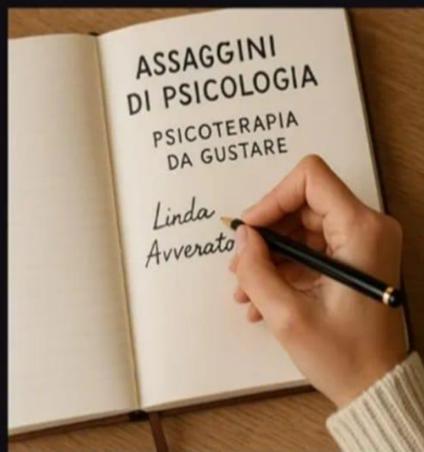


Assaggini di psicologia

Psicoterapia da gustare

Linda Avverato



ASSAGGINI DI PSICOLOGIA

Psicoterapia da gustare

di

Linda Avverato

Kindle Direct Publishing (KDP) Self publishing Amazon
Copyright 2025 Linda Avverato

DEDICA

A chi ha fame di senso, ma non sa da dove cominciare

A chi assaggia la vita con timore, con curiosità o con
le mani tremanti.

A chi ogni tanto si sente
troppo pieno... o troppo vuoto.

A chi ha il coraggio di ascoltarsi.

A chi si prende cura di sé anche solo
leggendo una pagina.

A chi ha attraversato tempeste, silenzi,
domande senza risposte.

A te che stai leggendo, che forse non lo sai, ma
stai già cucinando il tuo cambiamento.

Con gratitudine e presenza

Linda Avverato

PROLOGO

Benvenuti alla tavola della mente, con profumi d'anima e sapori di consapevolezza.

Ci sono giorni in cui la vita ha il sapore amaro del caffè bruciato, altri in cui è dolce come un abbraccio al risveglio. Ci sono momenti che non riusciamo a digerire, parole che ci restano sullo stomaco, emozioni che si raffreddano come una minestra lasciata lì, senza nessuno che se ne prenda cura.

Questo libro nasce per quei momenti. Per le attese. Per le giornate storte. Per quando non hai tempo di sederti a un banchetto psicologico, ma senti che ti farebbe bene uno spuntino per l'anima. Un *assaggio*, appunto.

È una tavola apparecchiata con pensieri, intuizioni, piccole riflessioni e storie che parlano di noi, della nostra fragilità e della nostra forza. Assaggi di consapevolezza. Bocconi di presenza. Sorsi di possibilità.

C'è chi si avvicina alla psicologia perché ha fame di comprensione, chi perché cerca risposte, chi perché ha solo bisogno di essere ascoltato.

E poi ci sono quelli – forse come te – che vogliono fermarsi un attimo e dire: “Fammi capire... cosa mi sta succedendo davvero?”

Ecco, io sono qui per sedermi accanto a te, versarti un bicchiere di autenticità e condividere un piatto di parole calde. Ti parlerò della paura, del coraggio, dei bisogni che non sappiamo esprimere, dei sogni lasciati sul fondo del piatto, dei legami, della solitudine, della libertà di diventare chi siamo.

Ogni capitolo sarà un assaggio. Una piccola portata da gustare in silenzio o da condividere con qualcuno. Non

serve avere fame per leggere queste pagine. Basta avere un cuore aperto e il desiderio di sentire un po' di più.

Non troverai verità assolute né ricette miracolose. Ma forse troverai qualcosa che ti assomiglia, un sapore dimenticato, un odore familiare che risveglia una parte di te.

La psicologia non è solo per i momenti difficili. È anche una lente per vedere meglio, una spezia che dà sapore alla vita quotidiana.

E allora accomodati. Apri il libro come si apre una dispensa. Trova l'assaggiato che oggi ti parla. E ricordati: anche un boccone piccolo può saziare, se è cucinato con amore.

Hai mai avuto l'impressione che qualcosa dentro di te stia bollendo, senza sapere bene cosa? Hai mai sentito un vuoto nello stomaco che non si riempie con il cibo, ma con una carezza, un silenzio ascoltato, una parola detta al momento giusto?

Questo libro è una cucina. Una cucina dell'anima. Una stanza calda e silenziosa dove puoi tornare ogni volta che ti perdi. Contiene 20 ricette interiori, terapeutiche, scritte con il linguaggio della psicoterapia esistenziale, ma anche con le mani sporche di farina e il cuore immerso nella vita vera.

Sono ricette per chi ha amato troppo e poi si è perso, per chi ha conosciuto il dolore, la solitudine, l'ansia, la vergogna o la stanchezza di vivere. Sono piatti simbolici, evocativi, potenti: ingredienti semplici e profondi come il perdono, la presenza, la rabbia da sfiammare, l'autostima da impastare, la gioia da servire con cura.

Ogni capitolo è una metafora viva, una terapia in miniatura. Ti accompagnerà passo dopo passo nella tua

cucina interiore: tra pentole che sanno di lacrime e rinascita, tra spezie dimenticate e gesti che fanno bene all'anima.

Questo libro è per te se vuoi guarire senza fretta, cucinare le tue emozioni, trasformare il dolore in consapevolezza. Perché a volte, la vera rivoluzione non inizia in uno studio... ma in una cucina. Silenziosa. Vera. Tua.

INDICE

Antipasti dell'anima: Le basi della cura interiore

1. La consapevolezza del presente.
Ricetta: Zuppa di presenza con spezie di mindfulness. Imparare a stare, sentire e osservare senza giudicare.
2. Il respiro come primo nutrimento.
Ricetta: Pane caldo di centratura come usare il respiro per radicarsi e affrontare il caos.
3. Accogliere le emozioni.
Ricetta: Insalata variopinta di emozioni crude dalla rabbia alla tristezza: tutto ha un sapore e un perché.
4. La dignità del dolore.
Ricetta: Minestra lenta di lacrime salate. Dare spazio al dolore come parte della vita, non come nemico.
5. L'autenticità come scelta quotidiana.
Ricetta: Crostata di verità con marmellata di vulnerabilità. Essere se stessi anche quando costa fatica.

Primi Caldi: Le Sfide del Vivere

6. Il senso della solitudine.
Ricetta: Risotto del silenzio interiore. Quando la solitudine diventa ascolto profondo.

- 7 Il valore della crisi.
Ricetta: Pasta al fuoco della trasformazione.
Le crisi come forni alchemici dell'anima.
- 8 Il corpo e le sue ferite. Ricetta:
Vellutata di corpo e psiche. Dialogare con il
corpo per guarire dentro.
- 9 Il dialogo interno. Ricetta:
Ravioli ripieni di parole buone. Come nutrire
la mente con pensieri gentili e sani.
- 10 Le radici familiari. Ricetta:
Brodo lungo delle origini. Capire cosa ci ha
nutriti e cosa ci ha avvelenati.

Secondi Nutrienti: La Crescita Profonda

11. Il perdono. Ricetta: Spezzatino di orgoglio con
contorno di compassione. Perdono come atto
liberatorio, non giustificazione.
12. La libertà e la responsabilità. Ricetta: Grigliata
mista di scelte consapevoli. Vivere senza scuse,
scegliendo ogni giorno.
13. Il tempo e l'impermanenza.
Ricetta: Frittata zen dell'adesso che passa.
Accettare che tutto cambia, anche ciò che
amiamo.
14. L'amore come forza attiva.
Ricetta: Arrosto lento dell'amore maturo. Amare
non è dipendere, ma esserci senza invadere.

15. Il desiderio e la mancanza.

Ricetta: Soufflé di mancanza ben cotta Dare valore a ciò che non abbiamo, senza esserne prigionieri.

Dolci esistenziali: L'alchimia della Trasformazione

16. Il senso della vita.

Ricetta: Torta della domanda eterna. Vivere non per rispondere, ma per domandare con gusto.

17. La spiritualità laica.

Ricetta: Biscotti del sacro quotidiano. Scoprire il divino nei gesti semplici.

18. La morte come ingrediente di vita.

Ricetta: Dolce amaro dell'addio. Riconciliarsi con la finitezza per vivere con pienezza.

19. La gratitudine come pratica interiore.

Ricetta: Macedonia della gratitudine fresca. Vedere la bellezza nel piccolo, ogni giorno.

20. La gioia come scelta di vita.

Ricetta: Tiramisù dell'anima viva. Non felicità forzata, ma gioia coltivata con pazienza.

Ricetta n.1

Zuppa di presenza con spezie
di mindfulness

Tema: La consapevolezza del
presente



Introduzione

Essere pienamente presenti è un'arte sottile, tanto semplice quanto difficile. La consapevolezza del presente non è solo “vivere l'attimo”, come spesso si dice, ma *abitare* l'attimo. Essere consapevoli significa accorgersi di dove siamo, di cosa stiamo provando, di cosa ci sta attraversando dentro e fuori, senza fuggire, senza giudicare, senza correre altrove con la mente.

La maggior parte del tempo, infatti, siamo altrove: nel passato, a rimuginare su ciò che è stato, o nel futuro, a preoccuparci di ciò che potrebbe accadere. Il corpo è qui, ma la mente vaga. E così perdiamo il contatto con la vita reale, che accade solo ora. Solo nel presente possiamo respirare pienamente, amare, scegliere, cambiare.

La consapevolezza è come una luce che illumina ciò che c'è, nel bene e nel male. Non cancella la fatica, ma ci permette di vederla per ciò che è. Non elimina le emozioni difficili, ma ci offre la possibilità di accoglierle con lucidità e gentilezza. Essere consapevoli ci restituisce potere: il potere di rispondere invece di reagire, di prenderci cura invece di negare. Nel percorso terapeutico la consapevolezza è una cosa fondamentale. Aiuta a rompere automatismi, a dare un nome ai vissuti, a sentire il corpo come alleato.

È un esercizio quotidiano: respirare con attenzione, ascoltare senza sovrapporre, camminare sentendo i propri passi. Anche nei gesti più semplici possiamo imparare a essere presenti.

E quando siamo presenti, tutto cambia. Le relazioni si fanno più autentiche. Le decisioni più coerenti. Il dolore, anche se non scompare, diventa più affrontabile. La consapevolezza del presente è una forma di amore: per sé, per gli altri, per la vita così com'è. Non perfetta, ma vera.

C'è una zuppa che non si cucina sui fornelli, ma si prepara ogni giorno nel cuore di chi sceglie di esserci davvero. È fatta di silenzi densi, sguardi che non corrono via, respiri che non scappano dal corpo. La consapevolezza è una minestra calda che scalda anche nei giorni più freddi: non elimina il dolore, ma lo abbraccia con mani gentili. Chi la assaggia non dimentica più il sapore dell'adesso.

Ingredienti simbolici

1 litro di brodo di respiro consapevole

di silenzio 3 cucchiaini interiori

1 pizzico di pazienza (da dosare con cura)

Foglie di attenzione fresca

Una manciata di distrazioni tritate
(da riconoscere, non da eliminare)

Semi di gentilezza verso sé stessi
Un rametto di “non-giudizio”

Tempo lento, quanto basta

Preparazione terapeutica

Inizia con un gesto semplice: siediti, appoggia i piedi a terra, ascolta il tuo corpo come si ascolta un vecchio amico. Il brodo di respiro comincia a sobbollire: entra, esce. Non va cambiato, solo ascoltato.

Aggiungi il silenzio interiore, anche se all'inizio fa paura. È come un ingrediente che sembra amaro, ma poi dà sapore a tutto. Lascia che il rumore della mente si depositi sul fondo della pentola.

Taglia a pezzettini le distrazioni, non per combatterle, ma per osservarle mentre si sciolgono nella zuppa. Sono parte della vita, come le bolle che si formano in cottura.

Mescola con pazienza, ogni tanto, ogni respiro. La consapevolezza è fatta di attimi cucinati lentamente, non di risultati rapidi.

Profuma con foglie di attenzione: mettile quando noti un pensiero, una sensazione, una tensione nel corpo. Non fare nulla, se non annusare quel momento. È già abbastanza.

Aggiungi il rametto di non-giudizio, perché il sapore dell'adesso è spesso diverso da quello che ci aspettavamo. Non serve aggiustarlo: accettarlo è il vero sale.

Nota clinica

Molti dei miei pazienti arrivano alla terapia dicendo: “Non riesco a stare con me stesso”, “La mia mente non si ferma mai”. Quando iniziamo a praticare insieme piccoli

atti di consapevolezza — come respirare prima di parlare, notare il gusto di un caffè, sentire il peso del corpo sulla sedia — comincia qualcosa di nuovo. La zuppa della presenza non guarisce tutto, ma crea uno spazio interno dove il dolore può respirare. Ed è da lì che inizia ogni trasformazione.

Suggerimento di servizio

Mangiala ogni giorno, anche solo un cucchiaino. È la base di ogni altra ricetta. Perché non si può cuocere nulla nella cucina interiore se non si è presenti mentre si mescola con il cucchiaino.

Ricetta n.2

Pane caldo di centratura

Tema: Il respiro. Primo nutrimento quotidiano.



Introduzione

Eccoci con la seconda portata di questo viaggio interiore. Un cibo essenziale, quotidiano, semplice ma potentissimo: il respiro. Come il pane, sostiene la vita. E come il pane fatto in casa, ha bisogno di mani pazienti, tempo e calore. Grazie a questo semplice ingrediente possiamo realizzare la centratura che è quello stato interiore in cui sentiamo di essere “a casa” dentro di noi. È il nostro centro di gravità permanente, il punto stabile attorno a cui ruota la complessità della vita. Non è rigidità, non è controllo, ma presenza. Essere centrati significa essere in contatto profondo con ciò che siamo, al di là dei ruoli, delle emozioni fluttuanti, delle aspettative esterne.

Nella centratura, c'è spazio per il sentire, per la scelta, per il silenzio. Anche quando tutto fuori si muove, anche quando le onde della vita sono alte, chi è centrato sa come tornare a sé, al proprio respiro, al proprio corpo, ai propri valori. È come un albero con radici profonde: può essere scosso dal vento, ma non si spezza.

La centratura si costruisce nel tempo, con pazienza. Non è uno stato permanente, ma un luogo interiore a cui possiamo tornare. Spesso ci perdiamo, ci disperdiamo, ci identifichiamo con pensieri, emozioni, paure. Ma il lavoro terapeutico ci aiuta a riconoscere quando siamo lontani da quel centro, e a ritrovarlo. Non si tratta di diventare impermeabili, ma di imparare a reggere, ad ascoltare, a scegliere da un luogo più profondo.

Il centro di gravità permanente non è statico: cresce con noi. È fatto di autoconsapevolezza, di ascolto del corpo, di confini sani, di accettazione delle nostre parti luminose e ombrose. Quando siamo centrati, non cerchiamo più approvazione ovunque, non reagiamo in

modo impulsivo, non ci perdiamo nel giudizio. Iniziamo a rispondere invece che reagire, a vivere piuttosto che sopravvivere.

La centratura è una forma di libertà. Non dipende dalle condizioni esterne, ma da quanto siamo in contatto con ciò che per noi ha senso. È un processo, un allenamento, una scelta quotidiana. E quando la coltiviamo, scopriamo che anche nei momenti più difficili possiamo restare integri, presenti, umani.

Tutti parlano di benessere. Ma pochi sanno che si comincia con un gesto invisibile: respirare. Non quel respiro corto e frettoloso che ci accompagna nelle corse quotidiane, ma quello pieno, consapevole, che entra e accarezza le costole, si appoggia al diaframma e scende fino alla pancia. Il respiro vero è come il pane fatto in casa: semplice negli ingredienti, ma straordinario nel suo potere nutriente. È il primo gesto d'amore che possiamo fare per noi stessi. E come ogni pane buono, richiede presenza, ascolto e tempo.

Ingredienti simbolici

500 g di farina di consapevolezza corporea La base. Senza sentirti, non puoi centrarti. La farina è la tua materia prima: la tua pelle, i tuoi muscoli, le tue ossa.

1 Bustina di lievito di attenzione sottile L'ingrediente invisibile che fa espandere tutto. Più osservi il tuo respiro, più cresce lo spazio dentro di te.

300 ml di acqua calda del qui e ora L'acqua rappresenta il tempo presente: fluisce, bagna, unisce. Senza acqua non si impasta nulla, e senza presente non si vive.

1 Cucchiaino di sale (le tensioni riconosciute e non negate) Il sale dà sapore: così anche le rigidità e le contrazioni, se accolte, rendono autentico il nostro esserci.

2 Cucchiaini di olio di compassione L'olio che lubrifica, ammorbidisce, nutre. La gentilezza verso sé stessi quando ci si distrae è l'olio che rende morbido l'impasto.

Un pizzico di fiducia istintiva Non si misura, si sente. Come il profumo che ti guida a sapere quando il pane è pronto.

Preparazione terapeutica

Prepara il piano di lavoro: siediti. Appoggia i piedi a terra. Chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo.

Immagina di essere in una cucina calma, le mani nude nella farina della tua corporeità. Dove sei adesso? Dentro o fuori da te?

Versa la farina nella ciotola dell'ascolto. Porta l'attenzione al tuo corpo. Non devi capirlo, solo sentirlo: il peso del bacino, la temperatura delle mani, la tensione nelle spalle. Questo è l'inizio dell'impasto.

Sciogli il lievito nell'acqua del presente. Fai tre respiri. Poi altri tre. Poi smetti di contarli e lasciali scorrere da soli. L'attenzione sottile comincia ad attivarsi. Come dice un proverbio zen: *“Quando inspiri, sappi che stai inspirando. Quando espiri, sappi che stai espirando.”*

Unisci acqua e farina, inizia a impastare con le mani del cuore. Quando la mente scappa, riportala con delicatezza. Impastare non significa forzare, ma accompagnare.

Aggiungi il sale: le tensioni. Notale. Dove stringi? Dove trattienni? Dove fa male? Non toglierle: accoglile. Anche il pane senza sale è insipido. Anche il corpo senza consapevolezza è spento.

Versa l'olio della compassione. Quando sbagli, ti distrai o ti giudichi, versa un cucchiaino di gentilezza e

riprendi da dove sei. L'impasto non va rifatto da capo: si lavora da dove si trova.

Lascia lievitare. Questo è il momento più difficile. Non si fa nulla. Solo fidarsi che qualcosa, dentro, stia crescendo.

Cuoci nel forno della continuità. Ogni giorno, anche per 3 minuti. Non serve meditare per ore. Basta restare con sé stessi quanto basta per non dimenticarsi.

Nota clinica

Mi viene in mente Carlo, un uomo di 54 anni. Arrivò in terapia dopo un attacco di panico avuto in macchina, in mezzo al traffico. Aveva tutto: una carriera avviata, una famiglia, buone amicizie. Ma dentro di lui c'era il deserto. "Non riesco più a respirare. È come se avessi perso il fiato da anni," disse.

Iniziammo da lì: dal respiro.

Gli proposi una pratica semplice: ogni giorno, prima di accendere il computer, 5 minuti per sedersi e *sentire* l'aria che entrava e usciva. All'inizio si innervosiva: "Mi sento stupido." "Non succede niente." Ma dopo qualche settimana, disse:

"Non so come spiegarlo, ma... mi sto impastando. Come se qualcosa in me si stesse unendo."

Era la centratura. Il respiro, con la sua costanza, stava sciogliendo il senso di frammentazione. E poco a poco, anche il panico perse il suo dominio. Il pane era nel forno, e cominciava a profumare.

Nota autobiografica

La prima volta che ho "sentito" il mio respiro era un giorno in cui stavo per crollare. Avevo troppo da fare, troppe aspettative, e una sensazione continua di essere altrove. Poi, durante una lezione di yoga, l'insegnante disse: "*Fai amicizia col tuo respiro.*" Sembrava una frase poetica, eppure... funzionò. Quel giorno, nel silenzio, mentre inspiravo e sentivo l'addome sollevarsi, ho pianto. Era il mio corpo che mi ringraziava. Finalmente lo ascoltavo.

Suggerimento di servizio

Tieni questa ricetta vicina. Scrivila su un foglietto. Usala nei momenti in cui perdi il centro: una discussione, una corsa, un'ansia che sale.

Torna al respiro come torneresti al profumo del pane appena sfornato. Non risolve tutto, ma ti ricorda che dentro di te c'è una cucina viva. E che puoi sempre rimettere le mani nell'impasto.

Ricetta n.3

Insalata variopinta di emozioni crude

Tema: Accogliere le emozioni



Introduzione

Dopo la zuppa di presenza e il pane caldo di centratura, è il momento di aprire il frigorifero emotivo e

tirar fuori tutti gli ingredienti, anche quelli che normalmente lasciamo in fondo, nascosti. Le emozioni, come le verdure crude, hanno colori forti, sapori intensi e vanno servite così: senza cotture, senza maschere

Accogliere le emozioni è un gesto rivoluzionario. Viviamo spesso in una corsa continua, dove le emozioni sono considerate intralci da contenere, ignorare o, nel migliore dei casi, da gestire. Le emozioni positive le accogliamo con facilità: gioia, entusiasmo, amore, ci fanno sentire vivi, desiderabili, in connessione. Ma quando emergono paura, rabbia, tristezza o vergogna, la tendenza è chiudere, fuggire, giudicarsi.

Eppure, anche le emozioni negative hanno un valore immenso. Sono segnali, messaggeri di qualcosa che accade dentro di noi. La tristezza parla di una perdita o di un bisogno non soddisfatto. La rabbia ci segnala che un confine è stato superato. La paura ci avvisa di un possibile pericolo. La vergogna ci rivela quanto teniamo allo sguardo dell'altro.

Non accogliere queste emozioni significa negare una parte fondamentale di noi. Significa allontanarsi dalla nostra autenticità. Ma accoglierle non vuol dire lasciarsi travolgere. Vuol dire imparare a stare, a sentire, a dare un nome a ciò che proviamo. È un processo delicato, che richiede presenza e compassione.

Spesso ci è stato insegnato che provare certe emozioni è sbagliato, che dobbiamo essere sempre forti, sorridenti, “a posto”. Ma dietro ogni emozione difficile c'è un bisogno umano, un vissuto, una storia. Nella stanza della terapia, imparare ad accogliere anche le emozioni più scomode è uno degli atti più trasformativi.

È lì che la persona inizia a sentirsi davvero vista, senza maschere, senza dover “andare bene”. Ed è da quella

accoglienza che nasce il cambiamento profondo. Quando smettiamo di lottare contro ciò che proviamo, iniziamo a comprenderlo. E nel comprenderlo, troviamo spazio per guarire, per integrare, per scegliere con maggiore libertà chi vogliamo essere.

Le emozioni sono come ortaggi appena colti: sporcano, spaventano, ma sono veri, vivi, nutrienti. Non tutte piacciono subito. Alcune pizzicano, altre lasciano un retrogusto amaro. Ma più le lavi, le tagli e le assaggi, più ti rendi conto che ti servono per vivere. Accogliere un'emozione è come preparare un'insalata mista: non elimini, mescoli. Non scegli solo ciò che è dolce, ma abbracci il piccante, il pungente, il verde scuro e il rosso acceso. Perché è lì, nella varietà, che la vita prende sapore.

Ingredienti simbolici

1 Cuore di lattuga dell'apertura emotiva

2 Carote della rabbia tagliate a bastoncini

1 Cetriolo della paura, pelato con cautela

Una manciata di rucola dell'ansia

3 pomodorini della gioia, maturi e succosi

1/2 cipolla rossa della tristezza, affettata fine
(può far piangere, è normale)

Qualche oliva nera della nostalgia

Un filo d'olio della consapevolezza non giudicante

Succo di limone dell'accettazione

Un pizzico di sale della compassione

Preparazione terapeutica

Inizia lavando le verdure emotive sotto l'acqua della presenza. Non scacciarle, non giudicarle. Solo osservare. "Oggi sento rabbia." "Qui c'è paura." "Ecco una nota di gioia." Come nella cucina, se non sai cosa c'è nel frigo, cucini a caso.

Taglia con cura e senza fretta. Ogni emozione va accolta per quella che è, non per come dovrebbe essere. La rabbia tagliala a bastoncini, la tristezza affettala sottile, la paura pelala con dolcezza. Non c'è bisogno di modificarle, solo renderle visibili.

Mescola tutto in una grande ciotola interiore. Le emozioni non sono mai pure: si intrecciano, si contaminano, si colorano a vicenda. È normale sentire paura e felicità insieme, o tristezza con una punta di sollievo.

Aggiungi il condimento con presenza. L'olio della consapevolezza lega tutto. Il limone dell'accettazione porta freschezza: non serve cambiare nulla, solo dire "sì, ci sei". Il sale della compassione ti aiuta a non essere duro con te stesso se un'emozione ti travolge.

Servi subito, senza aspettare che "passi". Le emozioni crude si mangiano nel momento in cui si manifestano. Rimandarle, evitarle o giudicarle le fa marcire dentro.

Nota clinica

Giulia, 47 anni, arrivò in terapia dicendo: “Non provo più nulla. Non piango da anni. Tutto mi scivola addosso.” Sotto questa anestesia emotiva si nascondevano una rabbia antica, una paura paralizzante e un dolore non ascoltato.

Cominciammo con piccoli esercizi di “cucina emotiva”: tenere un diario dove ogni giorno scriveva 3 emozioni come se fossero ingredienti. Un giorno portò in seduta questa frase:

“Oggi ho dentro una cipolla e della rucola. Pizzicano, ma almeno sento qualcosa.”

Quel momento fu uno spartiacque. Pian piano, cominciò a riconoscere la tristezza come segnale d'amore, la rabbia come confine violato, la paura come messaggera. Il suo frigo interiore non era più vuoto. Era pieno, vivo, anche disordinato... ma vero.

L'accoglienza non è una resa. È uno spazio sicuro dove ogni emozione può dire: “*Ci sono anche io, mi vedi?*”

Nota autobiografica

Quando ho iniziato a lavorare su me stessa, mi terrorizzava la tristezza. Avevo imparato a sorridere, a funzionare, a essere quella “che regge”. Poi, una sera, mentre preparavo un'insalata, ho tagliato una cipolla e ho iniziato a piangere. Ma non erano solo lacrime da cipolla. Erano emozioni crude, non elaborate, che avevano aspettato quel coltello per uscire. In quel pianto c'era una verità semplice: *sentire fa paura, ma fa bene.*

Suggerimento di servizio

Assaggia questa insalata ogni volta che senti un'emozione forte — o nessuna. Chiediti: che sapore ha ciò che sento oggi? Dove lo sento nel corpo? Come lo posso accogliere senza giudizio? E ricordati: anche un'emozione amara ha qualcosa da insegnare. La vita non è fatta solo di dolce. È nell'insalata mista che impariamo a sentire, e a vivere.