

Dedica: Esprimo la mia più sincera stima ad Angela che ha fatto del suo dolore, o meglio della sua sofferenza un dono per gli altri. Per questo e per altro a Lei mi lega un sentimento diverso e maggiore del solo ricordo. In Lei, in particolare, ho ammirato il coraggio non consueto di affrontarsi. Lo so, questo non è terapeutico ma mi consola la certezza che è tutto molto umano. Grazie Angela

Precisazioni per il lettore:

In questo testo la terapia consiste nell'ascolto programmato di una suite progressivamente calante di Binauralbeats, da 16 fino a 10 hz, mascherati dal suono del mare e da brani musicali appositamente composti sulle frequenze di riferimento.

Per una maggiore chiarezza interpretativa quando in questo testo si raccontano sogni quale prodotto dell'attività onirica notturna, se non specificato, essi saranno preceduti dal suffisso tra parentesi **(Sog)**, per distinguerli dalle immagini ipnagogiche prodotte dall'ascolto della musica. In questocaso il testo sarà preceduto dal suffisso **(Imm)**. In alcuni passi sono riportati sia i sogni che le immagini **(Sog/Imm)** e viceversa **(Imm/Sog)**.

DIARIO DI ANGELA

Versione divulgativa

10/07/2013

Oggi ho avuto la mia prima seduta con Pino, mi è piaciuta soprattutto, come con modo semplice rassicurante ha motivato uno dei tanti periodi bui della mia vita, forse il più doloroso, ho ascoltato il cd, mentre lo ascoltavo mi sono vista **(Imm)** su una piccola spiaggia, sola quasi al tramonto, di fianco quasi rannicchiata, come cullata dal mare, dopo un po' ho percepito il cuore che andava a mille, ansia, ma dopo un po' verso la fine, ho visto arrivare mio marito, che aveva una piccola chitarra in mano, sentivo le sue carezze, dolci, sentivo il suo amore e siamo rimasti lì insieme.

Uscita dall'incontro sono andata a fare la spesa mi sentivo calma (non ho avuto attacchi di panico).

Cena con i miei nipoti andata bene, tranquilla!

11/07/2013

In mattinata sono uscita con una mia amica ho avuto, non so come definirli, io li chiamo attacchi di panico (devo parlarne con Pino).

Pomeriggio mi sono stesa per cinque minuti sul letto mi dovevo cambiare (mentre ero stesa, sentivo le onde del mare mi (PIACEVA).

13/07/2013

Oggi ho fatto la terapia, ho sentito la necessità di rannicchiarmi sulla poltrona, a metà credo del cd mi sono addormentata, **(Imm/Sog)** ricordo sfocata sulla mia spiaggia mia madre vestita di nero che mi dava le spalle, (non mi è piaciuto tanto).

Tornata a casa ho preferito sdraiarmi sul letto (tranquilla).

Verso le 7.00 di sera sono andata a fare la spesa mi sono ricordata il consiglio di Pino, e nel supermercato mi sono fatta accompagnare (ogni tanto!dalle onde del mare) ho notato che ero più tranquilla, che correvo di meno con il carrello! Bene)

Il sabato pomeriggio mi sono addormentata ho sognato mio cugino (so il perché).

14/07/2013

Stamattina mi sento stanca e dolorante, va meglio dopo un po'!anche se stamattina mi sento...male.

Ho pranzato e di nuovo è apparsa lei, ho iniziato a mangiare caffè in polvere, pensando di vomitare! Salgo su in camera per riposare e non vado in bagno, mi butto sul letto, non sapevo decidermi se farlo, oppure no, mi stanca mi annienta. 14, luglio, 2013(BULIMIA)

15/07/2013

Stanca dolorante, ho sognato che dovevo partire.

16/07/2013

Oggi ho fatto la terapia mi piace parlare con Pino, mi ha fatto vedere il mio dolore, durante il cd non mi vedevo (**Imm**) più rannicchiata, ma seduta sempre con la presenza di mio marito.

17/07/2013

Le date saranno sbagliate ma non importa, in questi giorni dopo la terapia ho la netta sensazione di vedere il mio dolore al di fuori di me, ma vicino, è la prima volta E MI PIACE, ho sempre pensato al mio cervello come ad un nemico che mi faceva star male, invece attraverso Pino forse è stato il mio più grande alleato, mi ha protetto e fatto quello che ha potuto, gli voglio bene (al mio cervello).

19/07/2013

Ho fatto un sogno ero piena di "cacca"sui pantaloni sempre con le mie sorelle, ci trovavamo nello sgabuzzino di casa (da bambine faceva paura!) e c'era tanta spazzatura! Alla fine mi ricordo che ho raccolto tutto in grossi sacchi neri e mi sembra che l'ho buttata o che dovevo buttarla i sacchi erano pesanti!

Quelli che chiamo attacchi di panico ci sono ma adesso penso al mio cervello atutto quello che mi ha spiegato Pino! VA.

20/07/2013

Oggi ho fatto una lunga chiacchierata con Pino (bene).

21/07/2013 (domenica)

Mattinata tranquilla (giardinaggio)

Alle 15,00 sono andata nella mia stanza ho fatto la mia terapia al secondo brano mi sono addormentata mi sono svegliata all'ultimo brano (anche per colpa del temporale) le uniche immagini che ho visto nella mia mente prima di addormentarmi - ero sulla cima di una montagna un panorama, bellissimo con mio marito l'immagine dei miei figli dolcissima, le mie sorelle (anche) e i miei 3 cani che abbracciavo BELLO!

Nel pomeriggio ho provato di nuovo quel senso di soffocamento, di non saper cosa fare e di mio padre che mi guarda, non mi piace!ho cercato di distogliermi, sono salita di nuovo in camera mia e ho guardato un telefilm!

22/07/2013

Oggi era scarico MP3- però appena ho sentito la musica mi sono vista (**Imm**)nel mare con mio marito a ridere e giocare Bello.

23/07/2013

Oggi durante la terapia stesse emozioni con mio marito nel mare BELLO mi sono addormentata.

24/07/2013

Durante la terapia mi vedevo(**Imm**)nuotare nel mare aperto, bella sensazione (con mio marito).

Fatta terapia con Pino come sempre piacevole e istruttiva.

25/07/2013

Ho fatto un sogno particolare ho sognato mia madre, in casa mia, tutti i mobili spostati (non c'era posto per muovermi e sentivo rumore nel caminetto era lì che puliva dappertutto) mi sono arrabbiata molto, e ho litigato con lei dicendole che non si doveva permettere di fare questo a casa mia senza dirmelo, e le facevo notare che non avevo ancora messo la pentola per cucinare, cosa che lei faceva a casa sua, facendogli notare lo sporco che era dappertutto, per quello che aveva fatto.

Mattinata tranquilla, ma verso l'una ho avuto quelli che chiamo attacchi di panico mi è rimasta quasi un'angoscia e un'ansia addosso (mi spaventa).

Alle 15,00 ho fatto la mia terapia mi sono vista(**Imm**) in piedi ben ferma con le braccia semi aperte lungo il dorso, tese a sfidare le onde dicendole che mi dovevano pulire, le lacrime mi sono salite agli occhi, ho visto altre immagini di me, nel giardino di casa mia che sorridendo giocavo con i miei cani, questa volta ho visto meno mio marito!

26/07/2013

Giornata da schifo!

Non ho potuto fare la mia terapia.

27/07/2013

Intera mattinata io dal mio parrucchiere (calma)

Pomeriggio ho fatto la mia terapia mi sono vista passeggiare sulla spiaggia e in lontananza mio marito l'ho raggiunto i nostri cani Leon vicino a lui e poi di corsa i piccolini dopo correvano di qua e di là felici, siamo stati bene seduti insieme, si è fatto sera il cielo stellato, ci siamo stesi vicino al fuoco abbracciati addormentati bello!!

Mi sono addormentata.

28/07/2013

Mattinata così così (nervosa irritabile)

Pomeriggio ho dormito prima della terapia, ho sognato le mie sorelle che erano venute a prendere mio padre che addirittura stava benissimo e (lavorava) (i soldi).

Poi Mi sono vista (**Sog**) in una stanza enorme china ed ho visto un carro con un cavallo e un cavaliere tutti di legno ho il suo sguardo ancora presente, e il rumore degli zoccoli sulle pareti voleva uscire ma non trovava un varco, alla fine salì fino all'angolo del tetto non so cosa trova e si aprì una porta e vidi i raggi della luna (come nelle chiese). Mi sono svegliata e ho fatto la terapia mi sono vista (**Imm**) in un angolo della spiaggia ma non c'era il sole ero di nuovo in piedi volevo che le onde mi entrassero dentro per lavarmi, per togliermi non so cosa, volevo il vuoto il pulito dentro, mi sono seduta rannicchiata, sentivo il pianto, non ho visto mio marito, *"sono stata per la prima volta sola"*.

29//07/2013

Ho fatto la terapia, mi sono sentita tranquilla e per la prima volta ho pensato al mio corpo nel letto e come sentire i muscoli rilassarsi mi sono addormentata!

30/07/2013

Non ho potuto fare la terapia schifo!

31/07/2013

Ho iniziato a fare la terapia mi sono vista **(Imm)**distesa sulla spiaggia, ma uscire dal corpo, e vedere il mio passato, i miei figli e tutto il resto PECCATO SI è SCARICATO L'IMP3

Cercherò di farla di nuovo stasera!

Ho fatto la mia terapia alle 21,00 le immagini erano le stesse lascio il mio corpo e volavo solo che da un certo punto sono entrata, sembrava uno scantinato buio ma c'erano mostri, ed io con una rabbia e ferocia inaudita facevo volare la testa a tutti, mai avrei pensato di prendere in bocca un serpente e staccargli la testa di netto, non provavo paura ma liberazione e rabbia sporca di sanguemi sono tuffata nel mare facevo fatica i vestiti erano bagnati ma ce l'ho fatta a levarmi in cielo e volare, l'aria asciugava i miei vestiti dall'alto ho visto il mio corpo disteso, sorridendo mi sono rituffata.

01/08/2013

Fatto seduta con Pino BENE!

02/08/2013

Ho fatto la terapia con l'IMP3 una confusione in testa mi ricordo di aver visto **(Imm)**me stessa sprofondare negli abissi e morire ma non avevo paura di morire volevo morire, e dopo mi sono rivista di nuovo sul mare (ho fatto fatica ad ascoltarla tutta).

03/08/2013

Ho sognato credo mia madre non so con chi che facevano le cassette di pomodori ed io ho reclamato fortemente perché le stavano facendo male.

Pomeriggio ho fatto la mia terapia di nuovo ho fatto fatica è come se non volessi immagini, flash e per la prima volta mi sono vista seduta, nello studio di Pino ho vista me stessa oggi, che uscivo dal portone, e di tutte la volte che penso al mio dolore (grafico) quando

sto per avere quelli che chiamo attacchi di panico, facevo fatica a stare ferma sul letto ho provato a sedermi, ma ho voluto terminarla, perché è giusto per me, è bene per Me.

(In questi giorni piango spesso ho sempre le lacrime negli occhi oggi ho avuto conversazione con i miei figli e per la prima volta ho detto quello che desideravo e come mi sentivo!(dopo mi sentivo libera).

04/08/2013

Terapia

Mi sono vista (**Imm**) nel fondo degli abissi non avevo paura mentre morivo, e dopo ero a galla.

05/08/2013

Giornate difficili

Terapia: ho avuto difficoltà.

06/08/2013

Inferno in casa mia non REGGO più.

Ore 21.30 ho fatto la mia terapia per la prima volta sentivo le loro voci in testa, un incubo. (le voci sono quelle dei familiari)

07/08/2013

Mattinata da Pino con mio marito, (il marito ha chiesto di partecipare alla seduta per meglio rapportarsi con Angela)mi ha fatto male sentire le cose di mio marito ma ho capito tante cose.

Pomeriggio ho dormito, ho sognato che guidavo una macchina ma ero addormentata ma cosciente, dal mio stato vedevo tutto bianco, la gente che per fortuna non investivo, poi in casa e avvenuto il terremoto vedevo lampadari muoversi e mi organizzavo per salvarmi!

Serata dalla mia AMICA! Bene!

Non mi sono sentita di fare la terapia! Ma quello che mi ha detto Pino di non farla se non mi sentivo , mi tranquillizza e mi fa sentire meno in colpa/MANNAGGIA STA COLPAAA!!! DEVE FINIRE!!!) ulteriore conferma.

08/08/2013

Pomeriggio ho fatto la terapia ho visto **(Imm)** una bambina ERO lo!!! lo seduta a piangere sulla spiaggia sono andata lì a confortarla, coccolarla, ci siamo sedute insieme abbracciate si è calmata dopo un po' si è addormentata, ho avuto l'impressione che entrasse in un ... (avevo le lacrime agli occhi) DOLORE

09/08/2013

Giornata tesa NON LO SOPPORTO! (è riferito al padre ed al rapporto che ha con lo stesso. Il padre, persona anziana e malata, viene assistito da Angela)

Non ho fatto la terapia (scarico MP3)

10/08/2013

Sto cercando di ripetermi che la rabbia che provo è dovuta a tutto ciò che mi è mancato (mi calma). Pomeriggio ore 15.00 terapia ho visto **(Imm)** di nuovo la bambina abbiamo passeggiato insieme mi sono addormentata così?

11/08/2013

Non ho fatto NULLA

12/08/2013

Fatto terapia mi sono vista **(Imm)** coperta appesantita di cenci, roba vecchia sporca mi sono buttata nel mare prima mi sono spogliata dei panni sporchi e vecchi, li ho levati, libera pulita Bello! Ho visto **(Imm)** la bambina sulla spiaggia ho urlato di lasciarmi in pace che doveva MORIRE!

Ho sognato le mie sorelle, la grande non ce la faceva a starmi dietro e se ne andata tornata indietro e mia madre che mi da 25 €.

13/08/2013

Terapia con Pino. Sempre SODDISFACENTE!

14/08/2013

Ho fatto la terapia mi sono addormentata pensando a me stessa rilassandomi.

15/08/2013

Mattinata in ansia avevo paura che mi succedesse qualche cosa ho pensato alla mia sofferenza al mio dolore vedendolo (e andata molto meglio) pomeriggio ho fatto la mia terapia – per la prima volta sono andata sulla spiaggia avevo un bel costume bianco (Pulito) e uno zainetto da mare sulle spalle (quasi vuoto) avevo paura, ma volevo mi sono buttata nel mare e nuotavo ho pensato e se non ce la faccio? Ho visto allora degli scogli poi di nuovo li mare dovevo andare e raggiungere CASA MIA. La vedevo, vedevo mio marito nel giardino i miei cani! L'ho raggiunto e avevo l'impressione di vedere sulla spiaggia, tutti quei cenci sporchi, e quella bambina che diventava, più piccolina e lontana da me, ho avuto la netta sensazione di ritrovarmi sul mio letto dopo quella nuotata ad ascoltare la mia musica mi sono addormentata alla fine dell'ultimo brano mi stavo per svegliare ho aperto gli occhi e mi sono ritrovata mio marito sul letto che mi guardava accarezzandomi. (BELLISSIMO)

16/08/2013

Fatto terapia (mi sono vista che da casa mia che avevo raggiunto ieri mi sono tuffata di nuovo in mare parlo con mio marito e vedo a parte sulla spiaggia rifiuti che lascio lì, ritorno indietro sempre dagli scogli da lontano vedo sorridendo mio marito, Rosanna la mia amica che mi chiamavano e bello tornare a CASA!

Oggi ho avuto la telefonata di mia sorella, per il momento non vengono a prendere mio padre. NON CE LA FACCIU PIU'!!

Ore 16,50 mi sento TESA, NERVOSA UNA MERDA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

17/08/2013

Uno schifo.

Niente terapia.

18/08/2013

IDEM come sopra - la sera fuori con la mia amica Forti ATTACCHI DI PANICO.

20/08/2013

Fatto terapia – sono due giorni che ho la testa che mi scoppia nella terapia urlo – a mio marito che devo buttare, buttare e parlo sulla spiaggia.

21/08/2013

Fatto terapia mi sento stanca distrutta, vedo le stesse cose e mi addormento. (terapia con Pino)

22/08/2013

Fatto terapia, mi vedo **(Imm)** in casache riempio sacchi di spazzatura da parte sulla spiaggia, vorrei accendere un piccolo fuoco e bruciare qualche cosa, ma poi decido di non farlo, di pulire prima tutto! Mi addormento. Ieri ha telefonato mia sorella non ho risposto, stamattina vedo la sua telefonata e richiamo – do l'ultimatum o vengono entro sabato o si fa come Dico **IO** (mi è PIACIUTO)!

Vedremo stasera mi richiama! (ha chiamato mia sorella, mio padre resta fino a Gennaio)

23/08/2013

Fatto terapia, di nuovo a pulire, ma già in casa vedevo più ordine, di nuovo sulla spiaggia a parte rifiuti e gridavo che li bruciavo un falò enorme e la mia spiaggia tornava bella come prima!

24/08/2013

Fatto terapia; solita pulizia, mi sono addormentata. Ho sognato mia madre e le mie sorelle, litigavo fortemente con mia madre urlando che a me non aveva dato l'oro che aveva dato alle mie sorelle. Poi due belve nere una grande e una più piccola che scappavano da casa di mio padre, ho visto i miei cugini, sotto casa, il mio ex marito, mio padre una confusione con quelle bestie, e io mi sentivo in colpa che erano scappate mi sentivo responsabile, come se in un certo modo appartenessero a me! Come che si fossero perse ed io avevo paura che potessero far male a qualcuno (perchè vedevo che sbranavano e mi seguivano!)

25/08/2013

Niente terapia PC (in riparazione MP3 scarico). Giornate schifose.

30/08/2013

Terapia - nella testa ho fatto un viaggio andavo a casa del VECCHIO! Non volevo niente, mi sono presa il poster dei miei figli, e un cubo parte delle foto di mio figlio il grande quando era appena nato! ho visto (loro) non mi sono interessata più di tanto sono ritornata a casa!

31/08/2013

Terapia ho acceso piccolo fuoco sulla spiaggetta (!)

01/09/2013

Sto male psicologicamente, sono giorni, è come se avessi la febbre mi sento da SCHIFO!

Faccio la terapia, sono stanca mi vedo **(Imm)** accoccolata in un angolo del mio salotto non volevo fare niente, ne pulire niente volevo lasciata STARE TROPPO STANCA TROPPO DOLORANTE, non ho sopportato la musica ho dovuto interromperla!

Serata al circo! mio marito ha insistito perché andassi BRAVO AMORE MIO.

Perché in questi giorni sono frequenti gli attacchi di Panico?!

02/09/2013

Sono a casa sola mio marito è al lavoro! Ho fatto i soliti servizi! Ma ho deciso per la prima volta di fare la terapia di mattina, (non sul letto ma sul divanetto) in camera da letto, mi sono accesa una sigaretta ed ho iniziato ad ascoltare mi sono vista, **(Imm)** rannicchiata nell'angolo di ieri, ed ho iniziato a dirle, dimmi, alzati non puoi stare più così, io voglio vivere, ma ho bisogno di te per bruciare, pulire, sistemare ecc. le lacrime mi hanno rigato, il viso, le dicevo che non era una fallita, che non c'era bisogno dell'affetto loro (dei familiari) in realtà ne abbiamo fatto sempre a meno!

Che dovevano guardarmi in faccia, il VECCHIO, le dicevo quello che mi diceva Pino e che era il momento che lo facesse più andavo avanti e più mi arrabbiavo, sino al punto di dirle che se non si muoveva, a venirmi dietro l'avrei UCCISA, lei mi diceva che senza di lei nemmeno baffo (il marito) mi avrebbe voluto bene, non mi interessa, sono sicura dell'amore di mio marito, alla fine stizzita urlando le dissi IO VOGLIO VIVERE DECIDI SAI COSA T'ASPETTA,- uscii fuori di casa sullo spiazzale!

Sono scesa giù erano le 10,30 mi sono fatta un caffè e mi sono seduta sul tavolino fuori, a scrivere i miei appunti lui il VECCHIO (padre), esce fuori e si siede non vicino a me ma

vicino la porta, ma va bene così, ho fatto il possibile per qualche cosa che non esisteva, gli ho dato mille opportunità, che faccia quello che vuole, non sono una figlia ma uno spermatozoo, forse particolare! Ma migliore di lui e ringrazio DIO di non somigliargli!!!

Ore 16,00 oggi terapia con Pino BELLO!!!

03/09/2013

- Disperazione –

Settimana da dimenticare! E successo quello che temevo! Salvi (figlio) è andato via fatto terapia due volte.

(1) la prima ho dovuto andare via lei rideva di me ed io diventavo eterea mi scompono fino ad essere senza materia, sono andata via dovevo rinforzarmi;

(2) la seconda l'ho aggredita di brutto!

08/09/2013

Terapia con Pino

10/09/2013

Giornata difficile dolorosissima in tutti i sensi, oggi ho fatto la Mia terapia ho voluto fortemente farla è una cosa mia, per me, non posso più per il dolore degli altri annullarmi. Nella terapia, ho visto Lei, (me stessa) sghignazzava riguardo a mio figlio, io mollavo dicendo che non è detto che deve per forza andare male e che Angela 2013, ha delle possibilità, ha la positività. Non è andata così male VA BENE COSI'.

11/09/2013

Ore 13,00 ho fatto la mia terapia ho voluto farla non mi interessa dove lui si trova (padre) è mia, mi sono stesa sul divanetto acceso la mia sigaretta ed ho iniziato, ho visto (**Imm**) sempre lei (me stessa) sonnecchiava, sono uscita fuori mentre mi ripeteva che Angela 2013 può farcela, è arrivata sin qua, figuriamoci se si incanalavano le risorse alla strada giusta, ho visto mio figlio e le lacrime mi pungevano, ho guardato in lontananza ed ho visto la spiaggia, cerano gabbiani sopra tutto il marciume sta andando in decomposizione il cielo guardando la spiaggia era nuvoloso, ma in fondo oltre le montagne verso l'orizzonte ho visto il cielo azzurro e il sole, bene, VA BENE COSI'.

12/09/2013

Ho fatto la terapia a metà si è scaricato MP3, ma ho visto di nuovo la nuvoletta con del fumo lento e le mie spazzature in decomposizione, lei di nuovo nell'angolo in silenzio!

13/09/2013

E' mattina sto facendo le mie cose lui (il padre) sta lì in piedi dopo la colazione vicino alla porta – ASPETTA- (la sigaretta) ed io provo per la prima volta – la gioia non so, un o il piacere di vederlo soffrire, e penso soffri come un cane ed aspetta -gioia- ma mi fa paura, non ho mai provato questo non mi apparteneva. Mi sento già da un po' di sovrastarlo- IO COMANDO A CASA MIA-

Ore 18,00 faccio la MIA TERAPIA- ho visto (**Imm**) di nuovo lei mi sembra che stia morendo, rimpicciolirsi occhi chiusi senza forza e le mie spazzature sempre la che si consumano!Penso a mio figlio (oggi l'ho sentito, sembra che se la cava!) mi fa male ma devo lasciarlo andare! DEVO!

14/09/2013

Faccio la terapia, vedo per un attimo tutto come ieri e poi vedo l'incontro con mio marito Bellissimo mi addormento!

15/09/2013

Domenica DURA, pomeriggio vado a riposare, non faccio la terapia mi addormento e sogno mia madre tutta a lutto che guida lei la macchina stravolta è lei che non riesce a fermarsi, poi mi parla di mio padre che ha un infezione.

Notte del 15/09/2013, la notte sogno che mi dicono, gente di giù a cui sono stata vicina da bambina, che mia madre è morta da un anno, sogno anche un fidanzatino che mi dicono che è morto (forse è morto davvero) faccio sogni così strani lugubri!Giornate difficili dolorose la testa non mi regge, vacillo ho questa sensazione, vedo tutto nero senza futuro senza speranza NON VA BENE!!! Mi sento stanca senza energia (oggi per un attimo dopo la cioccolata ho pensato alla crisi bulimica)

16/09/2013

Lunedì – TERAPIA CON PINO - come sempre utile.

17/09/2013

Terapia – Ho ascoltato la mia musica, ero in casa c'era mio marito ma gli ho detto di andare via dovevo stare sola. Esco fuori nemmeno papà e i miei cani – tutto era aperto entrava vento, tempesta da tutti i lati io ero la al centro non avevo paura, (anzi) ho preso e mi sono messa le cuffie del mio MP3 de ho iniziato da ascoltare la mia musica tranquilla in mezzo a quella tempesta di vento!

18/09/2013

Stamattina discussione con mio padre (porta chiusa a chiave) alle 11.30 salgo su e faccio la terapia, mi vedo **(Imm)** che sono sola, di nuovo, mio marito che va via e si porta i cani, ma tornerà quando io sarò pronta, guardo la casa e vedo che devo fare tante cose, voglio ristrutturare, fare le finestre più grandi per avere più luce, mi piace la casa,ho tanto da fare ma so che dopo sarà bellissima!

Salgo su nella stanza e raccolgo le foto dei miei figli, delle figlie di Mauro,dei miei suoceri, ma arrivo alla foto di mia madre e la piego mi vedo che la metto via (ho pensato che devo perdonarla perché non mi ha saputo amare solo dopo la porterò con me). Sento il desiderio di farlo di metterla via! Fatto questo mi vedo al centro del salotto in una tenda con il mio MP3, è un rifugio la tenda, perché la casa è in piena ristrutturazione, finestre porte è tutto all'aria!

Vedo e penso alla spiaggetta, e mi vedo con il mio terapeuta che scarico la spazzatura, per eliminarla, ma questo dopo aver ristrutturato casa mia, VEDREMO!

P.S. penso che quello che ho visto, ha a che fare con ciò di cui abbiamo parlato con Pino, la speranza, di un momento mio, la casa come dice Pino che è la "dimora dell'lo", mia madre! Penso di essere ad punto focale della terapia vorrei parlare con Pino ma prima voglio attingere alla mie risorse DEVO FARLO per [Angela 2013](#)

19/09/2013

Stamattina ho pulito la camera da letto, ha trovato la foto di mia madre e l'ho messa,serrata in un cassetto, non volevo vederla, le ho detto che la riprenderò solo quando avrò messo le cose a posto anche con lei (Perdonarla).

Mi sono sentita quasi sollevata, ma dopo un po' ho iniziato a sentire disagio ansia, sono salita alle 10,00 a fare la mia terapia, ho tutta la casa da ristrutturare inizio ad abbattere le macerie, ma verso la fine della terapia vedo **(Imm)** lei (la vecchia me stessa) sempre in quell'angolo all'agonia, mi dice di ucciderla ma di non cambiare troppo, di non perdere quel lato di bambina, che ho, mi diceva che aveva fatto il possibile, di non incattivirmi, di seguire Pino, e che era il tempo di morire, mi urlava di ucciderla, avevo la sua testa tra le mani, le lacrime mi coprivano il volto (vere) lei mi urlava fallo, fallo, lo devi fare tu io morirò

lo stesso, portati di me le cose più belle, ho visto l'immagine di me da bambina, l'unica bambola che ho avuto tutta di plastica (me la regalarono perché da bambina sono stata ricoverata in ospedale per degli svenimenti che mi coglievano all'improvviso) mi diceva di non perdere la mia voglia di giocare, di sorridere, non so se l'ho uccisa ma so e vedo che nel momento della sua morte Lei si dissolveva e una farfalla bellissima volava via nel cielo blu... STUPENDO. MI SONO SENTITA come SOLLEVARMI... ma non da terra, dentro, si dentro me, un sollievo.

20/09/2013

Fatto terapia, ho voluto vedere (Angela 2013) ma non c'era, allora rilassata mi sono addormentata.

21/09/2013

Sabato niente terapia.

22/09/2013

Domenica niente terapia.

23/09/2013

Lunedì non l'ho fatto MP3

Ma la terapia con Pino, come sempre è stata lucida, rincuorante, gratificante!! (e arrivata mia nipote)

24/09/2013 al 30/09/2013

Inizia una settimana, convulsa, piena, sofferente, arriva mia nipote, scombussola la mia giornata, con i tempi, il lavoro e altro – devo, devo obbedire ed eseguire essere a disposizione degli altri fare cose che non mi riguardano che non hanno significato per me e sono stanca non ce la faccio più.

Martedì ho un appuntamento con una signora che conosco, si trova a casa mia nipote e cognata, vengono anche loro mi offre di fare l'amministratore di un discount che vuole aprire.

Iniziano giorni convulsi mi manda a vedere un locale e contattare il proprietario c'è un'altra ragazza che ha lavorato precedentemente con lui, iniziano sotterfugi cose non chiare non

capisco bene le mie responsabilità e il mio ruolo, in questi giorni frenetici riesco a fare 3 volte la mia terapia e puntualmente mi addormento!

Sabato litigate con mio PADRE IL VECCHIO non lo sopporto, e in più mio figlio il piccolo è malato, e mi dice che non può andare dal medico perché è indietro con l'assicurazione -CI VOLEVA ANCHE QUESTO-

Sabato sera colloquio con il signore del negozio ed ho chiesto nettamente le cose vuole intestare la S.r.L. a mio nome (c'è anche mia cognata e mio nipote che dovrebbe lavorare con me) sto scoprendo cose e comportamenti per me inaccettabili e mi chiedo se è così la vita, sono io che non vado bene per questo tempo? non lo so, non lo so, ho solo confusione e STO MALE.

Mi sta venendo in mente che è MEGLIO FARLA FINITA NON CE LA POSSO FARE E TROPPO!!!!

Oggi è domenica- 30 settembre faccio la mia terapia vedo (**Imm**)la mia tenda fragile, ne ho bisogno di una più grande e molto più stabile e soprattutto voglio metterla fuori da quelle maceri, ma non so come fare, vedo Pino e lui si offre di darmi una tenda grande stabile, gli dico che andrò a prenderla da sola, lo faccio con fatica, lui si propone di aiutarmi a montarla ma gli dico che devo farlo io ma se avrò bisogno di lui lo chiamerò, lo vedo sorridere, quel sorriso, quel sorriso lo conosco bene lo tengo dentro con me lo so Pino teme del mio dolore e delle scelte che potrebbe portarmi a fare (rinuncia), sorride mi guarda ancora e va via, mi addormento.

Domani dovrei avere la terapia con Pino, alle 18,00 un incontro con un commercialista per vedere di schiarirmi la idee – mentre il signore del negozio fa l'appuntamento con il Notaio - CHISSA COME andrà a finire???

Mi sento confusa, dolorante, chiusa in me stessa è tutto il pomeriggio di oggi mi sento isolata, su in camera mia non va BENE PER NIENTE.

01/10/2013

Fatto terapia con Pino come sempre un arricchimento per il mio percorso non solo psicologico. Abbiamo parlato di Dio. Dio c'è. Dio c'è, per questo ci siamo incontrati. Lo penso spesso questo, altrimenti non saprei spiegare certe coincidenze che mi hanno portato qui dinanzi a me stessa accompagnata da Pino a parlare di Dio.

02/10/2013

Stamattina ho fatto una cosa NUOVA, INCREDIBILE PER ME dopo 9 mesi in cui prima di alzarsi Lui (padre) preparavo tutto, il caffè, pulivo il salotto ecc. Stamattina non ho voluto farlo, ho pensato fermati è casa tua, c'erano bicchieri e altro sul tavolo non ho nemmeno preparato le medicine IO ESISTO IO HO I MIEI TEMPI.

Pomeriggio ho fatto la mia terapia ho visto(**Imm**) la mia tenda fuori (tenda più grande ed io che mettevo una mattonella! Dopo mi sono vista che dovevo prendere una canoa ma il fiume era agitato (come quelli che fanno questo sport estremo scendendo in canoa per torrenti impetuosi) ho visto Pino sulla riva che mi diceva Vai Vai, non aver paura ce la farai mi sono addormentata così al mio risveglio, mi sentivo irrequieta sono andata dal parrucchiere questa sensazione mi ha accompagnata ma ho pensato che mi sono addormentata con il collo bagnato ed avendo l'artrosi cervicale quello che pensavo era dovuto a questo – Forse inizio a capire quello che provo!!!

03/10/2013

Non sono riuscita a fare la terapia (visita ginecologica) giornata difficile stanca da trascinare!

04/10/2013

Oggi ho fatto la mia terapia, ho visto(**Imm**)nella mia tenda che mettevo duemattonelle per terra spero che una era per ieri mattina e l'altra per ieri sera, (in effetti ieri sera stavo uscendo con mio marito, ed è arrivata mia cognata con i figli dicendomi che mi aveva avvertito per messaggio su facebook, noi siamo usciti lo stesso e li abbiamo lasciati a casa, (comunque era ora di cena, mio marito mi diceva che restavano sicuramente, io ho semplicemente detto che non me la sentivo di fare spesa e mettermi ai fornelli, ma che era meglio prendere la pizza al taglio. Idea vincente, 9€ 18 pezzi BENE COSI' SI FA).

Ho visto di nuovo Pino, ma era una figura di cui ascolto i consigli, ma faccio da sola, ho visto la farfalla bellissima che svolazzava vicino alla mia tenda mi sono addormentata! BENE!

05/10/2013

Fatto terapia ho messo un'altra mattonella nella tenda- oggi ho sentito una strana sensazione verso le 13,00 non dolore ma peggio come un senso di schiacciamento – costrizione – mi sentivo strana ho avuto paura (anche se la mattina telefonate non piacevoli – mia sorella ecc) comunque ho preferito pensare che era sofferenza – e sono andata avanti nella mia terapia oltre alla mattonella mi sono vista nella mia tenda con la chitarra di Sally che seguivo la mia musica (saranno le foto con la chitarra di Sally).

06/10/2013

Fatto la mia terapia di nuovo la mia tenda – che suono tranquilla mi addormento!

07/10/2013

Domenica – mattina trascorsa tranquilla – attiva-

Pomeriggio fatto la mia terapia di nuovo la mia tenda però è come se avessi visto la mia vecchia casa rasa al suolo e c'erano solo le fondamenta, ho visto due mattoni mi sono addormentata !!!!- Dormiveglia!-

08/10/2013

Stamattina ho iniziato la settimana la “testa stanca” mi sono fermata e ho pensato che non era fisica ma “SOFFERENZA” – BENE –

Ho fatto la mia terapia stamattina sul divanetto mi sono vista (**Imm**) nella tenda quasi arrabbiata perché, i lavori andavano a rilento ed io volevo casa, pensavo che non ero una fallita, ma che in realtà nella mia vita guardandomi indietro – notavo con stupore che quelle poche volte che avevo scelto IO era stato un successo e che in realtà dovrei solo svegliarmi IO con tutto ciò che comporta, senza lasciarmi condizionare (per accontentare e mediare gli altri) – OK di colpo ho visto il pavimento della tenda pavimentato – si ho capito almeno per la prima volta che ho veramente delle qualità BENE!

09/10/2013

Fatto la mia terapia – bene – è stata una giornata piena, c'è anche mia nipote con me, la lascio in salotto, verso le 14,00 e salgo su per fare la mia terapia appena mi stendo suona il telefono e un ragazzo che quando viene non VA MAI VIA!!! Non rispondo, sapevo per certo che di lì a poco sarebbe arrivato, infatti! Ma non mi sono interessata più di tanto ho messo le mie cuffie e VAI !! BENE.

Nella terapia mi sono vista (**Imm**) nella tenda, ho visto la mia casa pavimentata, devo alzare i muri, mi è venuto in mente un film dove una città era completamente sotto una cupola trasparente l'ho vista sulle mie fondamenta (perché ero preoccupata di come costruire con il cattivo tempo, già è difficile per me) mi manca anche il materiale – (ci pensa Pino si offre di darmelo) ma io devo andare a prenderlo con fatica e piano piano non voglio l'aiuto di nessuno DEVO FARLO IO – termina la mia terapia scendo giù BEN FATTO ANGELA.

10/10/2013

E' mattina ore 10,30 sono preoccupata ho trovato una telefonata dal distretto sanitario è arrivato il risultato dell' pap test credo sia positivo come sette mesi fa! Vedremo.

Ho fatto la mia terapia alle 10,45 sul divanetto, sempre la mia tenda, poi mi sono vista **(Imm)** nello studio di Pino e lui mi diceva , non posso darti il materiale, togli la cupola, si deve costruire con il bello e il cattivo tempo e quando sarai pronta troverai la misura non preoccuparti. La vita mi diceva è una magia – (la comprensione della complessità dell'esistenza esige qualche cosa in più della comune scienza, la vita nella sua pienezza non è solo psicologia) si parlava insieme dicendo – che non c'è senso senza dolore – non c'è sazietà senza fame – non c'è sole senza pioggia- e capivo che questa è la vita, che le cose brutte servono anche a vivere ed apprezzare le cose buone. Lui diceva ora fai ciò che ti piace, mi sono vista nella piscina a nuotare libera come un pesce, dopo la piscina la pista di pattinaggio (mi vedo bambina) libera con la mia musica BELLO ho visto la mia farfalla svolazzare e ho pensato di tatuarmela SI MI PIACE

11/10/2013

Tragedia si è rotto il femore papà, io ero fuori casa mi ha chiamato mio marito, è arrivata l'ambulanza (NON HO PROVATO NIENTE!!!!!!!)

Sono iniziati giorni terribili, avanti e indietro dall'ospedale, è arrivata mia sorella (la piccola) il 13 il giorno dell'intervento, l'ho vista alla stazione non ho provato ne rabbia ne risentimento!!!!!!!!!!, l'ho vista rimpicciolita.

Martedì sera è peggiorato mio padre, mia sorella appena l'ha visto le sono scese la lacrime io NIENTE. Lei ha fatto la notte, io a casa (ho dormito).

DECISIONE RESTERA' QUA per un mese vedremo ho deciso giovedì 15 di andare da Pino era necessario per ME in questi giorni sono riuscita a fare la terapia solo 1 volta (ho visto la meta della mia casa costruita BENE)

Sono riuscita ad andare sabato 20 ottobre ad assistere al convegno sulla "prevenzione del tumore al seno" organizzato da Pino, una cosa molto importante. BRAVA!

21/10/2013

Torna a casa papà, frenetica giornata, già la settimana scorsa il medico mi ha trovato la pressione arteriosa alta con extrasistole, ieri ho avuto (non li chiamo più attacchi di panico) ma una forte disperazione, ho ripreso ad assumere Congescor, ci sta anche questo) – (mio marito non sopporta più la presenza di mio padre) come dagli torto.

22/10/2013

Mattina dedicata all'igiene personale di mio padre

Alle 10.00 ho iniziato la mia terapia, il mio percorso, mi sono vista **(Imm)** come ritornare nella mia tenda, c'era un po' di polvere, ho visto una bella pianta per la prima volta nella tenda con fiori vivi, aveva bisogno d'acqua mi sono prodigata ad innaffiarla, sono uscita ed ho visto il muro e l'impalcatura predisposta per la costruzione di altri muri, c'era il sole, mi sono vista nuotare libera in piscina al ritorno dalla mia musica, ginnaste bellissime che ballavano, ho visto di nuovo la mia farfalla bellissima svolazzare nelle vicinanze (fuori dalla tenda) durante la terapia ho avuto una dispercezione con un forte rilassamento. Ho concluso la mia terapia con un tuffo bellissimo e una risalita stupenda.

Ben tornata Angela nuova 2013!!!!

23/10/2013

Giornata diversa mio padre allettato (cerco di prendere il ritmo, meglio di quando l'avevo davanti sul divano), Mattina faccio la mia terapia, vedo**(Imm)** i muri con piacere che si alzano e il sole nella mia tenda mi addormento.

Sera esco per fare la spesa, percepisco uno strano calore in testa, sudo non lo so cosa sia ho paura ma vado avanti e faccio ciò che devo BENE! (scema, inizio vampate)

24/10/2013

Mattinata faccio la mia terapia, vedo **(Imm)** non solo i muri crescere ma l'impalcatura della casa, il mio giardino fiorito, sole e farfalle che svolazzano, tra la farfalle vedo lei la mia farfalla, BENE – mi addormento-

25/10/2013

Pomeriggio faccio la mia terapia (il cuore mi infastidisce extrasistole) ero nella mia tenda, **(Imm)** bella luminosa piena di fiori si sentiva il profumo, c'erano più cose, sembrava meno vuota di prima esco non vedo la casa che sto costruendo non era più lì dove c'era quella che ho distrutto non c'erano nemmeno le siepi che recintavano la casa, l'ho vista in uno spazio enorme un prato grandissimo, verde soleggiato libera da ogni cosa. La mia nuova casa, Bello Bello. Ho visto tante farfalla tra cui lei – la MIA- mi sono addormentata – mi sono svegliata all'ultimo brano, sentivo il cuore battermi. E? la VITA! Dolore o sofferenza, ci vuole Pino per capirlo TORNA PRESTO!!! EH EH!

26/10/2013

Sabato non c'è l'ho fatta a fare la terapia.

27/10/2013

Domenica scarico MP3

28/10/2013

Lunedì – ho trascorso una notte di merda! si è tolto il catetere (riferito al padre)

Ore 13,00 fatto terapia. **(Imm)**La mia tenda come sempre – il fumo delle mie macerie, sono andata a vedere la mia casa nella valle, si intravede la struttura del tetto, vedo un ranch così mi piacerebbe con i cavalli poi mi vedo ritornare verso la mia tenda camminando tra gli alberi – mi addormento.

Oggi fatto terapia con PINO (BENE)

29/10/2013

Giornata tipica all'13,00 faccio la mia terapia. Vedo**(Imm)** come sempre la mia tenda, vado a vedere la mia nuova casa mentre cammino mi vedo mangiare E' LA PRIMA VOLTA CHE VEDO DEL CIBO – mi addormento.

30/10/2013

Mattinata frenetica con mio padre – l'infermiere a casa medicazioni ecc. (esco lo lascio da solo tanto dove va e cosa può fare!)

Pomeriggio vado in camera per la terapia e riposare un po' sono le 17.00 inizio la mia terapia, c'è qualche cosa che non va come se fosse contrastata – mi vedo**(Imm)** di sera nella tenda (non mi piace è buio e non posso andare a vedere la casa! Mi vedo nella tenda e penso che la mia mente faccia resistenza ma io andrò avanti. Esco fuori mi ritrovo tra le mani l'album del matrimonio vedo nelle foto mio marito mi si stringe il cuore, penso che quello che sto facendo vale anche per lui per una vita mia e sua migliore, in quel momento alzo gli occhi al cielo è bellissimo, stellato, penso domani è un altro giorno, ci sarà il sole e andrò avanti per la mia strada, costruendo vidi l'immagine di Pino, di chi mi sta a cuore, si sarà così non mi fermerò – è finita così la terapia.

31/10/2013

Oggi faccio la terapia, mi vedo di nuovo nella tenda con il sole, cammino verso la casa in costruzione ma mi fermo su un albero, bellissimo il panorama, vedo la mia vita nella mia mente, come se la vedessi con altri occhi un'altra consapevolezza mi addormento.

01/11/2013

Faccio la terapia si interrompe a metà SCARICO MP3 mannaggia.

02/11/2013

Non riesco a fare terapia perché LAVORO

Oggi mio figlio il piccolo mi ha detto che domani arriva con l'aereo, non ci credo.

03/11/2013

Domenica, mio figlio non mi chiama allora gli faccio io uno squillo (per vedere se è partito) mi chiama è in aeroporto – arriverà a casa verso le 13,30 non sa di preciso – stupore meraviglia – vedremo cosa proverò quando lo vedrò (gli ho preparato gli gnocchi) esco ad aspettare che arrivino lo abbraccio (sono felice ma è diverso dalle altre volte) pranziamo (mi accorgo di chiacchierare senza fare le solite prediche, siamo tranquilli) BO!!! Non mi capisco. Pomeriggio tutti riposano, io faccio la mia terapia (il cuore va a mille mi da fastidio) vedo la mia tenda, questa volta come inizia la musica mi vedo io ballare come una ballerina classica libera BELLO! Mi addormento!!!

04/11/2013

Lunedì giornata frenetica(tribunale Santa Maria) non sono riuscita a fare la terapia impossibile!

05/11/2013

Martedì, oggi parte mio figlio ho parlato con lui ma ho avuto l'impressione che non abbia avuto nessun risultato (come prima) ore 16:00 parte, non capisco non provo quel dolore lancinante anzi, consapevolezza che deve andare! (mi fa paura) mi sento stanca, dolorante. Vicino ad un crollo

06/11/2013

Mercoledì mi sforzo devo riprendere il mio percorso chiamo PINO ma è impegnato, faccio la terapia vedo solo la tenda e mi addormento!

Come al solito mia sorella la piccola da che era arrabbiata con la grande e doveva venire dopo il 2 novembre, poi questo venerdì, oggi mi ha detto il prossimo martedì, ha avuto il coraggio di chiedermi di mandare dei soldi ad Anna, penso che devo farle capire di nuovo

ed in modo più chiaro che non sono più quella di prima, lentamente ho avuto l'impressione che rotto il gelo tutto è diventato come prima! DEVO INTERVENIRE. Poi ho parlato a mio marito con il cuore in mano deve intervenire con quel "signore" del lavoro, deve fare lui tutto ciò che concerne la burocrazia non mi deve chiamare tutti i giorni e farmi andare al negozio per CAZZATE, BENE HA FUNZIONATO. Mentre scrivo sono le 5,30 di giovedì, spero di incontrare PINO oggi mi sarebbe molto d'aiuto!

07/11/2013

Giovedì incontro con Pino come sempre gratificante e costruttivo (non ho fatto in tempo a fare la terapia)

08/11/2013

Venerdì giornata estenuante avanti e indietro non ho trovato il tempo per fare la mia terapia (mi sento male). Oggi mia sorella Caterina mi ha detto che ha litigato con la grande MI VUOLE VEDERE MORTA!

09/11/2013

Giornata NERA mattinata fuori di testa litigi con mio marito nel pomeriggio si continua, dolori lancinanti per tutto il corpo mi metto sul divano con la mia musica e mi addormento per 5 ore (dolorante al massimo)

10/11/2013

Ho fatto sogni strani c'era lei la grande. Va meglio con i dolori, pomeriggio faccio la terapia sono a casa mia (quella in costruzione ed io sono fuori a zappare il mio orto bello, recintato – la tenda pulita – SI MI PIACE-!

11/11/2013

Giornata dolorante, sofferente finita anche male (hanno ridotto la corrente in Calabria per il casino che ha fatto lei (sorella) altri SOLDI NON CE LA FACCIO Più. Non sono riuscita a fare al terapia (mio marito ha fatto la notte).

12/11/2013

Stamattina il solito, non sto bene, dolori la testa che gira una fame continua.

Pomeriggio ho fatto la mia terapia!c'è una frase di mio marito che mi rimbomba nella testa – non si possono buttare al vento quattro mesi di percorso per gli altri! HA RAGIONE. Mi vedo (**Imm**) nella tenda arrabbiata voglio ballare, ho rabbia, penso che devo trovare l'energia per me, per il mio progetto di vita allora mi arrabbio, vado in piscina nuoto con rabbia – mi vedo urlare (come i guerrieri)mi viene in mente la FENICE si sono come lei nella terapia resuscito sempre,vado a casa mia vedo l'orto la casa in costruzione,vorrei piantare anche un vigneto (mio marito ama il vino) mi stendo sul patio e concludo la terapia vestendomi con le ali della fenice (non so nemmeno se ce le ha) e volo sul tetto della casa BENE mi sento fortificata. Oggi arriva lei la piccola (sorella) – vedremo.

13/11/2013

Oggi è arrivata lei non o fatto la terapia, sono stata tranquilla.

14/11/2013

Oggi giornata strana mio padre non ha fatto la pipì sono le 12,00 (sta arrivando l'ambulanza) è arrivato l'infermiere ha messo il catetere la pipì è poca, mio marito ha parlato con il nefrologo potrebbe essere la prostata, oppure i reni (insufficienza renale) si decide di portarlo giù inizia l' odissea delle telefonate.

15/11/2013

Oggi è il mio compleanno (50 anni) – Ma!! Mattinata frenetica, ho perso le staffe mentre lei era al telefono (sorella) ho iniziato a urlare come una dannata!! (prepariamo tutto per mamma che stress) alle 14,30 arriva l'ambulanzapartono – (lei (sorella) la mattina piange io l'abbraccio ma non provo niente, ma quando la saluto e la vedo piangere non le trattengo. (lavo subito le lenzuola dove ha dormito) serata tranquilla da sola mio marito ha fatto la mattina, dormo tranquilla! – niente terapia (forse non voglio farla).

16/11/2013

Sabato siamo a casa da soli dopo tanto tempo vedo mio marito più tranquillo, dopo tanto tempo usciamo un po'. questa sera mio marito fa la notte, non lo so io lo sento ancora in casa.Nottata tranquilla. Si imbianca la stanzetta e la cucina mi sento strana non so definire la testa Bo!! Niente terapia questa sera il cuore mi da fastidio varie telefonate dalla Calabria, faccio sogni che non ricordo.

17/11/2013

Mi sento strana confusa, come se non fossi io. oggi farò la terapia con Pino (a mezzogiorno i medici hanno detto che non urina perché non beve (NON E' VERO ieri glicemia a 370, muscolatura inesistente (questo decadimento lo imputano alla permanenza da noi) mi sono risentita a questa telefonata non ci STO'.

18/11/2013

Lunedì ho fatto la terapia con Pino mi è stata molto utile, ho capito meglio alcune cose ma soprattutto ho capito, devo ricostruirmi una vita, che non ho mai avuto, ho vissuto sempre in funzione degli altri, non ho niente in effetti se non me stessa! (non ho fatto la terapia).

19/11/2013

Stamattina ho fatto la terapia, il mare mi infastidiva, era come un maremoto, mi sono addormentata. (non sto un gran che) ho incontrato il dr. Di Matteo, mi ha fatto piacere, gli ho chiesto l'iter per il mio mal di schiena e gambe (dolore ernie).

20/11/2013

Mercoledì è mattina presto, mi sono alzata alle 4,00 e così ho deciso di fare la mia terapia, l'ho affrontata in modo diverso più consapevole – ho visto(**Imm**) la tenda, ero dentro, così ho deciso di prendere tutto il necessario di smantellarla, e sono andata via con fatica tirando il tutto, l'ho posizionata su quella spiaggia piccola bellissima, si vede un paesaggio bellissimo, si vede la mia casa in costruzione. Penso mentre mi vedo fuori dalla tenda, guardo l'orizzonte devo pensare a me stessa, fare ciò che è meglio per me mi sento sempre meglio mi devo impegnare, capisco che molto del mio malessere in realtà, è perché ho una vita vuota! Termina la terapia STO' MEGLIO. In questi giorni e notti sogno in continuazione, ho sognato di vivere in una casa, ma c'erano dei fantasmi che apparivano, un bambino ma non mi ha spaventato più di tanto, poi aumentavano in modo esponenziale, non era più tollerabile né gestibile. Ho sognato spesso mio figlio il picciolo, che non sento da tempo.

21/11/2013

Giovedì giornata stupida non faccio terapia.

22/11/2013

Venerdì faccio terapia mi addormento.

23/11/2013

Sabato non faccio la terapia stò male!!!

24/11/2013

Domenica mattina faccio la terapia, mi vedo sull'altura nella mia piccola tenda, è l'alba vedo la mia casa in costruzione piena di edere e capisco che è sbagliato costruirla per far tornare mio marito, tutto sbagliato, devo costruirla per la mia realizzazione a prescindere da tutti e tutto!

Mi sento di esistere, questo è il mio vuoto perso nella terapia, non sono realizzata, mai fatto nulla per me è questo è il momento di cominciare, è il momento ma non so come – BENE.

25/11/2013

Lunedì (la mia colite mi fa dannare) oggi vedo il mio DOC VEDREMO!

26/11/2013 (INSIGHT IMPORTANTE)

Mercoledì faccio la mia terapia, mi vedo nella mia piccola tenda, è sera il cielo bellissimo pieno di stelle il paesaggio è meraviglioso, ho il fuoco acceso, capisco, capisco che il vuoto che ho dentro è la mancanza di strutturazione della mia personalità, del mio io che ha solo arrancato in tutti questi anni, capisco il perché ho smantellato la mia tenda, era grande vuota non sapevo cosa farci dentro, ERA IL VUOTO CHE È IN ME –

Capisco nella terapia che tutto il mio strafare è il cercare per forza di lavorare senza pensare a quello che sono e che voglio.

Tutto casa lavoro pensare servivano a colmare questo vuoto. Capisco, sento, che il non far niente mi faceva paura perché metteva in evidenza il vuoto. Mi sento rinfrancata, non ho paura anzi sento un senso dai pace, perché il vuoto, quando non so come riempirlo lo devo riempire con me, non ho bisogno di sfinirmi, devo semplicemente ascoltarmi, sentirmi, apprezzarmi esistere e costruirmi – SIII – MI PIACE.

27/11/2013

Mattinata tranquilla, mi sono resa conto che non ho corso per fare le cose...hehehe.(risata)

Pomeriggio faccio la mia terapia si ripete tale e quale a ieri stesse emozioni, mi sono vista(**Imm**) che scrivevo ciò che voglio, come sono – BENE.

In queste notti ho sognato mio padre che lo curavo io, stanotte ho sognato che partivo per raggiungere una zona molto lontana e che a nessuno fosse venuto in mente di aiutarmi, ero stanchissima, non ce la facevo più, mi ricordo che dovevo fare ancora un tratto, sentivo i miei dolori alle gambe alla schiena, non ricordo più come è finito il sogno.

28/11/2013

Giovedì mattina dedicata interamente alla cura del mio corpo, dopo fatto pedicur e manicur, ho pensato a come tratto il mio corpo, lo umilio, imbruttisco, pensavo di non farlo più non lo merito. Faccio la terapia (**Imm**) davanti alla mia piccola tenda con il fuoco acceso, stranamente ho un quaderno in mano, rivedo tutta la mia vita passata, episodi in cui cerco di attirare l'attenzione l'aiuto degli altri,. Tutta la terapia è andata avanti così.

29/11/2013

Venerdì mattina in casa faccio la terapia, faccio in tempo a vedermi(**Imm**) ballare libera all'inizio del primo brano SCARICO MP3 mannaggia non si era caricato.

Serata fantastica ho conosciuto SALLY (l'autore delle musiche che ascolto in terapia)e visto il mio DOC.

30/11/2013

Sabato esco in mattinata con mio marito, vado a fare la spesa mentre giro per gli scaffali sento come un senso di paura (amo definirmi una bambina hai suoi primi passi) sera faccio la mia terapia mi addormento come un salame avevo ascoltato la mia musica senza accorgermi una volta e mezza... hehehe.

01/12/2013

Domenica alle ore 8,00 va via la luce, un vento tremendo, cucino il sugo e la pasta al forno BUONISSIMA (piace a tutti).

Alle 13,00 faccio la mia terapia mi vedo (**Imm**) sempre lì alla tenda, faccio una bella passeggiata con il mio MP3 (il mio intento è sempre chiaro non devo ubriacarmi la giornata e fare tante cose per non vedermi e sentirmi, mi vedo come nei film quando

vanno velocemente indietro, capisco che devo vedere qualche cosa della mia vita passata. Alla fine dell' ultimo brano vedo un gabbiano oppure una colomba che a ritmo di musica sbatte le ali e vola verso il cielo, verso la libertà – TROPPO BELLO.

02/12/2013

Incontro con Pino, era come pensavo è successo qualche cosa di BUONO, BENE COSI'

03/12/2013

Martedì faccio la mia terapia mi vedo sempre lì alla tenda sempre ben chiaro quello che ho capito. All'improvviso decido di raccogliere la tenda e partire, girare il mondo vivere le emozioni che farò per costruirmi. Bene – ma tornerò.

04/12/2013

Mattinata tranquilla mi sento la testa un po' strana, andiamo avanti. Pomeriggio faccio la mia terapia sento il cuore in gola, mi vedo sempre lì che metto tutto a posto, faccio un cumulo di pietre per segnare il mio posto, preparo il mio zaino ma all' improvviso sull'uscio vedo una donna che mi abbraccia per salutarmi, guardo meglio era mia madre che davanti la porta della casa in costruzione mi abbracciava per salutarmi, stavo andando via mi guardo in giro e vedo l'uscio chiuso lei non c'era più, mi addormento. VEDREMO, BENE.

05/12/2013

Faccio la terapia mi vedo(**Imm**) in viaggio (sono sulla mitica rout 66) sul ciglio della strada vi vedo ballare libera a piedi nudi sulla sabbia Dio come era bello, mi addormento per tutta la terapia.

06/12/2013

Faccio la terapia mi addormento.

07/12/2013

Giornata piena oggi ho fatto la birichina niente terapia.

08/12/2013

Domenica un po' stressante; mio marito ha montato il climatizzatore, polvere dappertutto un sacco di lavoro, sto male, il ciclo mi porta dolore all'utero e quello alla schiena aumenta. Faccio la terapia, mi vedo (**Imm**) in viaggio sono su una strada poco illuminata è bagnato devo passare la notte per strada mi sistemo, inizio a scrivere mio sul diario scrivo al mio doc, nonostante la situazione non provo le mie solite paure, sono abbastanza tranquilla, anzi non mi manca nemmeno mio marito. Oppure altro che non appartenga a questo viaggio, notte doc. E' mattina (nella terapia) cammino c'è gente mi piace (penso di trovarmi in America) ho deciso di comperare un'auto di 4 soldi per viaggiare meglio, trovo un motel mi danno una stanza molto spartana, è sera mi vedo che guardo fuori dalla finestra, penso non mi sento sola, e capisco- capisco che non si è mai soli quando c'è la consapevolezza di sé – la sicurezza dell'essere noi dentro – mi siedo sul letto e mi massaggio le gambe con la crema, noto il mio corpo mi piace grazie a lui esisto, prendo il diario e scrivo le mie sensazioni, c'è sempre il mio interlocutore silenzioso attento acuto, il mio DOC. (mi mancano le nostre conversazioni settimanali (faremo il recupero al mio ritorno!) notte Doc a domani.

09/12/2013

Terapia con Pino.

10/12/2013

Martedì (la mattina sto aiutando Maria) oggi niente terapia (stupida).

11/12/2013

Mattinata nel pallone, ho come paura, mi sento male oppure credo di sentirmi male (analizzo il mio stato) vado avanti e non ci penso più. Pomeriggio faccio la terapia sono sempre in viaggio sono stanca, mi addormento.

12/12/2013

Questa mattina mi sono sentita viva, piena di energia (quasi senza dolori) ho percepito che posso ancora posso. Pomeriggio faccio la mia TERAPIA! Mi vedo sulla route 66 soleggiata, immensi spazi cammino poi decido di sedermi sotto un albero prendo il mio diario /è uno nuovo non è il quaderno) ed inizio a scrivere mi viene in mente subito l'ultimo incontro con il mio DOC, appena sono entrata ho percepito subito dolore ansia stanchezza non mi concentravo su quello che dicevo, vedevo i suoi occhi, sentivo dolore. Ormai doc scrivo solo a te, sai ho sempre pensato che in ognuno di noi nel profondo ci sia uno

scugno sigillato, se dovessi definirti (sei la chiave) che è riuscito ad aprirlo. Sto pensando a quante volte ti ho detto che sono felice della felicità altrui (CAxxTE HO CAPITO) vivevo di riflesso la felicità degli altri perché non ne avevo una mia, contenta dei successi degli altri perché non davo importanza ai miei, poiché tutto era in funzione degli altri, caro DOC questo nulla toglie che penso di essere una persona buona. Una volta un medico (psichiatra) mi diceva che le case dei poeti sono senza porte né finestre. Penso che debba essere così aperta a tutto, ma discernere quando le porte vanno chiuse. Quante volte ho sentito dire e detto che la vita ti scivola addosso, (che dici doc) forse è colpa anche nostra ma in questo caso, bisogna aprirsi alla vita devo lasciarmi andare far sì che possa godere a pieno delle cose belle o brutte del resto nessuno ci insegna a vivere. Si è fatto sera doc, non ho paura in questo vuoto, godo il tramonto. Del resto non sono così sola ho ME. A presto doc - a presto!

13/12/2013

MP3 scarico mannaggia.

14/12/2013

Faccio la terapia mi vedo sulla mia strada MI ADDORMENTO.

15/12/2013

Giornata tranquilla faccio la mia terapia, mi vedo **(Imm)** sempre sulla strada scrivo al DOC. Vedo il cibo sto pensando doc che è ora di lasciare libera Angela mangiare ciò che desidera, è un periodo in cui il mio peso oscilla, ritengo che questo non debba pesarmi, mi addormento.

16/12/2013

Oggi lunedì mi sento un po' così vedremo oggi terapia con il DOC.

24/12/2013

Settimana da schifo ho fatto la terapia due volte. Ho lavorato tanto e i dolori fisici sono aumentati tantissimo. MP3 per due volte non si è caricato. In una terapia ho visto **(Imm)** mia madre (io sempre sulla route 66) mi ha accolto quando nacque mio figlio, vidi l'affetto che provava per lui. Ho sognato in questa settimana un disordine in casa, c'era la mia famiglia non riuscivo a fare le cose per tempo, loro non collaboravano tutt'altro. Oggi mi sento depressa stanca, so che in questa settimana ho perso di vista il mio percorso e questo non va bene, mi sento come se mi stessi perdendo. Pomeriggio ho fatto la mia

terapia, mi sono addormentata ascoltandola per più di un ora. Ho avuto dolori terribili alla schiena.

25/12/2013 Natale.

Mattinata da sola mio marito lavora, siamo stati invitati a pranzo! Faccio la mia terapia non posso abbandonare la MIA STRADA. Ho difficoltà nella terapia mi vedo sempre sulla route 66 a percorrerla con il Doc. mi rendo conto che non mi trovo bene con quelle persone (soci negozio) so che devo fare dei compromessi, non riesco a venir meno a lealtà, coerenza, ma so che prima di ogni cosa devo concentrarmi sul mio percorso, alla mia vita questo è il MIO PROGETTO DI VITA, ma è difficile mi rendo conto che appena mollo la vecchia Angela torna alla carica vedremo Doc.

16/01/2014 dopo il terremoto del 29/12/2013

Sono trascorsi tanti giorni, tante cose ho ripreso anche la mia terapia, non sto bene mi sento depressa, a volte è difficile andare avanti. Mi sento vacillare ma devo andare avanti, per me, per non buttare 5 mesi di percorso, faccio la terapia mi vedo di nuovo sulla route 66, stanca scrivo, sento dentro di me la voglia di andare avanti, spero di rivederti doc – un abbraccio-

Dopo il sima del 29/12/2013 gli incontri di terapia sono diventati saltuari ed approssimativi per l'inagibilità della sede degli incontri.

23/04/2014

Brutto sogno ero in una stanza e all'improvviso un forte **terremoto** tutto mi crolla addosso ho visto il tetto quasi schiacciarmi, non so come ne sono uscita illesa. Esco e apro un'altra stanza e vedo mia sorella (la grande) sembra non aver visto lo stesso terremoto. Mattina vado a lavorare, angoscia, mi sento fuori dalla realtà pensieri omicidi , Dio come sto male.

24/04/2014

Oggi passa il doc dove lavoro e mi dice che possiamo vederci (destino?)

26/04/2014

Sabato ho l'appuntamento con il Doc. tante cose sono successe, il terremoto, la morte di mio padre, il suo funerale affrontare giù in Calabria con i miei familiari questa situazione non è stato facile. Sabato pomeriggio con il doc. bello ritornare in quella stanza parlare

con lui è tutto come prima, come se avessi fatto un viaggio e il mio allenatore valuta la mia prova, se dovessi dare un voto 7 (grazie doc e anche a me) bene da domani si inizia.

27/04/2014

Domenica ho fatto la mia terapia dopo mesi all'inizio mi sono salite le lacrime al primo brano mi sono vista dove l'ultima volta sotto l'albero sulla route 66 ma questa volta mi sono vista scavare una buca un po' distante dall'albero e sotterrare la foto di mio padre e pulire il mio sacco.

28/04/2014

Lunedì non sono riuscita a fare la terapia mannaggia.

29/04/2014

Martedì faccio la mia terapia mi vedo(**Imm**) sempre lì sotterro le foto di mia sorella ed i miei cugini, metto dei fiori sopra, pulisco ancora svuoto il mio sacco, prendo il mio quaderno e lo foderò – penso al doc a tutto quello che mi diceva so che devo riprendere il viaggio per tornare lì dove si vede la vallata da dove sono partita ma qualcosa dentro mi dice che devo fermarmi e costruire un riparo, che strano mi vedo in piedi e ho il viso pitturato come i guerrieri pronti per la lotta. Mi addormento e mi sveglio sull'onda dell'ultimo brano. A domani Doc è stato bello rincontrarti dopo mesi.

30/04/2014

Mercoledì niente terapia.

01/05/2014

Giovedì faccio la mia terapia e mi vedo sempre là, sotto una piccola tenda, non molto distante da dove ho seppellito il tutto so che devo andare avanti, ma sento, anche, che devo fermarmi raccogliere i miei pensieri e soprattutto le forze, indietro non si torna, ho sempre il mio quaderno che ho rivestito (di nuovo la copertina) e parlo con il mio doc..... mi addormento.

02/05/2014

Venerdì vado all'appuntamento non c'è il DOC, sento che è successo qualcosa, torno a casa e faccio la mia terapia prima di andare al lavoro. Strano doc parlo con il mio cervello e lo chiamo jack e per la prima volta non lo tratto male non chiedo perché sono così anzi gli parlo affettuosamente come se avessi uno scambio con lui, ringraziandolo di avermi salvaguardato e portata ad oggi. Adesso deve farsi da parte e lasciarmi stare, devo decidere – ma! Doc secondo me do segni preoccupanti...

03/05/2014

Sabato durissimo non ho tempo sono stanca e i dolori TERRIFICANTI niente terapia, ma discuto con jack (il mio cervello) soprattutto quando ho quelle percezioni o come dice Pino dispercezioni, gli dico stai buono jack è tutto a posto. Ma! Doc chissa!

19/05/2014

Lunedì breve incontro con il doc – ha sempre ragione nelle sue analisi che spesso coincidono con le mie, mi ha fatto male quando mi ha detto che non potrò cambiare ora queste cose tormentose che sento dentro e che devo avere pazienza di attendere, più in là sarà meglio, quando sarò pronta Pino mi ha detto che ce ne accorgeremo e così sarà. Poi ho cominciato ad elaborare, ho cercato di dare un significato a ciò che pensavo ed è venuta fuori la verità. Si è vero (mi viene in mente il sorriso tipico di Pino quando me lo diceva) C'E' UNA MIA RESISTENZA una nuova, una resistenza ma molto forte, a protezione di qualche cosa che mi sta dentro ma molto dentro SEPOLTA in mè ma non dimenticata, RIMOSSA a protezione di mè. Sono come un baule pieno di robaccia, vera e fantasticata.

20/05/2014

Martedì niente terapia.

21/5/2014

Mercoledì faccio la mia terapia ho difficoltà a lasciarmi andare ma non la spunta, mi vedo **(Imm)** sempre lì sotto l'albero mi vengono in mente le parole del doc (si riferisce a quanto riportato sopra il giorno 19/05/2014: che caxxo sto facendo! Fremo, qui inizio a scavare dove ho seppellito tutto, all'improvviso mi vedo scavare, la buca è enorme trovo tutto ma trovo tantissimi serpenti li uccido li faccio a pezzi non ho paura ne schifo, la buca è talmente profonda che non riseco a risalire, prendo un bastone e lo conficco nella parete faccio forza e ne esco. Mi addormento sento la terapia per un ora e mezza.

(pomeriggio e sera forti dolori)

22/05/2014

Giovedì oggi arrivano i miei prodotti Herbalife evviva pomeriggio vado da un nuovo parrucchiere VA!!! Bello il taglio,(voglio prendere i prodotti per stare meglio)

Faccio la mia terapia non riesco a muovermi da questo albero, allora penso perché ho paura del dolore (infatti non volevo muovermi perché avevo forti dolori alle gambe e al corpo penso di non farcela), cosa mi fa paura il dolore, non è meglio sentirlo per te, per qualcosa che fai per te. Tu hai provato il dolore più vero più sordo, la violenza fisica, sessuale, adesso lo fai per te, chiedo a Dio di aiutarmi, di sentire, di vedere quello che di bello c'è che io non ho mai goduto. Mi vedo incamminarmi con due bastoni per appoggiarmi, penso si è soli, perché si E'SOLI CON SE STESSI- questo devo affrontare e vivere – penso a DOC. Un fulmine colpisce l'albero (Pino mi ha detto che era un simbolismo (fulmine) legato al mio insight avuto sul dolore).

23-24-25/05/2014

Venerdì sabato domenica faccio la terapia, in questi giorni c'è resistenza ma lotto per intraprendere la mia strada, piano piano mi allontano dall'albero.

26/05/2014

Lunedì faccio la terapia: bello, bello mi vedo sulla strada con i pattini (per la prima volta) pattino a ritmo di musica, mi sento libera, bello mi piace si interrompe MP3 scarico.

27/05/2014

Martedì faccio la terapia, succede una cosa bellissima per come l'ho sentita, **(Imm)** sono sulla strada, ho uno zaino, scopro, sento non lo so con me ho la mia tenda è sempre con me mi sento libera, libera di fermarmi quando voglio, dove voglio con me ho il mio rifugio il mio riparo, non ho più paura del freddo del buio bella notte perché posso fermarmi, perché è con me il mio riparo il mio rifugio, sono felice è dietro le mie spalle, è come se volessi che questa tenda entrasse dentro di me, sto bene durante la terapia mi sento tranquilla con me stessa Bello! A presto doc non vedo l'ora di dirtelo.

28/05/2014

Mercoledì non faccio la terapia il tempo mannaggia.

29/05/2014

Giovedì oggi incontro il Doc. ho parlato per la prima volta della mia sessualità e disagio, percepisco che è successo qualche cosa di importante, infatti così ha detto il Doc, mi è piaciuto una frase che ha detto, voler pubblicare i miei appunti, non so cosa ne farà ma lo autorizzerò volentieri con il cuore, sono stata sempre convinta che per dare un senso al dolore e non lasciarti annientare bisogna farlo fruttare in positivo, non ci sono mani migliori del Doc. (tra l'altro ho sempre avuto il desiderio immenso di poter diventare una scrittrice) vedremo Grazie Doc di tutto.

30/05/2014

Venerdì niente terapia.

31/05/2014

Sabato faccio la terapia, mi vedono in un laghetto con una cascata in fondo c'è altra gente che fa il bagno nuda, lo faccio anche io nuda non provo vergogna neanche mi vedono gli altri "piena normalità" esco mi stendo sull'erba nuda bella si interrompe la terapia MP3 scarico.

01/06/2014

Domenica niente terapia mannaggia!

02/06/2014

Lunedì sono a casa è festa, mattina faccio la mia terapia mi sento libera ho il mio zainetto, cammino, pattino sempre con quella sensazione, viva il rifugio è con me, ho pensato di tornare a casa, mi è venuta in mente la casa distrutta, le varie tende mi è sembrato ridicolo io sono la casa, io sono la tenda, posso andare ovunque in qualunque casa, perché IO SONO LA CASA mi addormento così BENE BENE.

08/06/2014

Domenica in questa settimana trascorsa sono riuscita solo tre volte a fare la terapia.

l) Mi sono vista (**Imm**) tra le nuvole buie c'era il buio il vuoto sotto di me e non avevo paura di cadere, non solo mi sono lasciata andare, vado sempre più giù per

atterrare dolcemente su un campo fiorito senza farmi male, tutt'altro BELLO! (Mi addormento)

- II) **(Imm)** Sono sempre in cammino e mi chiedo dove andare,(mi ha quasi stancato questa via sempre dritta) allora penso non devo decidere devo solo andare, qualsiasi cosa incontri,io ci sono con la mia tenda non devo pensare più dove ma semplicemente andare – lasciarmi andare.
- III) Inizio a vedere **(Imm)** incroci sulla strada e i miei pensieri per la prima volta vanno indietro ha persone importanti della mia vita passata, anzi una in particolare il mio dottore di famiglia,penso che dovrei scrivergli una lettera per chiudere questo cerchio, questi anni dove lui era presente. Come sempre mi addormento.

08/06/2014

Domenica faccio la terapia è mattina ho appena scritto gli appunti, mi vedo **(Imm)** camminare, mi sento confusa (non penso più di tornare a casa sono a casa devo solo affrontare, vivere ciò che la vita ha in serbo per me, senza paure io ci sono) e allora mi chiedo cosa faccio nella tenda? (ho la percezione che io e una che vedo nella terapia siamo tutt'uno) non capisco DOC ho bisogno che mi spieghi. Mi addormento e mi sveglio verso la fine il mio MP3 e scarico.