagine che rimanda alla sfera sessuale, ma se contiene la perla, come in questo caso, si riferisce a qualità che il protagonista onirico sta riscoprendo. Cara Giada, prova ad accogliere questo momento buio, si tratta dell'anticamera di un universo creativo che stai per ritrovare dentro di te.



## L'INCUBO DEL PAGLIACCIO

# Mille clown ti inseguono: insicurezza e rabbia devono trovare più spazio



«La scorsa notte ho fatto un incubo terribile. Esco da lavoro e in stazione vedo un clown con la parrucca rossa, so che mi sta cercando così mi metto a correre e riesco ad arrivare a casa. Il giorno seguente vado di nuovo a lavoro, dimenticandomi di quello che era successo il giorno prima. Incontro per strada un clown che mi guarda e noto la sua espressione terrificante: occhi neri piccolissimi, denti marroni lunghi e sporchi, come quelli di un mostro. Mi fissa e scappo cercando di nascondermi in un vicolo. Esco di lì guardandomi intorno e ne vedo un altro, così ricomincio a correre, attraversando vie dopo vie e ad ogni angolo un clown che mi vede passare comincia a inseguirmi. Salgo di fretta sul pullman che va verso casa, mi siedo sul sedile e penso: "Finalmente vi ho seminati maledetti pagliacci!". Poi guardo le persone che mi circondano, il mezzo è pieno, davanti a me un uomo che vende le rose mi dà le spalle. Poi noto che in fondo al pullman c'è una figura con un costume giallo a pois rossi. Si alza e incomincia a venire verso di me. È un clown! Cerco una via di fuga, ma appena mi giro, vedo che l'uomo con le rose mi fissa a distanza ravvicinata. Stessi occhietti neri e denti affilati marroni. Mi sveglio di soprassalto».

MIRELLA



**G**li incubi che ci fanno sobbalzare nel cuore della notte non rappresentano una reale minaccia: arrivano per metterci a disposizione energie nuove e talvolta per abbattere delle maschere che ci siamo costruiti. Ed è il caso della nostra protagonista inseguita e braccata da clown dalle parvenze terrificanti. Ma che cos'è un clown? In apparenza è una figura giocosa che fa divertire grandi e piccini, ma spesso incute timore. L'incubo del clown esprime un inquietante paradosso perché ciò che sembra gioviale, burlone e familiare improvvisamente può destare paura. Su un piano simbolico questa immagine porta allo scoperto una duplicità del sognatore: i suoi aspetti in "ombra" vogliono contattarlo e l'incubo esprime l'urgenza di avvicinarsi a queste parti di sé che tende a relegare nel profondo. Inoltre il pagliaccio è un personaggio maldestro che viene spesso sbeffeggiato, per questo cresce in lui un desiderio di rivalsa e di vendetta contro chi lo prende in giro portandolo a reazioni inaspettate. In questo caso l'incubo mette in luce le paure e le insicurezze, ma anche il bisogno di esprimere la propria aggressività sana. Cara Mirella, lascia depositare dentro di te l'inquietudine che questo incubo ti ha portato, ti sta aprendo le porte a un modo di essere più completo e maturo. ■

### Il simbolo

## IL CLOWN, UN PERTURBANTE PERFETTO

Molti bambini hanno paura dei pagliacci, forse per il trucco così appariscente, gli atteggiamenti insoliti, i vestiti strani e anche se sanno che dietro la maschera si nasconde una persona, non ne sono convinti. Questa figura rappresenta ciò che Freud ha definito "perturbante": qualcosa che dovrebbe essere conosciuto e invece non lo è e improvvisamente può fare paura. Il timore dei pagliacci può sfociare in una vera e propria fobia, chiamata tecnicamente coulrofobia.



## Coppie e amori

di **Maria Grazia Tumminello**, psicologa e psicoterapeuta  
mgrazia.tumminello@riza.it

### UNA FIDANZATA GELOSA

## L'amore non è dipendenza né obbligo, ma dono reciproco



«La mia fidanzata è una persona molto ansiosa. È gelosa e insicura, chiede continuamente presenza, attenzioni. Io fino ad ora non mi sono sottratto ma mi rendo conto, soprattutto adesso che devo allontanarmi per una trasferta di lavoro piuttosto

lunga, che non le ho fatto del bene. Ora è entrata in crisi per la mia partenza, mi chiede di rifiutare ma io non ho intenzione di dare un calcio a un'occasione che non si ripeterà. Lei dice che chi non si sacrifica non ama. Io non so più che pensare, forse ha ragione lei».

CARLO

**Regalo, non dovere**  
Rinunciare a se stessi non  
è una buona premessa  
per una relazione duratura



È vero, per vostra fortuna: non la ami come lei vorrebbe. Cioè come una cosa che si possiede, di cui essere responsabili. Hai ragione, assecondando il suo bisogno di dipendere da te non le fai del bene e non lo fai al vostro rapporto. Se rinunciassi a partire, presto o tardi le imputeresti la colpa di averti boicottato. Perciò segui il tuo desiderio senza sentirti in colpa. A volte un "no" può servire a scuoterci o a capire che quello che ci sembrava amore, era solo bisogno di prendere o di essere indispensabili.

### LA REGOLA

#### I sacrifici nutrono solo il risentimento

Non è vero che l'amore implichi sacrificio. Qualunque cosa diamo deve essere un dono. E se non basta mai, è il caso di chiedersi: stiamo gettando le nostre risorse in un pozzo senza fondo? Forse l'altro non fa di quel che riceve l'uso migliore. Non è vero che chi non si sacrifica non ama, anzi... Chi si sacrifica, di fatto, non ama se stesso e si prepara a odiare l'altro.

## UN TRADITORE SERIALE

### Lui non resiste, ma tu chiediti: vale la pena tenercelo?



«Due anni fa ho scoperto un tradimento di mio marito. È stata molto dura ma siamo riusciti a superarlo e ad andare avanti come se nulla fosse successo, anche perché abbiamo due bimbi molto piccoli. Da poco ho scoperto che ci è ricascato, con una

donna diversa ma con la stessa dinamica: si tratta di avventure sessuali, non di innamoramento ma a me brucia lo stesso. Una parte di me vorrebbe far finta di nulla e aspettare che passi anche stavolta, l'altra si sente umiliata e vorrebbe esplodere. Non so cosa è giusto fare».

BIANCA

**T**uo marito non sa resistere alle tentazioni, far finta di nulla aiuta, ma non risolve. Devi vedertela con te stessa prima ancora che con lui. Scappatelle a parte, com'è quest'uomo? Ti senti amata? Condividete responsabilità e scelte? State bene insieme? Se è così queste avventure, che si ripeteranno di sicuro, potrebbero non minare il vostro rapporto. Ma se ti lascia sola, ti trascura, ti dà poco, la colpa non è delle altre: probabilmente è immaturo o non è più innamorato. Questa volta non fare finta di nulla, approfittane per mettere in discussione il vostro rapporto di coppia. Vale la pena tenercelo? Allora dovrai accettarlo, così com'è.

**L'avventuriero**  
Considera cosa  
ti dà e cosa  
ti toglie e fai  
le tue scelte



## UN FIDANZATO DUBBIOSO

### Il fuoco che cerchi puoi trovarlo solo dentro di te



«Siamo fidanzati da dieci anni, abbiamo progetti matrimoniali, ma io ho anche molti dubbi. L'altra sera sono uscito con un mio amico che si è da poco fidanzato. Guardando loro due mi è venuta una gran malinconia. Tra noi le emozioni di questa fase non ci sono più e a me mancano. So che la passione e l'attrazione non sono tutto, ma ho paura che sposarsi così

“tranquilli” come siamo possa essere un errore. D'altronde nessuno mi garantisce che lasciando lei troverò un nuovo amore. Meglio la sicurezza o il rischio?».

MARIO

**N**on importa cosa è meglio, ma cosa vuoi tu. Partiamo da un dato di fatto: hai bisogno di emozioni. Ormai credete di conoscervi bene, vi date per

scontati, avete abitudini e piccoli riti, confidenza e intimità. Forse non è solo nel rapporto di coppia o in campo sentimentale che mancano emozioni. Comincia a cercarle altrove, fai una piccola follia, una cosa che non hai mai fatto e che ti tenta. Se nella tua vita entra qualcosa di emozionante, anche nella coppia qualcosa si smuoverà. E se ormai la fiamma si fosse spenta, meglio scoprirlo senza fede al dito. ■

TROVI PIÙ  
RIVISTE  
GRATIS

**[HTTP://SOEK.IN](http://soek.in)**

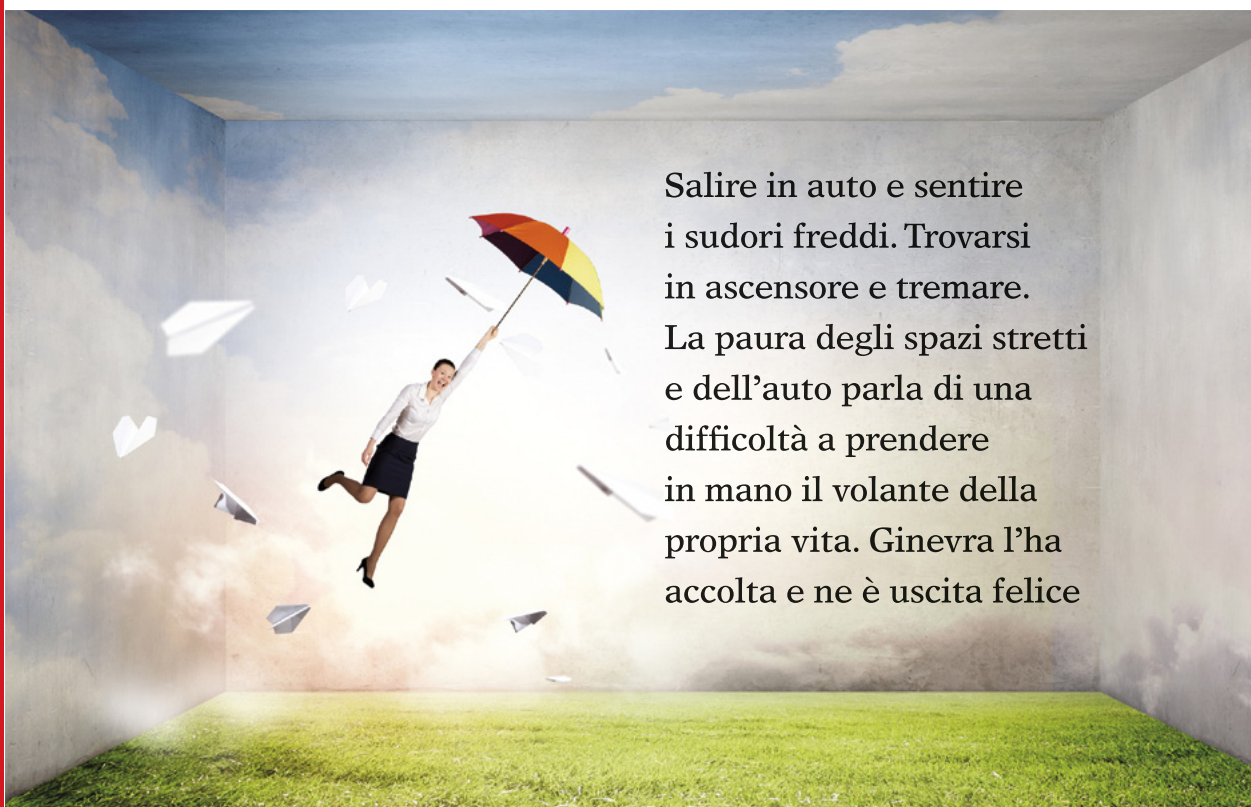


## I vostri successi

di **Daniela Marafante**, medico psicoterapeuta  
daniela.marafante@riza.it

# CLAUSTROFOBIA

## «Accogliendo la paura»



Salire in auto e sentire i sudori freddi. Trovarsi in ascensore e tremare. La paura degli spazi stretti e dell'auto parla di una difficoltà a prendere in mano il volante della propria vita. Ginevra l'ha accolta e ne è uscita felice

**G**inevra è una donna di 35 anni dall'aria decisa e serena. Ma quando nella prima seduta inizia a raccontarmi i motivi per cui è qui da me in psicoterapia, emerge il quadro di una donna completamente opposta. «Sono qui perché voglio uscire da un problema che mi sta complicando la vita e ho paura che, se non lo risolvo, rischierò di rovinarmela! Ho la fobia di guidare da sola l'auto e di restare chiusa in uno spazio ristretto. So che si chiama claustrofobia: tutte le volte che

*mi trovo in un ascensore da sola o devo fare un percorso in auto senza compagnia, mi assale un forte senso di panico e mi si blocca il respiro. Ho provato di tutto, ma senza grandi risultati. Poi ho ascoltato i blog del dottor Morelli, ho letto come lei affronta i suoi casi e ho iniziato a riflettere sul fatto che i disagi arrivano per rompere gli schemi troppo rigidi, per allontanarci dalle abitudini o da eventi del passato o del presente che bloccano la nostra possibilità di mettere in campo nuove energie».*

## PERCHÉ ARRIVA IL TERRORE DEGLI SPAZI STRETTI

### Costruiamo una prigione per i nostri stessi desideri

La sensazione di non essere in grado di fare da soli ci mette nella condizione di dipendere da chi ci circonda. La claustrofobia, come altre paure, mette la persona in uno stato di panico e di immobilità, o, potremmo dire, di prigionia. Nella situazione fobica sembra nascondersi quindi un bisogno profondo di

libertà, soffocato però dalla paura di non sapersi controllare, delle conseguenze che ne deriverebbero e che viene avvertito come inaccettabile e quindi bloccato dal terrore. Una paura quindi benigna che, una volta accolta, può sfumare regalandoci quella libertà che tanto abbiamo desiderato e insieme temuto.

# ho trovato la libertà»

**Desiderio e timore** Il problema che affligge Ginevra è abbastanza frequente e impedisce di andare in luoghi sconosciuti da soli, anche se all'arrivo incontreremo amici. È come se non si riuscisse ad assumersi la responsabilità di agire: lo vogliamo, ma temiamo quel "se stesso" in grado di farlo, per cui lasciamo agire altri al posto nostro. Purtroppo nel passato di Ginevra ci sono due episodi che hanno, si può dire, confermato questa sua fobia. A 22 anni, mentre era ferma sulla sua auto, un altro veicolo le è piombato addosso da dietro e le ha sfasciato la macchina. La stessa cosa è successa anche recentemente, provocandole un trauma cranico fortunatamente lieve, mentre lei già stava guidando con ansia e tachicardia. Per di più, da bambina era rimasta chiusa in ascensore ed era scoppiata a piangere di paura e di angoscia. *«Come vede, dottoressa, non sono proprio una "fifona poco intelligente", ma vorrei tornare a guidare da sola e senza ansia: mi può aiutare?».*

«Vede Ginevra, per il nostro modo di fare psicoterapia una delle parole magiche è "cedere" all'ansia, non rifiutarla e combatterla ogni volta. Bisogna che lei si conceda di lasciarsi andare, prima di salire sull'auto o di entrare in uno spazio chiuso, di non opporre resistenza al disagio. Se è in auto può provare ad appoggiare allo schienale schiena e testa e lasciarsi portare, immaginando di farsi cullare dal tremolio che prova e di sentirlo come qualcosa di piacevole che la aiuterà a partire».

«Ci proverò. Mio marito è stanco di dovermi sempre accompagnare e cerca di bloccarmi ogni volta che gli dico che vorrei uscire e andare da qualche parte, anche da un'amica, da sola. Ma così io mi sento in prigione e

*accumulo astio verso di lui, di conseguenza ne risente anche il lato intimo della nostra coppia».*

**Sola ma felice** Così decido di provare con lei un esercizio immaginativo utile in questi casi. «Chiuda gli occhi - le dico - e immagini di essere sulla sua auto e di percorrere la strada che fa tutti i giorni per andare al lavoro, a fare spese o per accompagnare sua figlia a scuola. Guardi bene questi luoghi conosciuti e si rilassi. Ora immagini di trovarsi al buio, in un luogo che non conosce e dove non c'è nessuno che possa darle indicazioni. Non sa dove si trova e dove andrà, ma lei continua a guidare con il piacere di scoprire luoghi nuovi; i fari vincono il buio e lei non ha più paura, segue la strada e sente salire dentro al corpo un senso di strano, ma profondo, benessere. Alla fine immagini di trovarsi ai bordi di un parco ricco di alberi molto belli e dove c'è anche una fontanella che l'attrae. Si ferma, scende e prova un grande piacere, si china a bere un sorso d'acqua dalla fontana. È bellissimo essere lì, sola in quel luogo sconosciuto che le regala la pace».

**Ha preso la sua strada** Nei giorni successivi, Ginevra fa da sola più volte l'esercizio: è tranquillizzante e le piace fantasticare di guidare da sola verso mete lontane. Così prova ad applicarlo alla realtà. Dopo qualche settimana mi arriva una sua e-mail: *«Ce l'ho fatta, dottoressa, ho guidato da sola su una strada sconosciuta senza più il bisogno di nessuno vicino. Pensi che ho dovuto anche restare ferma per un incidente, ma non mi ha scosso. Ho immaginato quello che lei mi diceva e mi sono detta: "Prendi la tua strada"». Così sono arrivata alla mia destinazione e mi sono presa anche il caffè!».* ■

# Curarsi con la psicote

**Q**uando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

## Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

## Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

## NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

### **Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico**

*L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.*

**Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.**

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina**  
psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

# rapia

## **Istituto Riza di Medicina Psicosomatica**

**Via Quadronno, 20 - 20122 Milano**

Per informazioni e prenotazioni  
tel. 02-58459624

Dal lunedì al venerdì  
9.30-13.00 e 14.00-18.00

## **I NOSTRI ESPERTI**

### **Dr. Raffaele Morelli**

Psichiatra psicoterapeuta,  
Presidente dell'Istituto Riza

### **Dr. Vittorio Caprioglio**

Medico psicoterapeuta,  
Direttore dell'Istituto Riza

### **Dr.ssa Daniela Marafante**

Medico psicoterapeuta,  
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

### **Dr. Piero Parietti**

Psichiatra psicoterapeuta,  
Direttore della Scuola di Formazione

### **Dr.ssa Maria Chiara Marazzina**

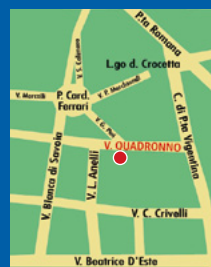
Psicologa psicoterapeuta

### **Dr. Andrea Nervetti**

Psicologo psicoterapeuta



## **Come raggiungerci**



**Via Quadronno 20,  
20122 Milano**

- MM3 Crocetta
- Tram: linea 24 - 30 - 16
- Autobus: 94
- Autostrada: MI-BO,  
uscita Corvetto,  
dir. c.so Lodi

# Centro Riza

## Servizio di psicologia e psicoterapia

### Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con Raffaele Morelli**



#### **SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,  
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

*Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo*

#### **LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO**

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,  
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,  
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

**Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano**

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - [centro@riza.it](mailto:centro@riza.it)

# Il giornale delle soluzioni

di **Pietro Fornari** medico, psicoterapeuta

## La tua guida al benessere quotidiano



### **MALATTIE PSICOSOMATICHE**

Quando il corpo dice "no" al posto tuo

**30**



### **RELAZIONI FELICI**

Rinnova l'armonia tra te e gli altri

**35**



### **RINASCITA INTERIORE**

Non lasciare a metà il cambiamento

**40**

## MALATTIE PSICOSOMATICHE

# Quando il corpo dice "no" al posto tuo

Dalla nausea alle infiammazioni passando per la stipsi, sono in aumento i sintomi e i disturbi che, attraverso specifici stati del corpo, parlano di una reazione di rigetto verso il mondo che ci circonda. Scopriamo perché accade e come evitarlo

**L**a psicosomatica ci ha ormai insegnato che, dietro molti sintomi, c'è un messaggio. Non solo: a seconda del periodo storico, un gruppo sociale esprime alcuni sintomi più di altri, e questi si caricano di sfumature e di significati tipiche del tempo cui appartengono. Allora possiamo chiederci: quali sono i sintomi prevalenti ai nostri giorni? Scopriamo così che, se diversi decenni fa, quando i dogmi religiosi e la rigidità dei costumi impedivano la spontaneità, la prevalenza sintomatologica riguardava la categoria "libertà di espressione" (una modalità che può essere individuata in patologie come ulcera, amenorrea, artrite, artrosi e così via), oggi la prevalenza spetta senza dubbio alla categoria "rifiuto".

**Un mondo di contraddizioni** C'era da aspettarselo, in fondo. La complessità del mondo attuale ha creato un ecosistema nel quale coesistono bisogni primari e spinte evolutive, tendenze materialistiche ed esigenze spirituali, tante libertà in alcuni ambiti

e pochissime in altri, tante comodità ma anche tanta pressione sociale e familiare. Un mondo in cui tutto ci dice "realizza te stesso" e, al contempo, fa di tutto per classificarci, per farci diventare un soggetto con gusti e bisogni stereotipati cui vendere senza sosta prodotti di ogni tipo. E potremmo andare avanti a lungo a mettere in luce le contraddizioni spesso insanabili della vita di oggi. Quello che conta, però, è vedere quale sia la risposta che arriva dal corpo e quindi dal suo inconscio profondo e che cosa racconta sul nostro vero atteggiamento, al di là della vita ufficiale e dei sorrisi di circostanza.

**Il gran rifiuto** E la risposta è un grande No. Negli studi dei medici di base la maggior parte dei sintomi fisici che le persone presentano indica fastidio, irritazione, avversione, mancanza di forze. Negli studi degli psicoterapeuti la maggior parte dei sintomi psichici esprime opposizione, rifiuto, "sciopero", stato d'allerta perché ci si sente invasi e soprattutto forzati a fare qualco-