

# Brutti pensieri: arrivano

*Il rifiuto della menopausa aveva spinto Elisa in un vicolo cieco di gelosia. Ma poi ha ascoltato il mondo interno e...*

Elisa non riesce più a vivere da quando è entrata nel periodo della pre-menopausa: «Ogni mattina - racconta in psicoterapia - mi guardo allo specchio e vedo una ruga nuova». Non si ritrova in questa immagine, improvvisamente si vede vecchia, sfiorita, non più affascinante come un tempo. «Ero una bella donna e gli uomini si voltavano quando passavo, mentre adesso li osservo mentre guardano le donne più giovani, compreso mio marito che non se ne lascia scappare una, a partire dalle sue segretarie». I momenti d'intimità tra loro sono sempre più rari e a volte ha l'impressione che lui cerchi in tutti i modi di evitarli con delle scuse banali, mentre prima non vedeva l'ora di stare con lei.

Così, oltre a non ritrovarsi più nel suo aspetto fisico, Elisa comincia a coltivare un tarlo: suo marito la tradisce. Non sentendosi più al centro delle sue attenzioni teme che lui abbia una relazione con una donna più giovane. Col passare dei giorni, delle settimane, l'idea del tradimento diventa un pensiero fisso e alla fine una vera e propria ossessione. Elisa inizia a seguire il marito di nascosto, a frugare tra le sue cose, nei cassetti, alla ricerca di prove che confermino i suoi sospetti. E si sa, chi cerca trova. Così un giorno, mentre svuota la borsa della palestra, scopre nascosto tra tuta e vestiti un giornale pornografico. Quel tarlo ora diventa una certezza e in Elisa accade qualcosa: piano piano

## IL SIGNIFICATO DEI PENSIERI OSSESSIVI

### **Bloccare il mutamento ti costringerà a girare a vuoto**

Quando vengono a trovarci i brutti pensieri? Ciclicamente nella vita viviamo dei momenti cruciali di passaggio: come un serpente nella muta lascia andare la vecchia pelle, così anche noi lasciamo andare la nostra vecchia identità per abbracciare un modo di essere più consono alla nuova fase che stiamo vivendo. Ma il fluire naturale della vita s'incepta quando opponiamo delle resistenze e non vogliamo lasciare andare il personaggio che ci ha abitato fino a quel momento. Ecco allora che i pensieri ossessivi arrivano da lontano come un richiamo: stiamo girando a vuoto, in tondo, siamo ripetitivi e fermi. Dobbiamo riagganciare la nostra essenza perché, che lo vogliamo o no, si sta scolpendo dentro di noi un'immagine nuova e originale. Allora non bisogna spaventarsi: questi pensieri disturbanti in realtà sono solo il residuo visibile di un atteggiamento mentale che ci impaluda. La soluzione? Aprirsi alle occasioni che la nuova tappa dell'esistenza ci sta offrendo.



A volte ci attacchiamo alle nostre conquiste e le abitudini diventano gabbie.  
La stabilità non è un male, ma forse è il momento di cercare nuovi tesori

# se combatti con te stesso



perde di vista completamente se stessa. Mentre il suo sguardo è posato totalmente sull'esterno, sul suo tarlo, dentro di lei la tristezza è sempre più palpabile: non ha più voglia di occuparsi di niente, della casa, delle figlie. Persino lo shopping, che era la sua grande passione, non le interessa più. Alla furia dei giorni da "investigatrice" subentra una specie di paralisi emotiva. Ma questa tristezza e questa astenia rappresentano un chiaro e preciso richiamo dell'anima, come se dicesse: *«Elisa, tu inseguì le tue chimere, ma il tuo mondo interno reclama attenzione perché stai vivendo un momento di passaggio cruciale per la tua evoluzione»*.

**Sintomi e resistenza** Per tante donne la menopausa non equivale affatto alla fine: certo, ci sono dei cambiamenti profondi, ma se vissuta bene questa fase del tutto naturale segnala l'inizio di un nuovo periodo, la nascita di una nuova donna. Una donna che ha vissuto, che ha fatto esperienze e che ora ha maturato una saggezza più profonda che la porterà ad avere un ruolo diverso. La menopausa è il momento per raccogliere i frutti: una donna può raggiungere l'apice del suo talento, la massima espressione della sua creatività, della sua passionalità. Ma si può attingere a tutto questo a patto che si lasci andare la vecchia immagine di sé e che si aprano le porte al cambiamento. Il rischio è proprio quello di incappare in sintomi che segnalano tutte le proprie paure e resistenze, dalle classiche vampate fino, come nel nostro caso, ai pensieri ossessivi. Elisa è stata una ragazza corteggiata, poi una moglie ammirata e molto fiera del suo aspetto. Ora sta diventando altro. Ma lei non cede, resta attaccata alla sua vecchia immagine, ed ecco che questa resistenza sposta tutta la sua

CONTINUA A PAG. 60

«Ero una bella donna, gli uomini si voltavano a guardarmi.  
Ore li vedo tutti guardare le altre. Compreso mio marito!»



### RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

I brutti pensieri non vanno bloccati né assecondati. Occorre imparare a osservarli. Per scorgere un punto di calma nascosto proprio dentro di loro

SEGUE DA PAG. 59

attenzione su “un responsabile”: il marito. In realtà non è lui la vera origine dei suoi pensieri ossessivi. È il suo terrore di invecchiare che la spinge ad ancorarsi alla bellezza di un tempo e a cercare intorno a sé continue conferme. Vuole imprigionare la sua crescita in un’immagine ideale che non esiste più.

**Lasciarsi andare** Elisa deve posare l’attenzione su se stessa, ma con uno sguardo diverso: non orientato a cercare quello che c’era prima, ma nell’intento di vedere qualcosa di nuovo. E quando la vengono a trovare i “brutti pensieri”, il suggerimento del terapeuta è di accoglierli ad occhi chiusi, percependo la loro presenza dentro di sé, come fossero energie trasformative. Come l’immagine di una foglia secca che si stacca e lascia il posto a una gemma nuova, che porterà nuovi fiori e nuovi frutti. Elisa mette in pratica questi consigli e, cercando dei nuovi spazi tutti per lei, s’iscrive a un corso di ginnastica dolce dove conosce donne della sua età che stanno vivendo lo stesso passaggio. Osservandole si stupisce di come alcune di loro lo stiano vivendo con grande naturalezza e decide di prendere spunto. Smette di guardarsi allo specchio di continuo, compra dei libri che le piacciono e che la tengono lontana dal controllare costantemente il marito. In breve non solo ritrova la quiete e i pensieri ossessivi spariscono, ma acquisisce una nuova luminosità. Deposta l’ascia di guerra, a casa si respira un’atmosfera più serena, al punto che il marito ricomincia a farle la corte e a mostrare interesse per lei. I due finalmente si parlano e il marito prende il coraggio di dirle che non si sentiva più a sua agio e la tensione gli impediva di lasciarsi andare. I due ritrovano una nuova intesa e riscoprono una passionalità che non avevano mai vissuto prima.

#### Fuori dalla scatola

La ricerca della sicurezza può nascondere il timore del nuovo: puoi superarlo ritrovando la naturalezza





# La guida - Aiuta il cervello a scartare i pensieri superati

Quando si affollano devi solo rompere la diga che li trattiene

## 1 ECCO LE OSSESSIONI PIÙ RICORRENTI

Come l'intestino assorbe le sostanze nutritive e scarta le altre, così anche il cervello assimila gli stimoli che provengono dal mondo esterno ed elimina le informazioni e i dati che non gli sono funzionali. Noi tendiamo ad affezionarci a certi pensieri, senza sapere che in realtà sono parti "morte" che il nostro cervello sta cercando di eliminare. Dovremmo lasciarli andare senza dare loro troppo peso. Ma il più delle volte invece tendiamo a identificarci con loro, li interpretiamo, li razionalizziamo e così finiamo per cronicizzarli e amplificarne gli effetti. Diventano ossessivi e ingombranti quando, anziché aprire le braccia a nuove possibilità che ci si prospettano, ci chiudiamo in noi stessi cercando di preservare un equilibrio che non funziona più. Accoglierli senza ragionarci sopra aiuta a estrarre da loro il grande potenziale di crescita e di trasformazione che contengono. Scopriamo insieme in che modo questo potenziale si manifesta nei "brutti pensieri" più ricorrenti.

- **Paura della morte o di catastrofi:** rappresenta un desiderio di rinascita interiore. È giunto il momento di lasciare andare la vecchia identità per diventare più simile alla tua natura.
- **Paura delle malattie:** indica che c'è una quota di energia vitale che non stai esprimendo, un potenziale schiacciato da atteggiamenti mentali mortiferi che non riesce ad uscire allo scoperto.
- **Paura di fare del male:** porta in campo il desiderio di maggiore autonomia e di recuperare i tuoi spazi quando sono stati invasi.
- **Paura per la vita di un nostro caro:** evidenzia il desiderio di rapportarsi alla persona in maniera più distaccata e rompere quel legame di dipendenza che non ti consente di crescere.

## 2 IMMAGINA DI IMMERGERLE NELL'ACQUA

Per rompere il circolo vizioso dei "brutti pensieri" prova ad eseguire il seguente percorso immaginativo, che aiuta a trasformare le ossessioni in azioni nitide funzionali.

• *Chiudi gli occhi... prova a percepire dentro di te la presenza sgradevole di certi pensieri. Prova a immaginare le situazioni che li evocano, o le persone... percepisci il disagio... la solitudine... Adesso immagina dentro di te qualcosa di segreto, qualcosa che non vorresti mai che qualcuno venisse a sapere... E visualizza di essere nell'acqua dove vedi galleggiare intorno a te tutti i pensieri che ti turbano di più e il tuo segreto... Ora è tutto più fluido... vedi che l'acqua si porta via la sensazione spiacevole, si porta via la delusione e anche il segreto. Senti una grande affinità con l'acqua... Vedi i disagi allontanarsi dolcemente e ritornare... Percepisci un senso di mutamento continuo dentro di te... come l'acqua... un grande senso di instabilità... Adesso prova a guardare i pensieri che non ti piacciono non più come elementi da eliminare, ma come qualcosa di tuo... e si forma dentro di te la percezione profonda che non c'è niente da cambiare, proprio niente... L'acqua porta via tutti i pensieri, li vedi allontanarsi e dolcemente tornare... Senti la beatitudine che viene dall'incertezza... e ti abbandoni totalmente all'incertezza, non vuoi correggere le cose, lasci tutto così com'è... e in questo fluire continuo si crea sempre di più dentro di te l'immagine di un'azione nitida che stai compiendo, un gesto che ti piace solo tuo, che rappresenta un tuo stile, una passione, un interesse... e adesso ti senti finalmente a casa...*

Quando la mente gira ossessivamente intorno agli stessi punti vuol dire che stai fermando il tuo naturale cambiamento. Non sono loro il problema. Piuttosto chiediti: cosa potrei diventare e perché invece me ne sto fermo qui?



# Panico: ti fa crollare solo

*Le corazze di Simona la allontanavano da se stessa. Crollando ha ritrovato l'armonia interiore*

**L**a prima volta che Simona si presenta in terapia arriva con passo deciso, porta tacchi alti e un tailleur dal taglio maschile, ha i capelli chiari raccolti stretti dietro la testa, niente è fuori posto, anzi tutto è curato ma freddo, rigido. È una ragazza di 25 anni che parla di sé e del suo problema senza emozioni, con freddezza e una grande razionalità. Si è decisa a chiamare a causa di un disagio che la accompagna da più di un anno: vive costantemente sotto pressione, ma questo non è mai stato un problema per lei, ultimamente però quando rientra a casa dal lavoro comincia a sentirsi male: si sente invasa dall'angoscia, ha caldo e suda copiosamente, come se avesse delle vampate, sente il cuore battere all'impazzata quasi volesse esplodere e piange senza riuscire a smettere. Si sente debole, ha poco appetito e vive con la preoccupazione di crollare, con la paura che questi attacchi possano capitarle anche di giorno sul lavoro.

**Lontana dal corpo** Simona si occupa di investimenti finanziari per una grossa società, è brava nel suo lavoro, ha già ottenuto premi e riconoscimenti. Questo lavoro è tutta la sua vita: ci passa almeno dodici ore al giorno e quando rientra a casa, sfinita, accende la televisione e si sdraia sul letto a mangiare qualcosa di confezionato e poi si addormenta. Nella sua vita c'è un compagno: è un uomo di 52 anni, che è stato il suo capo all'inizio della sua carriera. La loro relazione è quasi clandestina: la politica dell'azienda non vede di buon occhio le relazioni tra colleghi, così hanno tenuto la loro storia nascosta anche se in molti ne sono venuti a conoscenza. Simona si sente gli occhi addosso, sente i commenti e le battute dei colleghi e non riesce ad accettare il fatto di essere etichettata come quella che fa carriera perché sta col capo. Si





Calore e freddezza devono bilanciarsi. Hai bisogno sia di intimità che di distanza. Solo così la tua vita arriverà alla giusta temperatura

# per rimetterti in piedi

sente messa in discussione ed è diventata profondamente insicura su tutto, nel lavoro ma anche nella relazione col suo compagno, a cui chiede continue conferme sia in ambito lavorativo che affettivo. Col suo corpo è a disagio: è una bella ragazza ma sembra non accorgersene, infastidita dagli sguardi e dai complimenti degli uomini, si sente invasa e se ne vergogna: «*Tutti pensano che siccome sono carina e sto col capo allora sono una poco di buono e un'incapace, che usa queste tattiche per fare carriera*». Tutto ciò che è femminile diventa, agli occhi di Simona, volgare; ha sposato la freddezza e un approccio maschile a tutto, indossando una corazza di ghiaccio. Anche il ciclo mestruale la fa soffrire: è molto irregolare e le provoca dolori, così ha deciso di tenerlo a bada utilizzando la pillola e mettendo a tacere anche questo fastidio.

**L'immagine della gitana** Il lavoro in terapia procede a piccoli passi, con gesti concreti che Simona deve fare per cominciare ad occuparsi di sé, smettendo di combattere contro tutti ma soprattutto con se stessa. Simona inserisce un

piccolo rituale nella sua giornata: la sera, anziché buttarsi subito sul letto "lasciandosi morire" sfiancata dalla giornata, fa una lunga doccia. Si prende il tempo di sentire il calore dell'acqua sulla pelle, di lavarsi con calma, togliendosi di dosso la stanchezza della giornata ma anche un po' della sua corazza; si massaggia con un olio e osserva il proprio corpo, altrimenti sempre nascosto e compresso. Ora, quando arriva l'attacco di panico, sa che deve provare ad accoglierlo, lasciando venire l'ondata di calore e le lacrime. Una sera, dopo uno di questi attacchi, si infila nella doccia: sente ancora il cuore battere forte ma è più tranquilla e in terapia racconta di aver immaginato che ci fosse un sole nel suo petto, un sole che pulsa e scalda e irradia energia. Nei suoi piedi invece ha immaginato di avere la luna: non è stato un vero pensiero, dice, le è venuto in mente così, senza una vera ragione. Saranno proprio i piedi, punto di contatto con la terra e il femminile, a guidare Simona in questa trasformazione. La terapia prosegue con una fiaba: Simona la scrive immaginando di chi potrebbero

CONTINUA A PAG. 64

## PERCHÉ ARRIVA IL SELVAGGIO DIO PAN

**Escludi l'istinto e la passione? I suoi attacchi ti riportano in vita**

**I**l dio Pan era, per i Greci, il dio della vita selvaggia. Viveva in mezzo alla natura, nei boschi. La sua energia prorompente e libera corrisponde all'istinto che abita in ciascuno di noi, un istinto vitale e saggio, ma che incute anche grande timore, perché non segue schemi conosciuti e regole definite. Quando il nostro autocontrollo diventa eccessivo, quando la razionalità occupa tutto il campo, questa parte istintiva viene relegata sullo sfondo. Inizia allora una lotta interna tra istinto e razionalità, tra il

selvaggio Pan e la fredda ragione. Pan è fuoco, calore, passione, è Eros inteso come quell'energia creatrice e viva che si affaccia dentro di noi portando trasformazione e crescita. Il panico, come il dio da cui prende il nome, vuole rompere con l'eccessivo rigore della nostra vita, con l'ipercontrollo; esplode come un vulcano per aprirsi un varco e aiutarci a uscire dalla corazza in cui siamo chiusi. Nonostante generi terrore, è una forza vitale che cerca di far rinascere quelle parti di noi che non stiamo vivendo.



### RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Se hai troppa paura dei tuoi lati caldi e passionali rischi di chiuderti in un gelo inospitale o, per reazione, di scottarti troppo vicino agli altri

SEGUE DA PAG. 63

essere questi piedi che portano l'immagine della luna addosso. Emerge così la figura di una gitana, una donna scalza che cammina e danza. Porta gioielli che tintinnano, i capelli sciolti e liberi, indossa abiti lunghi e colorati e si muove come una gatta. Viene rispettata da tutti perché sa difendersi, ha un coltello intarsiato che nasconde nel seno, è abituata a stare nel mondo e vagabondare, sa badare a se stessa ma sa anche divertirsi. La gitana è una donna sensuale, non teme gli uomini e il loro sguardo e sa godersi i piaceri del suo corpo e della vita. Man mano che Simona crea l'immagine di questa donna, avvengono

delle trasformazioni anche nel suo aspetto: arriva in terapia senza tacchi, con sandali bassi che lasciano vedere i piedi, i capelli non sono più tirati e raccolti ma si concede di lasciarli sciolti. Nel raccontare di sé comincia a emozionarsi. Le piace farsi "accompagnare" al lavoro da questa gitana e domandarsi cosa farebbe lei se fosse al suo posto. Gli attacchi di panico non sono scomparsi, ma sono meno frequenti; la sera comincia anche a ricamare, una cosa che amava fare da ragazzina: in quei momenti si sente come la sua gitana, che a fine giornata si siede a cucire i propri abiti colorati...



**Addio ghiaccio**  
Sensualità  
e piacere aiutano  
a risvegliare  
i sensi congelati



# La guida - Con parole e colori riaccendi il tuo fuoco interno

È un amico: non ti travolgerà e scaldierà le tue giornate

**1 IL DIARIO DELL'INCONSCIO** Da bambini e da ragazzi spesso si ha l'abitudine di tenere un diario dove scrivere pensieri ed emozioni, dove custodire sogni, fantasie e segreti. Fermarsi per scrivere ci permette di ritagliare dalla vita quotidiana un tempo diverso, in cui ascoltiamo ciò che proviamo e in cui ci mettiamo in contatto con le nostre forze interne. Scrivendo, senza giudicarci, possiamo dare voce a tutte quelle parti di noi che spesso restano inascoltate, dandoci così la possibilità di far nascere qualcosa di nuovo.

**COME FARE** Chiudi gli occhi e immagina un sole caldo, un sole nascente, pieno di energia e di colori come un centro caldo e pulsante. Resta un momento con questa immagine e poi riapri gli occhi e comincia a scrivere, non importa cosa e non importa come. Lascia che le parole scorrano libere sul foglio: emozioni, sensazioni, immagini, pensieri. Lascia che sia la tua mano a guidarti e non preoccuparti di fare la cosa giusta. Quello che conta è permettere a ciò che tieni chiuso, nella corazza, nel guscio, di emergere e di trovare un piccolo spazio per esprimersi. Quando hai finito, appoggia la penna e richiudi gli occhi. Ritrova l'immagine del sole che hai visualizzato all'inizio. È tua, e potrai raccontarla ogni volta che lo vorrai, ogni volta che sentirai di averne bisogno.

• *Questo piccolo rito ci permette di aprire la corazza con cui spesso ci muoviamo nelle nostre giornate, ci fa entrare in intimità con noi stessi e riporta equilibrio, sposta la nostra attenzione da fuori a dentro e ci dà la possibilità di essere liberi dalle regole, dal dover fare, dal dover essere.*

**2 LIBERA L'EROS E L'ENERGIA** Siamo abituati a stare dentro binari definiti, come da piccoli ci è stato insegnato a colorare dentro i margini. Quest'abitudine ha senz'altro un valore, ci permette di stare in relazione con gli altri. Ma a volte perdiamo tutta la spontaneità. Ecco allora che diventa importante lasciarsi andare ritrovando il piacere, il fuoco. Nel mondo dell'arte alcuni artisti, come Jackson Pollock, hanno introdotto un modo di dipingere in cui ciò che era importante era l'atto fisico più che l'opera in sé. Questo stile di pittura, chiamato "drip painting", ha un potere liberatorio e ci permette di ritrovare il piacere e il gioco.

**COME FARE** Prepara uno spazio tutto per te, il più possibile sgombro, e un grande foglio (anche di carta da pacco). Vestiti comodo e metti della musica che ti piace e ti fa venire voglia di muoverti. Prendi delle tempere colorate e riempi con i colori che preferisci alcuni bicchierini, diluendo con un goccio d'acqua la tempera. Prendi dei pennelli di varie dimensioni. Ora comincia a muoverti attorno al foglio, ascolta la musica, balla. Prendi il colore: puoi lasciarlo sgocciolare dal bicchiere, puoi schizzarlo utilizzando i pennelli, puoi spalmarlo con le dita e le mani, puoi anche danzarci sopra con i piedi! Il colore trasmette energia, così come il movimento del tuo corpo che schizza e lascia tracce attorno a sé. Non preoccuparti di sporcare, senti il piacere di toccare e giocare. Quando ti basta fermati e osserva il foglio e le tue mani, i vestiti, i piedi e il viso. Ascolta le tue sensazioni che ti arrivano dal corpo e da dentro: l'energia che hai messo in moto ha la forza e l'intensità dell'eros che crea e trasforma.

Come un'ostrica che sa quando aprirsi e quando chiudersi, anche tu devi trovare l'equilibrio tra tutte le tue tendenze



# Depressione: riporta in luce i tuoi lati oscuri

*Stefania si era adattata a un'esistenza sottomessa. Ma in lei c'era molto di più!*

Stefania arriva in terapia con una convinzione: le donne sono sempre attratte da uomini che le trattano male e se ne incontrano uno empatico e attento il tradimento è assicurato: «Perché sa, dottoressa, dopotutto noi donne ci stanchiamo dell'uomo zerbino». Sono queste le parole di una cinquantenne affranta e letteralmente prosciugata da un ex marito tiranno e mortificante. Impiegata amministrativa lei, imprenditore lui e, a coronamento di un amore tanto tormentato, Alessia, figlia ventenne in guerra con la madre. Sì, perché dopo anni di restrizioni e avvillimenti Stefania non può avvalersi neppure della complicità della figlia che, plagiata dal padre, si ostina ad accusare la madre per il fallimento del matrimonio. Ecco cosa racconta la donna alla psicoterapeuta: «Alla fine - racconta Stefania - potrei tranquillamente descrivere la mia vita sentimentale come una triste collezione di uomini egocentrici e incapaci di amare. E non importa quale parte della mia persona fosse toccata: da un commento derisorio sull'abbigliamento al sarcasmo per le mie inadeguatezze, fino a un'acconciatura sbagliata l'umiliazione era sempre dietro l'angolo». Stefania si è sempre adeguata a una vita non sua. Scrupolosa e timida com'era, temeva le sue reali qualità perché fortemente in contrasto con la morale

del suo ambiente. «Ho sposato Nico per compiacere mio padre, sa? Un farmacista vecchio stampo austero e dispotico. Per la mia famiglia tradizionalista e conservatrice la mia passione per la danza e il mio talento artistico erano solo inutili distrazioni. Durante i primi anni di matrimonio pensavo che le cose potessero cambiare, che la mia cura e la mia dedizione potessero sciogliere quel suo cuore duro. Ma col passare del tempo i suoi commenti si facevano sempre più sprezzanti».

**Spazi che si liberano** Si arriva così al nucleo della patologia depressiva: adeguandosi a un uomo egoista e instabile, Stefania ha esaurito tutte le riserve energetiche e, sommersa dal peso delle autoaccuse, è ormai diventata un inutile accessorio. E infatti il marito, alla boa dei cinquanta, la lascia per una donna più giovane. «Credevo d'impazzire, è fuggito via come un ladro, tutta la nostra vita in due valige. Non una parola, non un chiarimento. A giustificazione della sua fuga una lettera ad Alessia: "Tua madre non è mai stata una donna divertente". Divertente... Come se il matrimonio fosse una commedia, capisce dottoressa?». Parlando con Stefania si ha l'impressione che le sue parole non siano però in sintonia con l'espressione del suo volto: la donna introversa e ferita che racconta di essere

CONTINUA A PAG. 68

«Quando mio marito mi ha lasciato per una più giovane credevo di impazzire. Tutta la mia dedizione non era servita a niente!»







**L'utilità  
del silenzio**  
I momenti di  
raccolgimento  
sono necessari  
per ripartire

Forza e debolezza: se le consideri  
nemiche, una delle due finirà per  
sfuggirti sempre. Solo assieme  
diventano la tua guida infallibile

### **UN POSTO PER RICOSTRUIRSI**

#### **Grazie al vuoto ha smesso di elemosinare affetto e riconoscimenti**

**L**a depressione non è un buco nero ma uno spazio di "costruzione del Sé" in grado di rompere lo specchio dove tentiamo di riflettere un'immagine che non ci appartiene. Nel caso di Stefania la depressione ha svolto proprio questa funzione: attraverso una fase di vuoto e raccoglimento Stefania ha potuto liberare la donna "selvaggia" e talentuosa che portava dentro di sé e ritrovare l'equilibrio tra la sua parte saggia e quella avventurosa, relazionandosi in modo maturo con gli uomini e non elemosinandone più l'affetto.

Ecco i passaggi di questa rinascita, validi per tutti.

- Abbandona l'idea di seguire un percorso tracciato da altri: seguire la propria strada rinforza l'autostima e il senso di autonomia.
  - Metti a tacere giudici interni e autoaccuse sui tuoi presunti fallimenti: il silenzio interiore favorisce l'intuito e prepara la tua realizzazione.
  - Entra in una "disposizione mentale" che ti consenta di far emergere i tuoi lati opposti in maniera meno conflittuale: eviti di indossare scomode maschere.
- È proprio attraverso questi passaggi che i lati "eccentrici" di Stefania, un tempo censurati, hanno trovato ascolto e spazio di espressione.