

La guida pratica

La via della guarigione passa attraverso consapevolezza e azione

Prendi atto della situazione


Chi produce con una certa frequenza sintomi o patologie da rifiuto spesso non vuole nemmeno prendere atto della situazione. Invece è un passaggio assolutamente necessario, perché soltanto imparando a esprimere le proprie contrarietà si può spezzare questa tendenza alla somatizzazione che si è instaurata nel tempo.

Non temporeggiare

Se intuisci che dietro un sintomo psichico o fisico c'è la presenza di un rifiuto inespresso, non aspettare. Una volta che ti sei guardato dentro e hai fatto l'elenco di tutti i "no" che hai accumulato, cerca la lucidità e la forza per farli diventare reali. Oppure per creare situazioni e relazioni nelle quali puoi esprimere più compiutamente te stesso. Ma non restare fermo.

Fai i controlli medici

Se tendi a somatizzare il rifiuto in un'alternanza di sintomi e patologie, non devi mai sottovalutare la necessità di fare controlli medici periodici. È un modo non solo per prevenire malattie importanti, ma anche per legittimarti maggiormente. Spesso infatti non esprimere il rifiuto si associa alla trascuratezza per la propria salute psicofisica.



sa che intimamente non si ha alcuna intenzione di fare. O, almeno, non in quel modo. La depressione è uno dei grandi simboli di questo No: il sistema nervoso della persona depressa sta facendo di tutto per sganciarla dallo stile di vita che non sente suo; non propone soluzioni, certo, ma cerca di impedire di andare avanti così. E ci sono tantissime forme depressive che scelgono di esprimersi non psichicamente, ma mediante il corpo, così come molte ansie da rifiuto "parlano" non solo attraverso gli attacchi di panico, ma tramite sintomi fisici apparentemente insospettabili.

Cosa dicono le allergie Si spiega allora, ad esempio, l'esplosione delle allergie, patologie in cui il sistema immunitario si mostra allertato nei confronti di alcune sostanze: non le vuole e non vuole ciò che esse, sul piano di un alfabeto chimico, simbolicamente rappresentano. L'aumento della dermatite atopica nei bambini sembra proprio indicare il rifiuto di una vita artificiale, fatta non solo di giochi costituiti da materiali di scarsa qualità (e talora tossici), ma anche di un'organizzazione artificiale del tempo dei piccoli, invaso da mille impegni perlopiù legati alle esigenze dei genitori. Non può passare inosservato, del resto, il fatto che molte persone che fino a qualche anno fa non erano

CONTINUA A PAG. 33

MALATTIE PSICOSOMATICHE

Mi sto snaturando? Riesco a far valere i miei bisogni nelle situazioni che contano? Chiederselo aiuta a prevenire molte patologie psicosomatiche

I PRINCIPALI RIFIUTI ESPRESSI DAL CORPO

Se hai sempre la nausea forse ti imponi tutti i giorni qualcosa che ti disgusta



LA TOSSE STIZZOSA Il rifiuto che esprime è legato all'atmosfera relazionale in cui ci si trova calati, che può essere inquinata da modi percepiti come irritanti o da atteggiamenti che sottintendono critica o vessazione. Uno

o più ambienti o relazioni cui la persona non può o non riesce a sottrarsi, ma che creano rabbia in forma di stizza e di irritazione.

LA NAUSEA FREQUENTE Questo rifiuto corporeo è legato a una serie di "no" taciuti rispetto all'ambiente maggiormente frequentato nell'arco della settimana. Aspetti concreti di tale ambiente (gesti, comportamenti, decisioni) ai quali la persona è intimamente avversa, spesso senza saperlo, hanno prodotto una contrarietà che si tenta di dissimulare.

IL VOMITO SITUAZIONALE È il "no" più forte e visibile a una situazione specifica cui la persona è costretta o si sente costretta a sottoporsi. È un rifiuto viscerale che deve essere presto elaborato a livello cosciente per non creare danni più gravi. Spesso rivela eccesso di senso del dovere associato a testardaggine o paura della non accettazione.

IL BOLO ISTERICO Si tratta di un sintomo che anche la medicina ufficiale riconosce come di origine psicologica. La persona sente di avere un corpo estraneo in gola e non riesce "a mandarlo né su né giù". A livello interiore: c'è una situazione

che non si riesce ad accettare ma neanche a elaborare. Non si trova il modo di affrontarla.

IL NASO SEMPRE CHIUSO Ipertrofia dei turbinati (formazioni presenti nei setti nasali) e ipersecrezione di muco: con queste manifestazioni la persona tenta inconsciamente di "chiudere fuori il mondo" ostacolando l'entrata dell'aria. Ha molte



intuizioni negative sulla realtà che lo circonda in quel periodo, ma non riesce a legittimarle fino in fondo. Qualcosa glielo impedisce: spesso la difficoltà a uscire dal proprio ruolo.

LA TENDENZA ALLE INFIAMMAZIONI Non importa in quale parte del corpo si verifichino. Quando la persona continua a produrre stati infiammatori (infettivi o meno) significa che dentro di lei c'è un conflitto, per il momento irriducibile, che in molti casi è dovuto alla difficoltà - talora all'incapacità - nel dire di no a relazioni, modalità e comportamenti percepiti come estranei e pericolosi.

LE DEPRESSIONI RICORRENTI

La persona che ne soffre, in molti casi, non vuole prendere atto che la realtà in cui sta vivendo, per qualche motivo, non le piace, è per lei insensata. Certo ci sono situazioni cui a volte è impossibile sottrarsi, ma la depressione ricorrente





Togli pressione

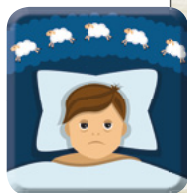
Esprimi la tua personalità e il corpo non dovrà più protestare

SEGUE DA PAG. 31

mai state allergiche, hanno ora sviluppato sintomi allergici: segno che l'identità profonda si sente minacciata da una serie di elementi percepiti come "alieni", a cui ha l'esigenza di dire di no.

indica che l'individuo preferisce farlo periodicamente mediante il sintomo psichico invalidante piuttosto che esprimere contrarietà.

L'INSONNIA INDOMABILE È il modo con cui il nostro sistema nervoso ci comunica, in modo perentorio e fastidioso, che ci sottoponiamo a uno stile di vita del tutto innaturale e che arriviamo a sera con la sensazione, spesso negata a noi stessi, di non avere veramente vissuto. Siamo degli automi, stressati e preoccupati, che, in quanto tali, non riescono a spegnersi (cioè a lasciarsi andare al sonno) spontaneamente.



LA TENDENZA ALLA STIPSI Stipsi significa negazione. Negare una parte di noi agli altri, scegliere di non mettersi in gioco fino in fondo in alcune situazioni. All'esterno la persona può mostrarsi affabile e perfettamente a suo agio, ma interiormente rimugina, critica, seleziona. Rifiuta buona parte della realtà ma ostinatamente lo nega anche a se stessa.

LE INFIAMMAZIONI GENITALI Soprattutto quando sono recidivanti o molto durature, esprimono il rifiuto della relazione intima. A volte è rifiuto per un partner specifico, per i suoi modi, a volte lo è per la sessualità in genere. Sono tante le problematiche che possono esprimersi ma costante è la tendenza della persona a sottoporsi a sacrifici e ricatti affettivi.

Atmosfere relazionali Ma sono in crescita anche le patologie che producono tosse, sintomo che esprime con immediatezza il bisogno impellente di buttare fuori qualcosa. C'è stato negli ultimi tempi un notevole aumento delle BPCO (broncopneumopatie ostruttive), tra cui la bronchite cronica, in risposta al fumo, all'inquinamento ma anche ad atmosfere relazionali sempre più contaminate da modalità irritanti. E si è verificato un incremento anche del reflusso gastroesofageo, che è tra le cause più frequenti di tosse stizzosa e difficilmente trattabile nella fase acuta, che pare aumentato in risposta ai cibi artificiali e, al contempo, a tante contrarietà inespresse nella vita di tutti i giorni.

Le domande giuste Il discorso può allargarsi ad altre patologie, come vediamo in queste pagine. Quello che conta, per noi, è considerare il fatto che questa prevalenza sintomatologica collettiva esprime qualcosa che riguarda anche ognuno di noi singolarmente. Anche se magari non siamo portatori di una o più di queste patologie da rifiuto, il mondo di cui facciamo parte (e che contribuiamo a creare) è permeato da questo bisogno di dire di no a elementi estranei, invasivi e disgreganti. E questo deve indurci a farci le stesse domande di chi ne è portatore: mi sto snaturando? Riesco a dire di no nelle situazioni che contano? È un modo per prevenire, per curare noi stessi e per aiutare tutti, immettendo nel nostro contesto un contributo di maggiore consapevolezza. ■

LadyCare

**NATURAL
POINT**

La formula naturale
per la delicata **fase premenstruale**



60 capsule
cod. Prodotto: 902085745



- Sostegno nella fase premenstruale
- Supporto delle funzioni urogenitali femminili
- Benessere psico-fisico



La fase premenstruale è un passaggio difficile per l'organismo femminile. **Lady Care** è un concentrato bilanciato di numerosi estratti vegetali, vitamine e minerali, dalle proprietà generose, studiato per sostenere il benessere psico-fisico della donna in questa fase così delicata.

Lady Care supporta l'organismo femminile, soprattutto in presenza di alcune carenze nutrizionali, contribuendo a contrastare la sensazione di stanchezza tipica di quei giorni.

In vendita nelle erboristerie, negozi di alimentazione naturale e in tutte le farmacie.

Richiedi gratuitamente o scarica dal sito il dépliant informativo.



Solo prodotti
di QUALITÀ



Natural Point srl - via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano
tel. 02.27007247 - info@naturalpoint.it - www.naturalpoint.it

RELAZIONI FELICI

Rinnova l'armonia tra te e gli altri

In psicologia “persona” significa “maschera”: è quel punto di equilibrio tra interno ed esterno, tra stare con gli altri ed esprimere liberamente se stessi. La maschera non è in sé negativa, purché non diventi una falsa identità. Altrimenti assume i tratti di una nevrosi

Si sta affermando un modo di pensare per il quale essere autentici significa dire, sempre e comunque, tutto quello che si pensa. Lo si vede nelle relazioni sociali del quotidiano, ma lo si ritrova anche nei talk-show e nei reality televisivi, nonché nei vari tipi di comunicazione on-line. È come se, a venir meno, fosse il filtro che permette di selezionare cosa dire o non dire, cosa fare o non far vedere di sé. In pratica sembra sempre più difficile trattenersi: non si riesce a fare a meno di esternare, e si arriva così a esagerare. A volte però il filtro c'è, eppure la comunicazione tra noi e il mondo esterno risulta comunque alterata, perché esso non svolge nel modo giusto la sua funzione di mediazione tra i due mondi: può essere così rigido da non permettere lo scambio, o può non essere adatto ad esprimere, nel contesto in cui ci troviamo, ciò che realmente siamo.

Il filtro indispensabile Questo filtro, in psicologia del profondo, ha un nome: Persona. Glielo ha dato lo psicanalista Carl Gustav Jung, ricavandolo dal latino, dove significa “maschera”. Sì, ognuno di

CONTINUA A PAG. 36



RELAZIONI FELICI

Quando continui a ripetere gli stessi errori vuol dire che ti sei chiuso dentro schemi di comportamento che non ti rispecchiano più

SEGUE DA PAG. 35

noi, per relazionarsi, ha bisogno di una maschera, cioè di una struttura psichica che funga da interfaccia tra quel che siamo dentro e quel che c'è fuori. Noi, in genere, pensiamo al termine maschera in riferimento al carnevale, alle rappresentazioni teatrali e, in generale, all'idea di finzione: chi mette una maschera sarebbe una persona finta, che non vuole far vedere la propria vera identità e vuole manipolare chi gli sta intorno. Ma non è questo il significato profondo e, al contempo, concreto della maschera psicologica, cioè della Persona. Al contrario essa si riferisce a un'interfaccia che dovrebbe metterci nelle migliori condizioni per essere noi stessi pur nelle regole e nelle convenzioni sociali in cui siamo calati.

Una compagna di viaggio La Persona cresce con noi, fin da quando siamo piccoli. È una parte del nostro io che si abitua a essere in rapporto col mon-

do e che, per farlo, crea una certa "immagine di noi stessi agli occhi degli altri" (la maschera, appunto). Una sorta di identità sociale che ha due finalità principali: essere accettati dalla realtà che ci circonda e tirare fuori la nostra personalità in modo consona al contesto. Si tratta di un compito non facile, anche perché la Persona si modella, nel corso della crescita, sulla base non solo della nostra indole, ma anche dell'educazione che riceviamo e dei modelli mentali dominanti. Il modo in cui i genitori ci guardano e ci considerano, fin da quando siamo piccoli, è uno dei suoi principali eventi plasmanti, così come lo è il "personaggio" nel quale, verso



ADDIO VECCHIE NEVROSI

Butta via le maschere superate e ti sentirai subito più leggero

L'interfaccia tra la nostra interiorità e il mondo esterno spesso è intrisa di nevrosi di cui non siamo consapevoli e che quindi non riusciamo a superare. Le nevrosi sono dei compromessi che la nostra psiche, nel corso della vita, ha messo in atto in automatico perché li ha trovati il modo migliore in quel momento per affrontare la realtà restando in equilibrio psicoemotivo. In quella narcisistica c'è sempre bisogno di inseguire l'accettazione; in quella dipendente c'è sempre bisogno di appoggiarsi; in quella fobica c'è sempre bisogno di difendersi, e via dicendo. Ebbene, se quando siamo con gli altri mettiamo in atto queste nevrosi, non potremo che scatenare un conflitto tra il "dentro" e il "fuori". Perciò, se con gli altri ci accorgiamo di ripetere automaticamente uno stesso schema - come spesso ci viene segnalato da più persone che non si conoscono fra loro - è meglio non restare passivi, dando la colpa al mondo che "non ci capisce". Prendiamoci la responsabilità del nostro sviluppo psicologico, individuando lo schema problematico e cercando nuove soluzioni, più lineari e meno arcaiche. Se lo faremo nel modo giusto, sentiremo un immediato senso di leggerezza.





Comunicazione sana
È quella in cui possiamo far emergere bisogni e istanze senza reprimerci troppo e senza manipolare gli altri

LE 5 MOSSE VINCENTI

Il segreto: sai affermarti ma anche cambiare idea

Attenzione Sei in grado di modulare l'espressione di impulsi e pensieri secondo il contesto in cui ti trovi.

Fluidità Il tuo modo di essere ti permette di relazionarti con gli altri senza sentire una particolare fatica nel farlo.

Apertura Riesci a immedesimarti negli altri senza tuttavia trascurare te stesso e le tue esigenze.

Socialità Sai seguire le regole sociali degli ambienti che frequenti senza sentirti snaturato ogni volta.

Malleabilità Non sei intransigente e prendi atto dei cambiamenti della tua personalità, senza troppe rigidità.

la fine dell'adolescenza, ci identifichiamo senza saperlo: il timido, il vincente, l'espansivo, il bravo ragazzo e così via.

È ora di un esame completo Proprio per questo la Persona/maschera, in molti casi, invece di facilitarci ci ostacola. Lo può fare essendo quasi evanescente - e allora, come abbiamo visto all'inizio, non c'è filtro - o essendo troppo lontana dalla nostra essenza - e allora porta nel mondo una falsa identità, qualcuno che non esiste. Ecco perché diventa fondamentale, a un certo punto della vita, fare un check-up alla propria maschera. Quando le cose finiscono sempre nello stesso modo (negativo o inappagante), quando c'è una discrepanza eccessiva tra come si sente di essere e come gli altri ci percepiscono, quando troppo di noi (o troppo poco) rimane dentro, significa che è giunto il momento di mettere a punto questa preziosa, indispensabile funzione.

Strumento di libertà Chiediamoci innanzitutto se la nostra maschera funziona. Osserviamo se, quando siamo con gli altri, ci sentiamo liberi. Attenzione però: non parliamo di libertà intesa come

"fare e dire tutto quel che si vuole", bensì come possibilità complessiva di esprimersi. Ciò significa capire da un lato se riusciamo a sentirci noi stessi, ad affermare opinioni e stati d'animo nel rispetto delle regole sociali e della libertà altrui; e dall'altro se riusciamo a padroneggiare il nostro istinto di affermazione, riuscendo a trattenerci quando è il caso e a modulare quel che abbiamo da dire a seconda delle situazioni. È evidente che, ad esempio, la maschera del "vincente ad ogni costo" ci impedirà di cambiare idea, di mettere gli altri a proprio agio, di mostrare le nostre fragilità; mentre la maschera del "solito perdente" ci impedirà di valorizzarci, di essere valorizzati, di affermare con successo ciò che siamo.

La connessione sana È ovvio che questa messa a punto implica che ci guardiamo per cogliere ciò che siamo oggi: le nostre nuove esigenze, i gusti, il carattere, l'attuale visione del mondo ma, forse più di tutto, ciò che davvero desideriamo per la nostra vita. Il check-up della maschera sociale è quindi un ottimo motivo per mettersi a punto anche globalmente. Chiediamoci: siamo ancora schiavi di

CONTINUA A PAG. 38

RELAZIONI FELICI

*Il timido, il vincente,
l'espansivo, il bravo ragazzo.
Se l'identificazione con
un personaggio è totale, la
maschera che indossi finisce per
sabotarti invece che facilitarti*

SEGUE DA PAG. 37

vecchie nevrosi di narcisismo o di dipendenza? Il nostro senso del dovere ci chiede ancora gli stessi risultati e gli stessi sacrifici di tanto tempo fa? Se la risposta è no, se siamo cambiati, allora dobbiamo aggiornare anche la nostra interfaccia col mondo esterno. Perché se è vero che non può mai coincidere del tutto con ciò che siamo (altrimenti non potrebbe avere una funzione di mediazione), deve però essere in sintonia con il nostro essere attuale. E deve essere al suo servizio. In questo modo non saremo mai anacronistici a noi stessi e soprattutto saremo veramente connessi, in modo proficuo, al mondo che ci circonda. ■

**Rispetta
il cambiamento**
Ciò che gli altri
vedono di te deve
mutare seguendo
le tue metamorfosi



La guida pratica

Cosa preme e non trova espressione? Individualo e inizia a espanderlo

Osserva le tensioni

Spesso, anche se non ci sono particolari problemi, ci ritroviamo in uno stato di tensione psicofisica che non sappiamo spiegarci. Ebbene questa può derivare dal fatto che la nostra identità sociale non ci permette di esprimerci, o comunque ci ostacola. Osserva ciò che rimane dentro di te e che invece dovrebbe entrare di diritto nelle relazioni che intrattieni.

Incontra l'immagine esterna

Può essere utile chiedere a diverse persone che ti conoscono, appartenenti ad ambiti differenti, che cosa vedono di te, qual è l'idea e l'immagine che hanno di te. Se c'è troppa discrepanza tra i loro resoconti e la tua percezione non devi sentirti incompreso, ma individuare che cosa, nella tua Persona, altera questa percezione. Può essere un momento difficile, ma è fondamentale.

Trova il tuo stile

Per rendere più attuale la tua maschera sociale puoi sfruttare i momenti di conflitto con le regole del contesto in cui ti trovi in quel momento. Si tratta di impegnarsi consapevolmente a trovare un modo per essere autentici pur senza offendere, scappare, provocare o infrangere. Non è un compromesso, ma un modo concreto di essere calato nella realtà concreta. Ne beneficeranno sia il tuo mondo interiore sia quello relazionale.



LA QUALITÀ
DEL DORMIRE

Oltre 12 modelli di Piumini per
ogni ambiente e per ogni esigenza di temperatura.
Per chi sceglie di dormire bene e vivere meglio !

www.piuminidanesi.com

info@piuminidanesi.com

Milano

Via Meravigli 16
tel. 02 72022514

Torino

Via Monte di Pietà 19
tel. 011 535697

Udine

Via Rialto 9
tel. 0432 511808

Roma

Via F. Crispi 32
tel. 06 4873372

Mentana (RM)

Via delle Molette 40
tel. 06 90015538

Bologna

Via D'Azeglio 24/A
tel. 051 232610

Bari

Via A. Da Bari 87
tel. 080 5219051

Verona

Via Quattro Spade 21
tel. 045 590522

Palermo

Via Notarbartolo 27/A
tel. 091 322309

Firenze

Piazza Duomo 56/R
tel. 055 213549

Biella

Via Italia 41
tel. 015 21523

Napoli

Via Cavallerizza a Chiaia 62
tel. 081 418617

Numero Verde
800-999966



RINASCITA INTERIORE

Non lasciare a metà il cambiamento

Tutti incontriamo momenti di crisi. Accade quando stiamo bloccando la nostra naturale evoluzione. Come rinascere? Servono due ingredienti: una spinta iniziale e azioni concrete per consolidare il terreno

Cambiare, rinnovarsi, evolvere. Parole che vengono usate spesso, a indicare come oggi vi sia una diffusa tendenza ad aumentare la propria consapevolezza e a favorire il dispiegarsi della personalità. Rispetto a qualche decennio fa sono forse centuplicate le attività (libri, video, corsi, incontri, tecniche, esperienze) che ruotano intorno al tema della trasformazione individuale e che si sono affiancate alla psicoterapia, l'ambito che, dalla fine dell'Ottocento, costituisce la via maestra per risolvere i problemi interiori. I cosiddetti "cammini" o "percorsi" sono oggi tantissimi, al punto che spesso risulta difficile capire quale sia quello adatto alla specifica persona. In ogni caso la complessità dell'esistenza attuale, sommata a uno stile di vita che in molti casi allontana dalla propria indole, innesca facilmente le crisi personali che, a loro volta, stimolano una sana, necessaria voglia di trasformazione.

Essere altro Ma trasformarsi davvero richiede costanza. Perché da un lato iniziare un cambiamento, anche sulla spinta di una difficoltà, risulta abbastanza facile. La voglia di essere altro da ciò che si è stati fino ad ora e che è divenuto obsoleto; la voglia di esprimere

di più di quel che si è riusciti ad esprimere; l'entusiasmo fornito già solo dall'idea di un viaggio interiore alla scoperta di un nuovo se stesso: sono tutti aspetti che donano alla fase iniziale di un rinnovamento una grande energia e pongono la persona nell'atteggiamento costruttivo tipico dello stato nascente. Dall'altro lato però, quando la spinta iniziale si esaurisce e ci si rende conto che non è sufficiente a portare a termine il processo, la situazione può complicarsi. A volte ciò accade poco dopo aver iniziato il cammino, a volte a metà strada, e a volte quando si pensa di essere in dirittura d'arrivo. E questo sorprende la persona, che non pensava ci sarebbe voluto un impegno così costante e serio.

Scaldare la mente Ma con la psiche non si scherza. I suoi tempi non sono quelli della produttività sociale, o quelli di Internet. Non ci sono scorciatoie o trucchi, un reale approdo a un nuovo modo di essere, autentico e stabile, richiede dedizione: il risultato si ottiene solo come frutto di un lavoro applicato con intelligenza e per il tempo necessario. L'analogia forse più utile è quella con gli antichi fabbri. Essi prendevano un metallo (il ferro), informe o con una forma grezza

CONTINUA A PAG. 42



I sintomi di un cambiamento non portato a termine

- Inizi a pensare che cambiare era una bella fantasia, ma nient'altro.
- Ti senti più frustrato e in crisi di prima.
- Emergono pensieri vittimistici: il mondo ce l'ha con me.
- Si affaccia la rassegnazione: non c'è niente da fare, sono fatto così.
- Sintomi psichici: panico, depressione, instabilità emotiva.
- Sintomi fisici: gastrite, colite, dermatiti, patologie autoimmuni.



Gli atti concreti che testimoniano la crescita

- Senti un nuovo atteggiamento mentale verso gli altri e te stesso.
- Emergono nuove passioni e interessi e sai perseguirli nel tempo.
- Frequenti persone nuove e questo ti dà una carica inaspettata.
- Ti riescono facilmente decisioni che prima richiedevano giorni o mesi.
- Ti senti più equilibrato e più desideroso di affrontare ogni giorno.
- Fastidi fisici cronici come insonnia o gastrite ti lasciano in pace.

Iniziare non basta

Il bisogno di rinnovarsi deve concretizzarsi in nuovi atteggiamenti mentali e nuovi comportamenti

RINASCITA INTERIORE

Nessuna vera trasformazione funziona se non passa da momenti in cui sembra di non farcela e di non avere le energie necessarie

SEGUE DA PAG. 40

e, attraverso una costante lavorazione, gli davano una forma nuova e ben definita. Ebbene, potremmo paragonare quel ferro alla nostra personalità che, caduta in crisi o bisognosa di rinnovarsi, viene così scaldata a livello psicologico, emotivo e comportamentale e diventa malleabile e disponibile al cambiamento.

Serve concretezza Ma poi servono le martellate, cioè le azioni concrete nella vita reale - nuove azioni e comportamenti, nuovi interessi da portare avanti, amicizia rinnovate, gesti che prima non sapevamo o non volevamo fare, scelte che di colpo emergono spontanee - che rompano i vecchi schemi e ne aprano




di nuovi. Fino a quando il ferro/personalità ha assunto la nuova forma che, raffreddandosi, può rimanere quel che è diventata. Il problema dunque è che oggi molti di noi, pur sentendo la chiamata a quello che Jung chiama "ampliamento della personalità", si rifiutano di essere "psicologicamente fabbri", cioè tenaci sulla via del cambiamento interiore. Perciò, entro breve tempo, si scoraggiano e rischiano di non

MAI SERVE SEGUIRE TROPPI METODI

Trova il tuo orientamento. Il segnale migliore? L'entusiasmo

Ci sono tanti tipi di psicoterapia, di tecniche esoteriche, di percorsi iniziatici, di scuole filosofiche e così via. E, nell'insieme, costituiscono un'arma a doppio taglio, perché da un lato mettono a disposizione tanti strumenti e possibilità di crescita, dall'altro possono distrarre e confondere chi sta seguendo un certo cammino e chi fin dall'inizio non sa bene come muoversi. Bisogna sempre tenere presente che non c'è un metodo che vada bene per tutti e per qualsiasi trasformazione. Ognuno di noi, quando si trova nella delicata compresenza di crisi e voglia di cambiare, deve trovare il proprio orientamento. Ciò non significa

assolutamente sposare una singola "via", ma cercare il "filone" che li riguarda, che si sente in sintonia con il proprio essere e che aiuta a tirar fuori le proprie risorse. E, quando lo si è trovato - lo si capisce dal fatto che alla sofferenza si affianca un entusiasmo nascente - è bene seguirlo, senza farsi continuamente distrarre dagli altri pure affascinanti orientamenti. Ciò si esprime in un certo tipo di letture, di visioni, di incontri, di lavoro psicologico, di suggestioni prese qua e là. Tutti elementi che possono essere anche molto diversi fra loro, ma che noi sentiamo essere uniti da un senso comune: quello che stiamo dando alla nuova fase della nostra vita.



La svolta
La riconosci da
quanta "novità"
si affaccia nelle
tue giornate

portare a termine l'opera. Parola che non usiamo a caso: gli antichi alchimisti, pronipoti degli ancora più antichi fabbri mesopotamici, chiamavano "opera" il processo di lavorazione dei metalli che avrebbe portato alla trasformazione degli stessi ma anche della loro personalità.

Lo scoramento utile Tuttavia, per non cadere nella resa, è fondamentale sapere che, nel momento in cui si inizia un sincero percorso di trasformazione interiore, rinunciare in corso d'opera può avere effetti dannosi. Non si torna infatti più quelli di prima, perché ormai qualcosa di sostanziale è cambiato, ma, al contempo, non si è ancora raggiunto un nuovo assetto soddisfacente. In pratica: le energie profonde che ci abitano non possono essere trattate con leggerezza e, soprattutto, una volta che si sono mosse verso una direzione fortemente sentita, non devono essere bloccate. Anzi, proprio nei momenti di difficoltà vanno sostenute. Possiamo addirittura affermare che nessuna vera trasformazione può dirsi tale se non passa da questi momenti in cui sembra di non farcela e di non avere le energie necessarie. Quando partiamo per questo viaggio, dunque, dobbiamo assolutamente mettere in conto che ci saranno momenti di scoramento, in cui tutto, fuori e dentro di noi, sembrerà remare contro. Non dobbiamo farci sorprendere, ma aspettare sapendo che sarà quello il momento di tirare fuori la nostra massima determinazione. ■

La guida pratica

Se la fatica produce gratificazione, vuol dire che è "la tua fatica"

Rinforzare la privacy


La trasformazione interiore è un fatto privato. Anche se puoi avere voglia di condividere i vari passaggi, è bene parlarne il meno possibile, almeno fino a quando non si sono stabilizzati in te. Non sono argomento di conversazione, ma qualcosa di pratico, che agisce. Confrontarsi ogni tanto è utile, ma - dice Eraclito - "nascimento ama nascondersi".

No sforzo, sì impegno

Una crescita psicologica, per essere reale, non può mai essere caratterizzata da troppi sforzi. Anche se presenta momenti difficili, la sua "colonna sonora" è meglio rappresentata dalla parola impegno. Questa implica una dedizione appassionata, dove momenti di giusta fatica si alternano e si fondono a momenti di entusiasmo e gratificazione. Se prevale una fatica di cui non vedi il senso, stai sbagliando qualcosa.

Un assetto inedito

Come capire che sei sulla buona strada? Non è difficile. Anche se la vita è una trasformazione continua, le fasi di passaggio devono concludersi. E possiamo considerarle concluse quando il nuovo modo di essere ci viene ormai spontaneo. Quando i comportamenti sono naturali, vuol dire che la personalità può esprimersi in modo consona alla tua attuale natura.



Dedizione
È la parola chiave:
un'appassionata
dedizione a sé

Riza Psicosomatica



Dimagrireextra



Alimentazione Naturale



Salute Naturale



Dimagrire



Curarsi Mangiando



Salute Naturale Extra



Mandala Therapy



PerdiPeso



MenteCorpo



Riza Dossier



Riza Scienze



LA SALUTE E LA LINEA CON I PICCOLI CHICCHI



I semi di chia sono tra i cibi più utili per le persone che vogliono mantenersi in forma e perdere peso: forniscono energia con poche calorie, riducono l'appetito e contrastano l'assorbimento dei grassi. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

IL SEGRETO PIÙ EFFICACE PER PERDERE PESO



Gli enzimi sono le sostanze che ci permettono di assimilare i nutrienti e anche di dimagrire: accelerano il metabolismo e attaccano le cellule adipose. Nel libro tutti i metodi per fare il pieno di enzimi snellenti. In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 ottobre 2016

RIEQUILIBRARE LA PRESSIONE IN MODO NATURALE



Tutti i consigli alimentari per ridurre i valori pressori e le cure verdi per mantenere giovani le arterie. E, in più, oltre 100 ricette utili per favorire il benessere cardiovascolare. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

FRUTTA LE VIRTÙ DELLE ERBE MEDICINALI



Un manuale per conoscere tutte le proprietà delle piante medicinali e per sfruttarle nella vita di tutti i giorni, con le indicazioni sui rimedi verdi da usare per prevenire e trattare i disturbi e più comuni. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 ottobre 2016

GLI OCCHI RIFLETTONO GLI ATTEGGIAMENTI MENTALI



L'occhio non è uno specchio, ma modifica la realtà che vediamo, in base alle nostre aspettative e alle emozioni. I nostri difetti visivi rivelano come siamo e si possono alleviare cambiando atteggiamento mentale. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

I LAMENTI CI TOLGONO ENERGIE E RISORSE



Pensiamo che saremo felici quando avremo raggiunto le grandi mete che ci proponiamo. Invece la felicità è solo ora, se sappiamo cogliere le tante occasioni per vivere una gioia davvero nostra. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 31 ottobre 2016

CENTO MODI PER GUSTARE LA SPEZIA "SALVAVITA"



Ormai tutti conoscono le proprietà benefiche della curcuma, che previene e cura tanti disturbi. Il modo migliore per sfruttarne e gustarne le virtù è portarla in tavola con le tante ricette suggerite in questo libro. In edicola da solo e con Alimentazione Naturale dal 3 novembre 2016

MIGLIORA LE CAPACITÀ DELLA TUA MENTE



I rimedi naturali, gli alimenti e gli atteggiamenti psicologici che potenziano il cervello e stimolano memoria e concentrazione. In edicola da solo dal 14 ottobre 2016

NOVITÀ: L'ABBINATA VINCENTE



In edicola insieme dal 12 novembre

Il tema del mese

Ritrova il tuo equilibrio interiore

*È la capacità di dare
a tutte le emozioni
lo spazio necessario
per farti crescere*



A cura di Vittorio Caprioglio
medico, psicoterapeuta
Immagini: A. Ruggieri
Hanno collaborato:
P. Lumia, M. Monciotti,
C. Marazzina, D. Mosca.