

# *Così fai rifiorire il cervello e rigeneri la mente*





# Attento: il tuo lato repres

## *Sei una danza di energie che mutano di co*

### **L'ERRORE DA NON RIPETERE PIÙ**

#### **Fare il lifting alle emozioni ti fa diventare uguale a tutti gli altri**

**I**l mondo interno ha un codice che si fonda sulla piena libertà d'espressione: ogni energia, ogni stato, ogni emozione ha il diritto di emergere, perché così ciò che siamo può affermarsi. Molte persone invece stabiliscono un proprio codice basato su comandamenti rigidi e prescrittivi, ad esempio: l'amore per i figli consiste nel sacrificare il proprio lavoro; una brava figlia deve essere sempre premurosa; provare emozioni cattive è sbagliato; l'amore giusto deve portare al matrimonio e ai figli... Tutte cose rispettabili, certo. Ma quando la vita ci porta su strade inaspettate o quando da dentro emergono contrasti con queste "direttive" - e vedremo molti di questi esempi nelle pagine successive - inizia il conflitto. E il lato represso emerge molto più forte! Non è eliminando aspetti di sé ed emozioni fuori norma per adeguarsi a uno standard che si diventa equilibrati. È il contrario. Bisogna lasciar fare all'anima, perché lei sa cosa fare: vuoi che ciò che regge la tua vita non sappia qual è il tuo posto? Ma se tu le dici cosa fare, come essere, chi sei, cosa devi diventare, stai distruggendo l'identità più profonda. Sei nato per partorire te stesso. E per farlo c'è un solo modo: uscire dai modelli rigidi. Essere se stessi è accogliere gli stati d'animo, quali essi siano, senza volerli cambiare. Non è un'idea permanente di te che devi cercare, ma guardare cosa capita nel mondo interno. E accorgerti che sei seduto su onde del mare che si susseguono senza sosta. *T. Morelli*



Impara giorno per giorno a far emergere i tanti volti che ti abitano.  
Senza preferirne nessuno, perché altrimenti scateni i conflitti interiori



# so vuole che lo ascolti

## *ntinuo. L'equilibrio è farle coesistere*

MOLTI INTENDONO L'EQUILIBRIO INTERIORE COME UN MARE SEMPRE CALMO E PER RAGGIUNGERE QUESTO STATO CREDONO DI DOVER IMMOBILIZZARE LA VITA O ELIMINARE CIÒ CHE SI AGITA DENTRO DI LORO E CHE LI INFASTIDISCE. MA COSÌ FINISCONO IN UNA PALUDE! SOLO LIBERANDOTI TROVI IL BENESSERE



**La vita è mutamento**  
È una continua  
metamorfosi. Stai  
bene quando  
assecondi il suo ritmo

**P**roviamo a pensare alla vita come a un oceano pieno di correnti che si intrecciano, si accompagnano, si contrappongono e a noi stessi come a un piccolo vascello che solca le acque in un viaggio verso qualcosa che non conosciamo. Il nostro vascello farà nuovi incontri, attraverserà ogni tanto delle tempeste e approderà su nuove terre da scoprire, ma a una condizione: che non procediamo con il timone bloccato su una sola rotta, perché rischieremmo di finire rovesciati. Cosa significa questa immagine? Ognuno di noi compie un viaggio, nella vita. Non realizziamo tutto il nostro potenziale in un colpo solo, ma lo estraiamo giorno dopo giorno. Proprio per questo è indispensabile affidarci ai cambiamenti che emergono spontaneamente da quell'infinito mare che è il nostro mondo interiore, senza pensare di sapere già quale sia il traguardo definitivo. Ecco, l'equilibrio interiore è la capacità di sfruttare tutti i venti e tutte le correnti che si presentano attraverso stati interni, energie, lati del carattere, emozioni. Tutto il contrario di quello che pensiamo di solito: crediamo di raggiungere l'equilibrio stando fermi in un posto, ad esempio in un ruolo di lavoro faticosamente raggiunto. Così invece ci areniamo, come capitato a Lorenza. Per anni ha svolto con dedizione il suo lavoro di insegnante di italiano alle superiori, sacrificando l'amore e il tempo libero per riunioni, corsi facoltativi e lezioni private. Voleva essere una studiosa seria e preparata, come era stato suo padre. Ma così lasciava emergere un solo volto e ci si incatenava. Quando incateni

CONTINUA A PAG. 50



## RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Quando lavori, quando fai la mamma, quando litighi, quando tradisci, quando ami, quando combatti... In ogni istante si affaccia in te una caratteristica diversa. Solo tutte insieme ti completano

SEGUE DA PAG. 49

un piatto della bilancia impedendogli di fluttuare, il risultato non è l'equilibrio ma lo squilibrio costante. L'altro piatto non potrà armonizzarsi e sarà a sua volta bloccato. Ecco il conflitto interno! Questa lotta è esplosa da un giorno all'altro nella vita di Lorenza sotto forma di inspiegabili attacchi di panico che l'hanno mandata in crisi. È stata costretta a tagliare i suoi impegni di lavoro uno dopo l'altro. Ritrovatasi di colpo con molto tempo libero, ha comprato alcuni libri di ricette - aveva sempre amato cucinare da ragazza, ma se ne vergognava considerando frivola quell'attività. Sera dopo sera ha riscoperto un talento che non pensava più di possedere. E più cucinava e più i disagi evaporavano. Grazie al panico ha scoperto un aspetto di sé che non conosceva e che in fondo disdegnava: ora che l'ha accettato si sente bene. L'insegnante severa aveva bisogno della cuoca perché questi due volti del suo femminile non potevano andare separati. E non solo: una volta che ha ritrovato il suo equilibrio anche l'amore si è affacciato. A una delle cene che ora organizza per gli amici, ha incontrato un uomo di cui si è innamorata.

**La religiosa seducente** Nell'anima di ognuno ci sono molti volti, tante energie diverse. Se non le lasci emergere, non puoi completarti. Ogni abito che indossi, ogni ruolo che impersoni, ogni moto interno rappresenta uno stato energetico del cervello. Aggressività, gelosia, intuito, seduzione, senso del focolare, trasgressione, ira, coraggio, istinto, strategia: sono stati diversi, spesso opposti, ma necessari. Non siamo noi a decidere quali energie vanno bene e quali no, quando attivarle e quando disattivarle: è il mondo interno. Anzi, quando crediamo di trovare il nostro equilibrio facendone tacere uno, i disagi ti metteranno i bastoni tra le ruote. Lo ha capito sulla propria pelle Elisabetta,

che per molto tempo ha cercato di reprimere il suo lato seduttivo, per timore di perdere la stima del proprio ambiente, molto religioso. Tutto ciò che ha ottenuto è stato di rendere artificiale se stessa e di bloccare i rapporti con gli altri. Eliminare il fuoco non la rendeva tranquilla, ma congelata! Grazie a una breve psicoterapia ha imparato, pian piano, a limitare un po' il controllo su se stessa, a essere l'Elisabetta che non si concedeva mai di essere. Nel giro di poco tempo è rifiorita, facendo tutta una serie di nuove conoscenze grazie al suo charme, finalmente non più giudicato e represso. La donna seduttiva doveva coesistere con quella religiosa: solo questa armonia faceva bene a entrambe.

**Il corpo è saggio** Dobbiamo sempre ricordare che i disturbi non sono sventure, ma occasioni per riequilibrarci. A volte infatti è il corpo a prenderci per mano e a farci capire che stiamo danneggiando l'equilibrio interiore con un eccesso di unilateralità. È successo a Marco, che si presentava sempre come un uomo tutto d'un pezzo. Convinto che sul lavoro contino solo fermezza e senso del dovere, disdegnava qualsiasi concessione al sentimento. La sua rigidità è diventata però la sua fragilità, perché nel giro di un anno ha subito una serie di piccole fratture alle ossa: strane scivolate, inciampi, cadute in bici che lo hanno costretto a lunghi periodi di inattività. Simbolicamente il suo corpo stava dicendo: «Durezza e morbidezza ti appartengono entrambe, se tu ne rifiuti una ti fai del male da solo!». È stato proprio nell'ultima degenza a letto che ha riscoperto il piacere della lettura, cui aveva rinunciato fin dai tempi del liceo. Qualcosa si è sciolto dentro di lui e da quando è ritornato in ufficio è meno intransigente e più propenso ai rapporti sociali. La sua malleabilità gli ha permesso di lavorare con più efficienza e di non "rompersi" più.





**L'anima è una bilancia**  
Se guardi ostinatamente  
in una direzione l'anima  
prima o poi farà emergere  
la parte che stai censurando



## **L'ALLEATO: IL GIOCO DEGLI OPPOSTI**

**Se reciti un solo ruolo diventi  
una caricatura e l'anima ti spingerà  
verso l'altro estremo**

**A**nna con gli uomini recita sempre la *femme fatale*, con vestiti e atteggiamenti da seduttrice. Ma puntualmente al secondo appuntamento scappa in preda al panico. Lara invece si dedica anima e corpo alla madre: le telefona in continuazione, va a trovarla ogni giorno, le fa la spesa, previene i suoi desideri... La notte, però, si sveglia a causa di terribili incubi in cui si lascia andare ad azioni violente, di cui poi si vergogna. Katia infine ha deciso di non frequentare uomini per dedicarsi totalmente alla carriera. Ma un bel giorno perde la testa per un ventenne che poi la lascia: disperata è costretta a stare a casa dal lavoro e la carriera sembra andare in fumo. Sono solo alcuni degli esempi di cosa accade quando radicalizzi un atteggiamento. Ogni volta in cui guardi ostinatamente in una sola direzione, l'anima ti costringerà prima o poi a guardare in quella opposta. Se estremizzi un solo volto, quello diventa una caricatura: l'anima allora compie un tentativo estremo per farti recuperare il lato di te che neghi. È proprio l'unilateralità a far emergere l'opposto: in questo movimento l'anima riequilibra, provando già a curarti. Lo psicanalista Carl Gustav Jung aveva chiamato questo fenomeno *enantiodromia*, cioè "corsa verso l'opposto". Se vuoi uscirne devi fare un passo anche tu: imparare a osservare il mondo interno senza giudicarlo e senza amputarlo della sua ricchezza. Così puoi diventare consapevole e riconciliare gli opposti, superando il conflitto interiore che li sta scatenando.

**VUOI SAPERE COSA TURBA IL TUO EQUILIBRIO?  
FAI IL TEST A PAGINA 52 E LO SCOPIRAI**

L'armonia è accogliere gli stati d'animo,  
quali essi siano. Non è un'idea permanente  
di te, ma è accorgerti che sei seduto  
su un oceano di onde che si susseguono



# Cosa vorresti eliminare dal tuo carattere?

*Individualo: sarà lui a fornirti la mappa per trovare chi sei*

*Tutti hanno già in mente come vorrebbero essere, il modello di perfezione cui somigliare. E quindi hanno in mente cosa manca loro per raggiungerlo, cosa eliminare di sé, la parte sbagliata, non funzionale: “Se non avessi questo carattere...”. Ma così, rifiutando pezzi di sé, si impediscono di vedere la ricchezza e le risorse che li possono portare, giorno dopo giorno, a trovare l’equilibrio tanto cercato*



**Al lavoro avresti più soddisfazioni se...**

- A** Prendessi più iniziative
- B** Fossi più diplomatico
- C** Facessi come gli altri
- D** Lavorassi con persone competenti

**Un invito tanto atteso, come ti vesti?**

- A** A saperlo!
- B** Colorato e sexy
- C** Come pensi che piaccia all'altro/a
- D** Decidi all'ultimo minuto

**Le persone che più ammiri sono quelle che...**

- A** Sono brillanti e simpatiche
- B** Non perdono mai le staffe
- C** Piacciono a tutti
- D** Sono se stesse

**La cosa che ti risulta più difficile è...**

- A** Fidarti degli altri
- B** Aspettare
- C** Sentirti amato
- D** Fingere

**Quale di questi cuccioli ti fa più tenerezza?**

- A** Uno scoiattolo
- B** Un leone
- C** Un pulcino
- D** Un puledro



Solo quello che credi sia il tuo peggior difetto ti può dare l'indizio prezioso per trovare il punto in cui sono bloccate le tue risorse creative e le tue energie vitali



**Non manca niente**  
Hai già tutto quello  
che ti serve per  
realizzare te stesso

**Il tuo cane socializza  
con tutti**

- A** Ti mette in imbarazzo
- B** È come il padrone
- C** Lo invidi
- D** È un cane, no?

**Che cosa ti fa perdere  
l'equilibrio?**

- A** Una critica
- B** Una provocazione
- C** Una lite
- D** In realtà niente

**Quali tra questi gesti  
ti viene più naturale?**

- A** Tacere
- B** Ribattere
- C** Pensarla diversamente
- D** Fare di testa tua

**Quando qualcosa ti ferisce**

- A** Ti chiudi a riccio
- B** Reagisci
- C** Te la prendi con te stesso
- D** Aspetti che passi

**Il tuo partner ti chiama  
con il nome di un altro/a**

- A** Rimugini a lungo
- B** Glielo fai notare
- C** Gatta ci cova
- D** Lo prendi in giro



## I PROFILI La plasticità può diventare la tua vera forza Se fai leva su punti diversi stai sempre in equilibrio

### Maggioranza di A

#### Rifiuti l'introversione ma è la tua profondità

**Chi sei** Una persona tutta da scoprire con un mondo interiore più ricco della vita esteriore. Nell'azione sei lento, ma le tue intuizioni sono fulminee: sei capace di osservare, percepire dettagli, atmosfere, segnali impalpabili.

**Che cosa non ti piace di te:  
la timidezza**

Che fatica uscire dal guscio, spiegare quello che senti...Tendi a mimetizzarti piuttosto che a metterti in vista, sfuggi

al confronto con coloro che sono più disinvolti e sicuri. Sei molto sensibile, facilmente ti lasci ferire.

**Le risorse che puoi far  
fruttare meglio**

- L'intuizione
- La capacità di osservazione
- Sai stare da solo e in silenzio
- Sai andare in profondità
- Sei contemplativo
- Hai una forte spiritualità

### Maggioranza di B

#### Raffreddi il calore da cui nasce la vitalità

**Chi sei** Allegro, generoso, dalle idee tendenzialmente chiare, ottimista e più portato all'azione che alla riflessione. Sei una persona istintiva che agisce spesso sull'onda emotiva, salvo poi pentirsi. Sei energico e soggetto ai cambi di umore. Negli altri apprezzi la chiarezza e la semplicità.

**Che cosa non ti piace di te:  
l'istintività**

«Se fossi più ragionevole, se non prendessi subito fuoco, se non mi buttassi a capofitto». Ti capita di dirlo spesso. Ma quel che ti crea problemi

non è il tuo fuoco, ma il tentativo di raffreddarlo per potere apparire più serio, affidabile, riflessivo.

Se ci fai caso, a metterti in crisi non sono le scelte in sé ma il timore del giudizio o delle conseguenze sulla tua immagine.

**Le risorse che puoi far  
fruttare meglio**

- La risolutezza
- Il pragmatismo
- Il coraggio
- Sei un leader e un motivatore
- La passionalità





## Maggioranza di C

### Sei una mosca bianca che si crede una pecora nera

**Chi sei** Una persona con una forte impronta individuale, che unisce all'originalità una buona dose di inconsapevolezza del suo valore. Difficilmente ti lasci inquadrare in un'etichetta, spesso hai idee che agli altri appaiono bizzarre o discutibili e che finisci per tenere per te. Hai spirito critico e una libertà di pensiero contrastati dal desiderio di uniformarti.

#### Quello che non ti piace di te: la spontaneità

Sei una pecora nera, spesso ti senti estraneo nel tuo

ambiente, lontano dalle mode e dalle tradizioni che dettano legge. Vorresti essere come tutti gli altri, passare inosservato, ma più ti mimetizzi e più ti senti spento e insoddisfatto.

#### Le risorse che puoi far fruttare meglio

- L'originalità
- Il pensiero critico
- L'anticonformismo
- La creatività



**Molti volti**  
Non temere le  
contraddizioni:  
ti aiutano ad  
allargare  
i tuoi orizzonti

## Maggioranza di D

### Luci e ombre: questo sei tu e ti accetti così come sei

**Chi sei** Una persona versatile, molto sfaccettata, curiosa e aperta, alla ricerca di stimoli. Dentro di te convivono senza entrare necessariamente in conflitto contraddizioni e aspetti opposti. Da questo apparente calderone e dall'incongruenza nascono spesso idee, intuizioni, stimoli che nell'ordine non fiorirebbero.

#### Quello che ti piace di te: la plasticità

Oltre ai limiti che ti pone la realtà, tu non te ne poni altri. Non devi dimostrare niente a nessuno: è vero, non sei perfetto ma tutti i difetti o le ombre che ritrovi in te sono umani o ingredienti che ben mixati fanno altre virtù. La plasticità è la tua risorsa vincente: sei sempre in equilibrio perché non ti appoggi su un punto solo del tuo essere ma li accogli tutti.

#### Il segreto della tua armonia

- Non reprimi nessun moto o pensiero
- Accetti confusione e incoerenza
- Non hai un modello di te stesso
- Usi gli errori come feedback
- Ascolti i segnali dissonanti



### RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

# Grazie ai disagi puoi superare

PANICO, TRISTEZZA O BRUTTI PENSIERI ARRIVANO QUANDO TI INTENDI IN UN RUOLO: LA MOGLIE PERFETTA, LA BRAVA FIGLIA, IL MARITO FEDELE... MA LE COSE CAMBIANO E TU DEVI LASCIAR SCORRERE LE TUE ENERGIE IN MODO NATURALE E SPONTANEO. COSÌ L'EQUILIBRIO TORNERÀ DA SOLO. ALTRIMENTI ARRIVANO I GUAI

**A**nna, 45 anni, scrive in una lettera alla redazione: «Mio marito non mi ama più e io sento un grande dolore, sento la tristezza e l'impotenza. Purtroppo la situazione si trascina da molto tempo, io ne soffro ma tutti i miei sforzi sono inutili». Anna può fare due cose: darsi da fare, cercare di rimediare e

provare a rimettere insieme i pezzi del suo matrimonio. Se si convince che il matrimonio sia il senso della sua vita, se non sa vedersi che come "moglie di suo marito", farà proprio così, intestardendosi nel rimpiangere un uomo che non l'ama più. E può passare anni in un tunnel che porterà soltanto altra tristezza e depressione.

## LE METE DA RAGGIUNGERE

**Più forza metti, meno risultati ottieni. Affidati alle forze interne**

**Q**uando dici: «Per essere felice devo raggiungere questa meta», attivi certe sequenze di pensieri che non sono quelle della realizzazione di sé. Sono pensieri ristretti, che vedono il mondo e le tue possibilità di azione dentro un orizzonte limitato da quell'obiettivo e dai rapporti di causa-effetto: faccio questo per ottenere quello. Ma il mondo interno non ragiona così. Ha in mente una felicità che non dipende dall'esterno, ma nasce da dentro. Ecco perché l'atteggiamento vincente è l'opposto: «Ora mi affido a qualcosa di sconosciuto, se è la cosa giusta, accadrà». Senza identità, nello sconosciuto, produci nuove idee, pensieri creativi, nuove terre da conquistare. Se nell'anima ci sono molti volti, molte energie, l'errore è pensare di poter decidere tu. Più forza c'è, meno risultati ottieni. Forza di volontà non è sforzo, ma dar spazio alle risorse interiori: loro agiscono. L'ape non fa sforzi inutili per fare il miele. Fa fatica, ma è il suo lavoro. Qual è il tuo? Affidati e lo scopri.

**Occupati di te** Oppure Anna può occuparsi della tristezza quando arriva. E comprendere che, attraverso la tristezza, l'anima vuole farla evolvere, dare un senso alla sua crisi. E il senso non è restare attaccata a un matrimonio finito, ma far sbocciare un'Anna nuova, che porti con sé il ricordo del fallimento come una tappa fondamentale della crescita. Come abbiamo visto sopra, l'equilibrio interiore si raggiunge assecondando, nelle situazioni quotidiane, le energie che si affacciano spontaneamente. Anche la tristezza, anche l'abbandono. È un grave errore voler correggere noi stessi o il mondo esterno in base a un modello di "vita perfetta", sforzandoci di raddrizzare i rami storti. Se si sono storti c'è sempre un buon motivo. Noi non lo vediamo, il mondo interiore sì. Occorre affidarsi a lui e farne la propria guida, anche se ci manda fastidi o ci fa deviare dal percorso comune, o quando sembra bloccarci dentro una crisi o un disagio. Soprattutto quando fa così, perché in questi casi ci sta dicendo qualcosa di decisivo.

**Apri il rubinetto** La tristezza può diventare cronica solo se non l'accogli e non l'ascolti. Pensiamo a un rubinetto: lo apri ed esce l'acqua. Se strozzi il rubinetto l'acqua esce più forte. Immagina che dentro



Tutti gli sforzi che facciamo per far andare le cose come vorremmo in realtà creano squilibrio. Ciò che accade non va controllato, ma accolto e percepito

# rare i conflitti interiori

di te si apra il rubinetto della tristezza. Se cominci a dirti: «*Perché viene?*», la tristezza aumenta. Se ti dici: «*La tristezza viene perché mio marito non mi ama più!*», il rubinetto si strozza ancora di più. Se ti dici: «*Devo salvare il mio matrimonio in qualche modo!*», chiudi il rubinetto e lo fai scoppiare. Se invece provi a dirti: «*Vieni pure tristezza, sono qua, ti faccio posto, non ho niente da dire*», tutto può cambiare. Questo è il lavoro dell'anima, il tuo è solo lasciarglielo fare. Quando percepisci ciò che accade dentro di te, l'anima sta lavorando. La percezione è un'azione attiva dell'anima, la più

attiva che ci sia. Ma cosa vuol dire percezione? Vuol dire guardare senza commentare. «*Sento la tristezza e l'impotenza*». Come guardi un prato o un fiore e ti limiti a constatarne i colori, così devi guardare il dolore che provi. Senza alcun progetto, senza volerlo mandare via. Percepire non vuol dire capire, non vuol dire spiegare, non vuol dire ricordare e non vuol dire correggere. Se ti affidi alle energie che sgorgano spontanee in ogni istante senza volerle correggere, come vedremo nelle storie raccontate nelle prossime pagine, allora sei sempre nel posto giusto. *A. Mantice*



## **Ti riportano a casa**

Gli stati di sofferenza non sono finì a se stessi: vogliono farti uscire dalle identità limitate e aprirti gli occhi sulle risorse che ancora non vedi

## **NELLE PROSSIME PAGINE**

**Ecco le storie di chi ha raggiunto il proprio equilibrio interiore**

**Brutti pensieri** Va siglata la pace tra stabilità e avventura

a pag. 58

**Panico** Puoi firmare l'armistizio tra calore e freddezza

a pag. 62

**Depressione** Autonomia e dipendenza devono trovare un accordo

a pag. 66