



Psicoadvisor

ANNA DE SIMONE

ANA MARIA SEPE

il MONDO con i TUOI OCCHI

*Tutti gli strumenti
per disinnescare
gli autoinganni e
affermare chi
sei veramente*



Rizzoli

ANNA DE SIMONE
ANA MARIA SEPE

Il mondo con i tuoi occhi

Tutti gli strumenti per disinnescare
gli autoinganni e affermare
chi sei veramente

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-19006-0

Prima edizione: ottobre 2024

Coordinamento editoriale: Catia Spagnolo
Impaginazione: Corpo4 Team

Il mondo con i tuoi occhi

Nel testo, i termini in grassetto rimandano al glossario a fine volume.

Le note a piè di pagina riportano, in modo parziale, la bibliografia che è ripresa in forma estesa nella parte finale del libro.

Tutte gli esempi sono basati su fatti reali, storie di vita vissuta o subita; nel presentarvi quello di p. 242, solo a scopo narrativo, abbiamo scelto di scrivere in prima persona.

Dedicato ai lettori di Psicoadvisor

Caro lettore,

ogni volta che scriviamo pensiamo a te, ai tuoi dilemmi, ai tuoi disagi, alle emozioni che vivi. Si dice che i lettori siano lo specchio degli scrittori; nel nostro caso è vero perché il tuo groviglio emotivo, un tempo, è stato anche nostro. Ecco perché quando scriviamo pensiamo alle tue fragilità, ma soprattutto alle tue potenzialità, quelle splendide risorse che, fin dall'infanzia, ti hanno insegnato a sottostimare. Con ogni articolo, e in particolare con i nostri libri, vorremmo restituirti, un po' per volta, quella fiducia e quella sicurezza che, tanto tempo fa, sono venute a mancare.

Sapere che ci sono milioni di lettori sinceramente interessati a comprendersi, e soprattutto a farsi carico delle proprie mancanze, è un ulteriore segnale: il sogno di una società emotivamente evoluta può compiersi e possia-

mo farlo insieme. Ci piace pensare, infatti, che mentre aspettiamo un'evoluzione di massa, è insieme che stiamo già costruendo delle piccole comunità consapevoli.

Per noi, scrivere non è un monologo: ogni libro crea uno spazio per un profondo dialogo, ci fa sentire vicine a persone che non abbiamo mai incontrato, ci collega, ci unisce e non importa dove siamo o chi stiamo diventando. Non contano le diversità quando ci si sente capiti. Ecco, caro lettore, con le nostre parole vorremmo **validarti**, restituirti un po' di quella sana comprensione che gli altri, presi dai loro fardelli, non sono riusciti ad accordarti. È a te che "ci provi" che dedichiamo questo libro, perché stai compiendo la scelta più difficile. Sarebbe più semplice non guardarsi dentro, progredire per inerzia e percorrere la strada che incontra minor resistenza, tutta in discesa ma non saresti certo tu a decidere la direzione. Questo libro lo dedichiamo a te che hai il coraggio di scegliere dove vuoi arrivare, compiendo con consapevolezza ogni passo: faremo un bel cammino introspettivo, insieme!

Sommario

<i>Introduzione</i>	11
Capitolo I. Narrazioni autentiche	
Conquiste negate	21
Libertà dimenticata	46
La coerenza ideale	54
Capitolo II. La minaccia del sé	
Idee e idealizzazioni	63
La disillusione	69
Il paesaggio della paura	75
Risposte funzionali	94
Capitolo III. Le difese	
La regressione	98
Negligenza della memoria	102
Formazione reattiva	105
Proiezione sana e difensiva	108