elementi



Terra

Pensi troppo. Dai troppo. Non dici mai di no.

Disclaimer

Le informazioni contenute in questo workbook sono di natura generale e hanno uno scopo puramente divulgativo, per aiutarti a conoscere meglio te stessa attraverso la lettura energetica dei Cinque Elementi. Non sono in nessun caso da intendersi come una diagnosi, una terapia o un consiglio medico o psicologico, e non sostituiscono mai il parere di un medico, di uno psicoterapeuta o di altri professionisti abilitati. Io non sono una psicologa e tratto gli argomenti di questo workbook da un punto di vista strettamente energetico (e lo faccio con affetto).

benvenuta!



Questo che hai tra le mani è un po' di tutto: un libro, un quaderno degli esercizi, un podcast, una guida e un taccuino di spunti.

Non sono mai stata brava a immaginare un progetto, iniziarlo, andare avanti in modo lineare e portarlo a termine per come lo avevo pensato: mi racconto che è la meraviglia del mio caos creativo, ma forse è solo il mio Elemento Fuoco che non è mai stato troppo in equilibrio.

Nell'attesa che mi decida a occuparmi di lui, eccoci qua.

Quindi nelle prossime pagine puoi leggere questa guida, ma puoi anche ascoltarla, se preferisci.
C'è anche un video da guardare.
Gli esercizi li trovi in fondo: puoi farli qui, sul tuo quaderno personale, o anche solo pensarci su.

"Chi guarda fuori, sogna.
Chi guarda dentro, si risveglia."

silvia

Se vuoi **ascoltare** la guida
inquadra il QR code
o clicca sul link

Ascolta il workbook

@silvia.energymastery



Una cosa da tenere a mente

Questa guida va bene per te in tre casi:

- **Se in questo momento sei nella tarda estate**, e quindi in questo periodo dell'anno si amplifica tutto il bagaglio della Terra;
- **Se la Terra è uno dei tuoi Elementi predominanti**, e quindi il suo contributo è amplificato dentro di te proprio per "costituzione";
- **Se state attraversando un momento in cui la tua Terra è particolarmente sollecitata**, e quindi si fa sentire più del solito.

Se non sai se la Terra è uno dei tuoi Elementi principali, possiamo scoprilo insieme attraverso **l'Analisi del Volto**.



Come usare questa guida

Ascolta il workbook

Hai tra le mani la versione scritta: se preferisci ascoltarla, scansiona il QR code (o clicca sul link) qui a sinistra.

Sfoglia comunque questa versione in pdf: gli spunti su libri e film, le curiosità, gli esercizi e la pratica non sono registrati!



Quando vedi questo simbolo, **clicca sul link**: ti porterà alla pagina indicata.



I libri e i film che trovi citati qui, non sono compiti a casa. Sono solo spunti che ho inserito per farti sentire che non sei sola, che la Terra è dentro ognuno di noi ed è molto più concreta di quello che sembra.

Indice

Parte 1 - Le cose da sapere prima di iniziare	**8**
Perché sei qui	**9**
Prima di iniziare	**11**
Introduzione	**12**
Piacere, sono la tua Terra!	**15**
Parte 2 - Tu e la Terra	**17**
Gli organi sensibili	**18**
Le emozioni prevalenti	**22**
Cosa succede dentro di te	**23**
Rimuginare senza sosta	**24**
Prendersi cura di sé	**28**
Dare e ricevere	**31**
La stabilità	**36**
A proposito di nutrimento	**39**
Parte 3 - Tu, gli altri e la Terra	**42**
I problemi nelle relazioni	**43**
Il bisogno di un nucleo	**44**

Indice

Il rischio del bozzolo	**46**
Il risveglio della crocerossina	**50**
Dare e ricevere in una relazione	**53**
Parte 4 - E adesso?	**58**
Conclusioni	**59**
Quando devi preoccuparti	**60**
Vuoi che ne parliamo?	**61**
Parte 5 - Esercizi, pratiche e riflessioni	**62**
Spunti di rilfessione	**63**
Una cosa importante da fare	**72**
Ci salutiamo qui	**73**

Parte 1

Le cose da sapere prima di iniziare

Perché sei qui?

[è una domanda retorica]

Scrivo questo workbook perché mi sono chiesta tantissime volte **se fossi *normale***. O meglio: se fosse normale quello che sentivo, come mi comportavo e come mi relazionavo con gli altri.

Lo so, "normale" non è la parola giusta. In fondo, **chi stabilisce cos'è normale?**
È vero, solo che, in quei momenti, quando mi sentivo diversa da tutti, ***normale*** era proprio la parola che cercavo. Avevo bisogno di sentire che fossi a posto, "nella norma" ma nel senso di "non troppo diversa", volevo sentirmi accettabile agli occhi degli altri, avevo bisogno di *appartenere*.

Sia chiaro, non facevo niente di strano.

Ma mi succedeva spesso, osservandomi, di non capire come mai in un momento volessi essere single e in un altro avrei voluto una famiglia, o stessi bene da libera professionista ma ogni tanto avrei voluto essere dipendente, o avrei voluto andare in vacanza in una metropoli ma mi sarebbe piaciuto rilassarmi in un villaggio al mare.

Insomma, mi ritrovavo a volere **tutto e il contrario di tutto**, con la stessa intensità e convinzione. Allora ho iniziato a chiedermi se fosse normale, se ***IO*** fossi normale.

(Qui ci sarebbe da aprire una lunghissima parentesi su cosa significa "normale", ma non la apriremo. Ci limiteremo a dire, in altre parole, che ***ha senso che sia così***).

Ho dato il via a un lungo dibattito per capire quale fosse **la vera versione di me**, quale avesse il diritto di prevalere sulle altre, quale fosse quella giusta.

Quando mi sembrava di aver scelto, stavo nella mia soddisfazione per un po' di tempo e poi un'altra versione, una di quelle che avevo scartato, tornava a fare capolino e a insinuare il dubbio che fossi pazza, che non sapessi decidermi, che non fossi affidabile ai miei stessi occhi e che non sapessi scegliere niente.

Perché un giorno ero così e il giorno dopo ero diversa? Gli altri mi sembravano tutti così coerenti e instradati in un percorso chiaro e definito, senza dubbi, senza cambiare strada mille volte e che, oltretutto, seguissero la strada scelta senza essere dilaniati dalla lotta con le altre versioni di se stessi.

Ecco, per fortuna a un certo punto della mia vita ho incontrato i Cinque Elementi, li ho studiati, li ho analizzati, li ho sentiti dentro di me, e **tutto ha avuto finalmente un senso**.

I Cinque Elementi ci insegnano che **nella vita tutto è ciclico**: quello che succede dentro di te, dentro gli altri, nella vita stessa e anche dentro una relazione.

Non siamo sempre uguali a noi stessi, ma funzioniamo come la natura e attraversiamo delle fasi: in alcuni momenti siamo più introspettivi, in altri siamo estroversi, in altri siamo più preoccupati del solito e in altri abbiamo voglia di iniziare mille progetti. Ecco perché chi è abituato a osservarsi da vicino (e che è anche sensibile) sente questi cambiamenti e si chiede se sia tutto normale.

Come scrive Singer, non bisogna decidere quale vocina nella nostra testa è quella giusta. **Sono tutte giuste**. Semplicemente tu sei quella che le osserva **e le ascolta tutte.**
L'obiettivo non è stabilire un vincitore, ma accettare che ogni vocina ha il suo diritto di esistere e che è giusto che esista e che si esprima.
Come abbiamo detto, non sei sempre uguale a te stessa, fai parte di un universo fluido e in movimento, e anche tu, dentro di te, hai una tua ciclicità.

Non è una ciclicità imprevedibile, anzi, segue delle leggi precise, e in questo workbook iniziamo a esplorarle.

Prima di iniziare

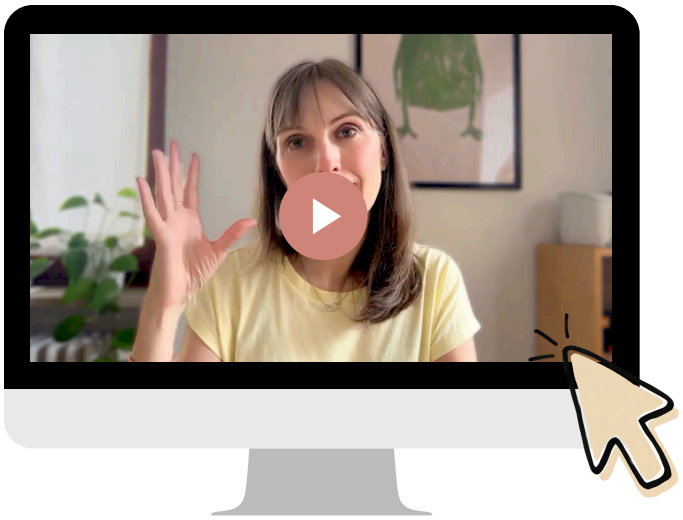
Quello che vedrai in questa guida spiega quello che succede dentro di te attraverso i **Cinque Elementi** della Medicina Tradizionale Cinese (da qui in poi, MTC).
Non è niente di complicato, è solo un sistema da imparare a interpretare.

Non sei fatta solo di corpo e mente, **ma anche di energia**.
Qui vediamo come funziona questa parte di te così importante ma anche così trascurata.

Se è la prima volta che senti parlare di energia, o se hai bisogno di una rinfrescata, ho registrato un breve video che ti spiega come funziona questo sistema.

Io sono di parte e non dovrei dirlo, ma credimi: **è una delle cose più affascinanti che incrocerai nella tua vita**.
La teoria dei Cinque Elementi non solo ti spiega come sei fatta tu, ma anche come sono fatti gli altri, come funziona l'interazione con loro, come il mondo influenza chi sei e "cosa ci fai qui".

Guarda il **video**, poi iniziamo!



GUARDA IL VIDEO

Introduzione

[finalmente ci siamo]

Come hai visto nel video, ogni Elemento ha **una sua stagione di appartenenza**.

In questo caso ci tocca iniziare dalla parte più difficile perché nella nostra cultura occidentale la stagione dell'Elemento che stiamo per approfondire **non esiste**.
Per noi le stagioni sono quattro, ma nella MTC sono cinque.
Ne hanno una in più, che noi facciamo fatica a infilare nel nostro calendario:
la tarda estate.
La tarda estate, che corrisponde all'Elemento Terra, è la stagione che **segna il passaggio tra l'estate e l'autunno**.

Non è facile descrivere qualcosa che per noi è già compresa tra estate e autunno, ma proviamo lo stesso.
Immagina di essere in piena estate, con la luce accecante e il sole caldissimo.
Arrivi da due mesi di voglia di stare all'aperto, di feste con gli amici, di mare, sole e divertimento, di espansione e di energia che va in ogni direzione.

Poi, un giorno, ti svegli e ti sembra che tutta questa energia **si sia esaurita**:
ci sono solo gli strascichi del caldo asfissiante e della luce che abbaglia.
Si sente l'eco delle risate e delle grigliate con gli amici. L'aria è meno rovente e inizia ad essere più tiepida. La luce è più dorata e dolce. Le giornate sono più corte e lo si percepisce bene.

È come se l'energia **dovesse prendersi un momento di riposo**: come tutte le cose, anche la stagione della spensieratezza e dell'apertura ha una fine.

Non è ancora proprio tutto concluso, si respira ancora l'atmosfera gioiosa e di espansione, ma è quasi come se fosse poco più di un ricordo.

Non è un cambiamento netto, ci saranno alti e bassi. Giornate di piena estate si alternano a giornate di tarda estate per qualche settimana, sconvolgendo i nostri ritmi e dandoci un assaggio della malinconia tipica dell'autunno.

Sapere tutto questo ti aiuta per **dare un senso a quello che succede dentro di te** e dargli una connotazione di "normalità".
Certe emozioni, certi stati d'animo e certi pensieri sono universali. Succedono a ognuno di noi, anche se in forme diverse, perché **è quello che succede nel mondo in cui viviamo.**
La sua energia, quella universale, **condiziona anche la tua interiorità**.
In fondo, non siamo alieni: siamo animali e in quanto tali rispondiamo alle leggi della natura, che ci piaccia o no.

Per la legge secondo cui **una parte riflette il tutto**, siamo lo specchio di qualcosa più grande di noi che fluisce in un ciclo regolare, tranquillo e per niente caotico.

Non so se anche per te funziona così, ma io mi sono spesso trovata a farmi quelle domande che non sempre trovano risposte e conclusioni:

- **È normale che mi senta così?**
- **È normale quello che mi succede?**
- **Succede anche agli altri?**
- **Perché sono così diversa?**

Ecco, capire come funziona l'universo e come la sua energia influenza la mia, è sempre un grande conforto perché la risposta è sempre: ***sì, è normale***.
O, in altre parole più politically correct: **ha senso che sia così**.

Fatte queste premesse, possiamo immergerci nell'Elemento Terra, nei suoi temi caldi e in come si manifesta dentro di noi e dentro gli altri, sia nella sua stagione che durante tutto l'anno.

Troverai una parte dedicata a quello che succede dentro di te e una dedicata agli altri e alle relazioni; anche questo aspetto è importante: l'energia cambia, si muove, e, nel suo variare, **influenza anche le relazioni**.

A questo proposito, un piccolo disclaimer: il confine tra te e gli altri è molto sottile, sono sistemi che si intrecciano e si intersecano, ma per questioni di chiarezza qui li troverai divisi in due sezioni distinte.

Tieni presente che, come è ovvio che sia, **quello che succede dentro di te succede anche dentro tutti gli altri**, anche se in forme diverse e con manifestazioni diverse. La matrice è sempre quella.

Sì, ma... quanto dura?

La partciolarità della Terra è che, essendo infilata un po' a forza nel resto dell'anno, non si capisce mai quanto dura. Non ha equinozi o solstizi, ma va a sensibilità e osservazione.
Quindi quanto dura? Mi piacerebbe darti una risposta che non sia "dipende", ma... ***dipende***. Anche se abbiamo equinozi e solstizi (tranne in questo caso), le stagioni non sono precisissime nel loro inizio.
Non è tanto una questione di date, ma di **osservazione**, **ascolto** e **sensibilità**.
Guardare fuori dalla finestra è sempre un buon modo per entrare in risonanza con la natura, con le stagioni e con gli Elementi, ma anche essere **attenti alle piccole sfumature che cambiano dentro di noi** funziona bene.



La tarda estate la vedi dalla luce: è dorata, morbida e tiepida. Può arrivare fino a ottobre inoltrato, o finché sugli alberi non c'è quasi più nessuna foglia.

Piacere, sono la tua Terra!

La Terra è l'Elemento che dentro di te si occupa di tutto quello che riguarda il **nutrire**.

Il cibo (questa è la più ovvia)

Cibo e tutto quello che ne consegue: voglia di dolce, troppo appetito, troppo poco appetito, difficoltà digestive, difficoltà a perdere peso, difficoltà a prendere peso, sensazione perenne di stanchezza e annebbiamento, mancanza di energia anche se si mangia abbastanza, gonfiore e ritenzione, sensazione di poter colmare qualche vuoto mangiando, e cose di questo genere.

Il rapporto con la madre

O con la figura di riferimento. La Terra incarna l'**archetipo materno**: aiuta, supporta, dà, si spende per gli altri. Molto di come funziona la tua Terra è dovuto al rapporto che hai o che hai avuto con tua mamma o con chi ne ha fatto le veci.

Il prendersi cura di sé

Dalla tua Terra dipende **quanto sei in grado di prenderti cura di te**, di nutrirti in senso lato. Quanto sei in grado di *scegliere* di quali persone circondarti, di come nutrire la tua mente, di quanto portare avanti delle abitudini che ti fanno bene (senza smettere proprio quando senti che iniziano a darti dei benefici!).

I rapporti con gli altri

La Terra gestisce i rapporti con gli altri: non tutti, quelli **più intimi**. È l'Elemento della connessione profonda, non della semplice conoscenza. Entra in gioco ogni volta che c'è un rapporto affettivo che ti fa sentire nutrita. In questo workbook vedremo alcuni aspetti della Terra che entrano in gioco nelle relazioni e il modo in cui le condizionano.

...e non solo!

La Terra è quella che **fa tutto per gli altri**: cucina, fa lavoretti fatti a mano, ascolta, supporta, gestisce, è sempre presente.
È quella che si fa in quattro per gli altri e si dimentica di sé, pensa di sapere cosa è meglio per tutti (e a volte ha anche ragione!) e vuole che tutti stiano bene e siano felici. È proprio una **mamma**, che rischia a volte di diventare invadente e di pensare che gli altri da soli non ce la fanno.

Allo stesso tempo, però, diventa anche quella che **pensa che se non fa tutto questo verrà abbandonata**. Quindi tende a evitare i conflitti, si sente in colpa se chiede o fa qualcosa per sé, pensa che sia colpa sua se gli altri non si sentono bene.

Tutto questo (e molto di più) si riflette dentro di te, nelle tue dinamiche e nelle tue relazioni. È importante riconoscere i suoi pattern e i suoi movimenti energetici perché, riconoscendoli, puoi osservarli da un po' di distanza così i problemi e le sfide che ti trovi ad affrontare in una relazione (ma anche con te stessa) **prendono un'altra prospettiva**.

Quando riusciamo a prendere le cose **per come sono** e non **per come le interpretiamo**, la vita inizia a scorrere in un modo più dolce: si spendono meno energie per risolvere problemi e si inizia ad accettare che siamo umani, **con tutte le sfumature che servono.**

parte 2

Tu e la Terra



Gli organi sensibili

[può sembrarti poco interessante, ma leggi lo stesso, sarai sorpresa!]

La Medicina Tradizionale Cinese è all'avanguardia: considera corpo e mente allo stesso livello, inscindibili.
Ogni organo quindi non solo ha una funzione fisica, **ma ha anche una funzione emotiva corrispondente**: questo vuol dire che **la tua salute emotiva è strettamente connessa a quelle fisica**, e che a emozioni, sensazioni e stati d'animo viene attribuita la stessa dignità che hanno dolori e fastidi fisici.

Ogni Elemento, nella sua rete d'azione gestisce anche **due organi**.
Nel caso della Terra, i grandi protagonisti sono lo **Stomaco** e il **Milza-Pancreas** (per noi sono due, ma nella MTC sono considerati un organo unico).
Non mi soffermo sul ruolo fisico, che è piuttosto conosciuto, ma su quello emotivo.

Lo Stomaco

Lo Stomaco ha il compito di **ricevere**. Non solo il cibo, ma tutto quello che la vita ti propone. Non si preoccupa solo di cosa mangiare, ma si chiede anche:

- **Posso ricevere quello che mi sta arrivando?**
- **Posso lasciarlo entrare?**
- **Posso accogliere qualcosa senza respingerlo?**
- **Posso fare spazio a ciò che sta accadendo?**

Più avanti vedrai che il *ricevere* è uno dei temi caldi della Terra.
Non solo: dopo aver ricevuto, lo Stomaco deve anche iniziare a **digerire**. Anche qui, non solo in senso fisico, ma anche in senso emotivo.



Sai quando si dice “questa cosa X mi è rimasta qua, non riesco proprio a digerirla”? Ecco, quello è uno dei compiti emotivi dello Stomaco.

Quando lo Stomaco funziona bene, non solo fisicamente, sei quindi in grado di **ricevere la vita**, sotto forma di:

- nutrimento
- supporto
- esperienze
- informazioni
- emozioni
- cambiamenti
- ciò che arriva dagli altri

E poi di **digerirla**.

Attenzione però: **digerire non significa necessariamente accettare tutto**.

Significa avere la capacità di lasciare che ciò che arriva entri nel proprio sistema, essere in grado di valutarlo, trasformarlo e **decidere cosa tenere e cosa non tenere**. Questa è una distinzione importante: *ricevere* non significa trattenere tutto (in te ci sono altri organi che si occupano di questo).

Se lo Stomaco non funziona come dovrebbe, **si ha difficoltà a ricevere, oppure si riceve ma non si riesce ad accettare.** Lo vediamo più avanti.



Il Milza-Pancreas

Il Milza-Pancreas si occupa del **pensiero**. Non in modo vago, ma proprio della **capacità di pensare lucidamente**. Mentre lo Stomaco riceve, il Milza-Pancreas pensa a elaborare quello che si è ricevuto e a **trasformarlo in qualcosa di utile**.
Ecco perché, come vedrai, uno dei problemi di questa stagione è il *pensare troppo*.
Anzi, una definizione ancora più giusta sarebbe: **il pensiero che continua a lavorare**.

In teoria, quando tutto funziona bene, il meccanismo è questo: "Prendo un'esperienza, la elaboro, ne ricavo qualcosa e poi vado avanti".
Però può facilmente diventare: "Continuo a pensarci, lo rigiro, lo analizzo, lo rianalizzo, cerco una soluzione, torno al punto di partenza".
Si pensa tantissimo, ma non si arriva da nessuna parte. Ti risuona?

Quando il Milza-Pancreas funziona bene, rende possibile:

- **concentrarsi**
- **pensare con chiarezza**
- **prendere decisioni**
- **"metabolizzare" un'esperienza**
- **sentirsi centrati**
- **avere energia mentale**

Quando il pensiero non procede, anche la tua energia **perde la sua capacità di muoversi e trasformare**.
La Terra, attraverso la coppia Milza-Stomaco, ti mette a disposizione un meccanismo importante: ricevere, trasformare, assimilare e distribuire.
E sul piano emotivo ti ricorda che **non tutto ciò che accade ha bisogno di essere pensato all'infinito**: alcune cose hanno bisogno di essere comprese, trasformate e poi lasciate andare.



Hai visto che Stomaco e Milza-Pancreas hanno il compito energetico di **ricevere e trasformare materiale emotivo in nutrimento per la mente.**

Consumi stimoli mentali tutto il giorno: i programmi che guardi in Tv, gli account che segui sui social, le conversazioni che hai con le persone, la musica che ascolti, i libri che leggi, i cartelli pubblicitari che incroci quando esci di casa… tutto quello che entra nel tuo campo di coscienza viene consumato e integrato nella tua memoria e nel tuo sistema energetico e ha bisogno di essere "digerito".

Lo Stomaco riceve il nutrimento, il Milza-Pancreas lo trasforma.

Ad esempio, la capacità di imparare qualcosa di nuovo è una funzione energetica dello Stomaco, mentre essere in grado di assimilare e applicare questa nuova conoscenza in un pensiero o in un compito è invece il ruolo del Milza-Pancreas.

Nella MTC **tutti i pensieri sono un prodotto del Milza-Pancreas**, e genera pensieri che non solo danno forma alla nostra identità, ma che anche costruiscono il nostro sistema di valori e le cose in cui crediamo.
È vero che noi non siamo solo i nostri pensieri e che i pensieri non definiscono chi siamo, ma hanno comunque la funzione di **essere un ponte tra la coscienza e il mondo fisico e materiale.**

È attraverso il pensiero che l'intelletto mette radici, forma le intenzioni **e fa sì che la vita si trasformi da un puro desiderio in qualche cosa di tangibile nel mondo materiale.**

Gran parte del lavoro sull'energia della Terra è fatto dal **fare estrema attenzione a quello che consumi.**



Le emozioni prevalenti

Come hai visto nel video, ogni Elemento **ha una sua emozione di riferimento**: questo vuol dire che si occupa di tutto lo spettro di sentimenti, emozioni e sensazioni legati a lui.

La Terra gestisce tutto quello che è legato ad **ansia**, **preoccupazione** e **empatia**, intesa non come un *capire con la testa*, ma come un *risuonare quasi automatico con quello che sente chi hai vicino*.

Questo bagaglio di emozioni diventa più sensibile nella stagione di appartenenza. Certo, è dentro di te sempre, non è che in primavera la tendenza a pensare troppo sparisce, o non ti preoccupi più per gli altri; se la Terra è uno dei tuoi Elementi predominanti (o durante la stagione Terra), **questo sentire si acuisce**, diventa più fine, coglie più sfumature e si fa sentire di più.
Succede in entrambi i sensi, sia in positivo sia in negativo: potresti sentirti, ad esempio, più centrata e radicata, oppure più agitata e ansiosa (senza fare niente per esserlo).

In particolare, se la Terra è uno dei tuoi Elementi forti, potresti essere **molto più sensibile ai problemi degli altri**: essere empatici non vuol dire solo prendere atto di cosa sta provando l'altra persona, ma provarne un po' tu stessa e farlo risuonare in te.

Nella Terra (e nella sua stagione) c'è una sensibilità ancora più **profonda** verso le vibrazioni emotive altrui, una capacità di sintonizzarsi sui sentimenti, di comprendere le persone e sapere cosa stanno attraversando.
C'è un senso di intimo coinvolgimento con l'altro, un focus su di lui e una sintonia con il suo stato emotivo. E proprio per questo è la stagione in cui **è molto più facile dimenticarti di te**.



Cosa fa la Terra dentro di te

Passiamo a vedere quali parti di te gestisce la Terra, soprattutto nella sua stagione. Possono essere sensazioni che in genere non provi quasi mai, oppure magari sono il tuo pane quotidiano: dipende dal tuo schema energetico.

I temi più importanti sono:

Il pensare troppo
La capacità di prenderti cura di te
Quanto sei in grado di ricevere
La stabilità e il nutrimento

Rimuginare senza sosta

[ad esempio leggere mille volte lo stesso messaggio]

Il tema principale della Terra, quello da cui nasce tutto il resto, è la capacità di **pensare lucidamente**.

Ti racconto un aneddoto: quando è nata la Teoria dei Cinque Elementi, gli Elementi erano solo quattro (Acqua, Legno, Fuoco, Metallo).
La Terra era al centro di tutto: era l'asse che **forniva stabilità e forza di gravità** al sistema. Poi, con il tempo, si è osservato che aveva anche lei tutte le caratteristiche per poter essere equiparata a un Elemento a sé, e quindi è stata estratta dal centro ed è stata inserita tra Fuoco e Metallo.

Ti ho detto questo per renderti più concreto il concetto che **la Terra è colei che fornisce (o dovrebbe fornire!)** ***stabilità***.
Non solo: anche concretezza, logicità di pensiero, esame di realtà, radicamento e centratura.

La Terra dovrebbe essere la tua ancora di salvataggio ogni volta che la mente parte per i suoi viaggi; dovrebbe essere **il punto a cui tornare sempre**, il porto sicuro, la certezza della vita.

Quando non è in perfetto equilibrio (non preoccuparti, nella maggior parte di noi non lo è!), perde questo suo ruolo fondamentale e fa l'esatto contrario: invece di essere l'ancora di salvezza, **diventa il principale fornitore di preoccupazione**.

Tipiche situazioni di rimuginìo della Terra:

- **Leggere mille volte lo stesso messaggio**: Cosa avrà voluto dire con quella virgola, se ha usato questa parola forse è arrabbiato con me, perché ha usato un cuore arancione e non rosso, e così via.

- Si unisce al punto di prima anche l'eventuale **screenshot da mandare alle amiche** per approfondire l'analisi.

- **Analizzare molto a fondo i comportamenti degli altri:** cercare di capire cosa avranno voluto dire, se quello sguardo era arrabbiato, se quel saluto sbrigativo vuol dire che hai fatto qualche cosa di male e così via.

- Dopo una discussione che ti ha destabilizzata, partire con il **"avrei dovuto dire così"**, "avrei dovuto rispondere cosà", "forse ho sbagliato a stare zitta" oppure "avrei dovuto stare zitta",…

- Prima di un discorso importante, di un colloquio, o di una conversazione che senti particolarmente impegnativa, **analizzare ogni possibile risposta**, cosa potresti dire se ti dicono questo, cosa potresti rispondere se ti dicono quello, e così via.

- Dopo aver invitato qualcuno a fare qualcosa, se non risponde subito iniziare a **costruire scenari**: forse è impegnato, forse non gli va ma non sa come dirlo, forse ho sbagliato a chiedere in quel modo.

- **Notare un cambiamento minimo** nel tono di voce o nell'atteggiamento di qualcuno e passare il resto della giornata a chiederti cosa hai fatto per provocarlo.

Per farla breve: entri in uno stato di ***overthinking***.

Tradotto in termini energetici significa che **c'è troppa energia nella testa che non riesce a scendere e a ridistribuirsi nel corpo**, perciò ti ritrovi a fine giornata stanca, preoccupata e senza aver risolto niente.

Questa può sembrarti una caratteristica non solo legata a questa stagione specifica, ma potresti sentirti così tutto l'anno. Se è così, i casi sono due:

1. **Hai la Terra come tuo Elemento dominante.**
2. **La tua Terra è in uno stato di disequilibrio un po' più marcato.**

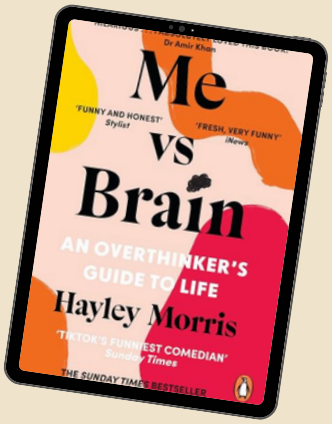
Ricorda sempre che è "*normale*" che le caratteristiche di un Elemento si accentuino nella sua stagione di riferimento, perché **è lì che è più sensibile**, può esprimersi meglio e far sentire finalmente la sua voce.

Quando la Terra riesce a darti la stabilità che ti serve, **sei in grado di fare un reality check**: riesci, cioè, a vedere le cose per come sono davvero e non attraverso il filtro della tua preoccupazione.

Io e il mio cervello

Me vs Brain, *Hayley Morris*

Purtroppo questo libro non ha ancora la traduzione in italiano, quindi lo trovi solo in versione inglese.
Se per te non è un problema, leggilo. È molto divertente vedere nero su bianco i dialoghi tra lei e il suo cervello, ed è anche confortante perché sono gli stessi che abbiamo tutti.
Se non mastichi l'inglese, puoi comunque curiosare sul **suo profilo Instagram**, altrettanto divertente.



Cosa fare quando pensi troppo

Il pensare troppo molto spesso ti porta dritta dritta tra le braccia della **preoccupazione** e dell'**ansia**.
Invece di ruminare pensiero dopo pensiero, prova a fare qualcosa, cioè **un'azione fisica.**

L'azione dà al pensiero e all'energia che lo carica, un posto dove andare.

Il problema principale legato allo Stomaco è l'**incapacità di dare seguito al pensiero attraverso un'azione** (la situazione più comune è che non fai quello che dici che avresti fatto).

Rimanere nella mente senza scendere nel corpo, e quindi nell'azione, ti fa restare bloccata "con la testa tra le nuvole" ed è come se ti ritrovassi ad essere "sottonutrita" dalla vita perché non hai modo di fare esperienza di qualcosa di compiuto.

Quindi, se sei ormai nel pieno della preoccupazione creata dal rimuginare, chiediti: «C'è qualcosa che posso fare a riguardo?»
Se sì, FALLO! E **scomponilo in piccoli passi concreti** e facilmente affrontabili. Fai quella telefonata, manda quell'email. Fai il primo passo.

Se non c'è nulla che tu possa fare rispetto al problema a cui stai pensando, **fai qualcosa per muovere l'energia.**
Fai attività fisica, disegna, fai yoga o esercizi di respirazione, alzati dal divano, prepara una merenda. Fai qualsiasi cosa possa muovere la tua energia, allontanandola dallo schema del rimuginio e della stagnazione.

E invece di cercare di smettere completamente di pensare, sostituisci il pensiero che ti sta causando preoccupazione con qualcos'altro.

Tutti i pensieri hanno bisogno di energia per poter esistere e andare avanti. Se ti occupi di quell'energia ti liberi del loop in cui ti sei infilata.

Prendersi cura di sé

[che non è (solo) fare un bagno caldo o una manicure]

Un altro grande tema della Terra riguarda la **capacità di prendersi cura di sé**, in senso lato.

Se la Terra è uno dei tuoi Elementi dominanti, **potresti avere più difficoltà di altri** a prenderti cura di te, e questo può accentuarsi nella tarda estate.

Chiariamo però cosa vuol dire *prendersi cura di sé,* per non cadere nell'equivoco di pensare che si tratti di fare un bagno caldo o una manicure, o di fare solo quello che si vuole e che ci fa stare bene *adesso*.

Prendersi cura di sé assume diverse forme:

- **Prendere decisioni pensando alla versione futura di te, e non solo alla gratificazione istantanea**. Per esempio, è ovvio che cenare con una pizza fa molto bene alla me di adesso, perché così non deve pensare, cucinare, organizzare, ecc. (e poi la pizza è buona!), ma non fa troppo bene alla me del futuro. O meglio, non sempre. Magari non se è la quinta pizza della settimana.

- **Concedersi di sentire quello che in quel momento c'è da sentire.** Se litighi con il partner magari ti trovi a pensare "stavolta non mi devo arrabbiare!" e tieni dentro, e accumuli. Prenderti cura di te vuol dire anche arrabbiarti quando vuoi arrabbiarti, piangere quanto senti il bisogno di piangere, e così via. Vuol dire saperti ascoltare e concedere alla parte di te che ha bisogno di esprimersi, di farlo.

- **Dire di no.** Ah, questa è dura! Dire di no, anche - e soprattutto! - senza giustificazioni, è difficilissimo, ancora di più in questa stagione. Mettere paletti, capire che non è una cosa che fai contro gli altri, ma qualcosa che serve per proteggere la tua energia, richiede un po' di pratica e un buon lavoro energetico.

- **Fare quello che hai detto che avresti fatto:** che sia leggere di più, andare a camminare, rimettere in ordine gli armadi… occuparti di te vuol dire anche diventare affidabile ai tuoi stessi occhi, sapere che puoi fidarti, che se dici una cosa, poi la farai.

- **Chiedere aiuto prima di essere allo stremo.** Non aspettare di essere così esausta da non reggerti più in piedi per ammettere che ti serve una mano. Chiedere aiuto quando ancora ce la fai, non solo quando sei costretta, è una forma di cura che spesso saltiamo perché "tanto ce la faccio da sola", finché non ce la fai più.

- **Non riempire ogni momento vuoto.** Prendersi cura di sé è anche lasciare che ci sia un momento morto, senza sentirsi in dovere di riempirlo con lo scroll del telefono, una serie in sottofondo, l'ennesima cosa da sistemare. È dare al cervello il permesso di annoiarsi un attimo, invece di scappare sempre da quello spazio vuoto.

- **Ammettere quando qualcosa non ti piace più.** Che sia un lavoro, un'abitudine, un modo di vestire che sentivi tuo e ora non lo è più. Prendersi cura di sé vuol dire anche lasciarsi il permesso di cambiare idea, senza doverla giustificare con "sono cresciuta" o altre spiegazioni, semplicemente perché ora è così.

La Terra è talmente proiettata sugli altri che **spesso non vede se stessa**, e la società, per come è fatta oggi, in questo non aiuta: se ti esaurisci facendo qualcosa per gli altri, sei ammirevole e moralmente una brava persona. Se un decimo di quella energia la usi per te, e magari dici qualche *no*, ecco che ti senti egoista e cattiva.

Non serve che te lo dica io, non è una novità, ma *repetita iuvant*: **dedicarti un po' di tempo, il giusto spazio e soprattutto tutte le energie che ti servono, non è egoismo**. È protezione del tuo mondo e del tuo equilibrio, cose la cui costruzione, come saprai, ha un costo notevole in tutti i sensi.

La tarda estate, per esempio, è un buon momento per **allenare** quella parte che si occupa di prendersi cura di te.
Non vuol dire iscriversi in palestra, mangiare sano, eliminare i social, smettere di fumare **tutto insieme e tutto di colpo**. A volte si inizia da molto più lontano: anche solo accettando di prendere in considerazione l'idea di essere una persona umana, e che, in quanto tale, necessita di una specie di "manutenzione".
Che, tuo malgrado, spetta solo a te.

Sta benissssssssimo!

Eleanor è convinta di stare benissimo da sola: ha le sue abitudini, il suo lavoro, la sua bottiglia di vodka del fine settimana e una vita organizzata al millimetro. Peccato che quel "benissimo" assomigli parecchio al tentativo di non avere bisogno di niente e di nessuno. Qui trovi una forma di cura di sé molto meno visibile: **imparare a riconoscere di cosa abbiamo bisogno e permettere agli altri di avvicinarsi**. Eleanor non deve diventare una persona diversa o imparare a fare tutto meglio, ma smettere di trattare se stessa come qualcuno di cui occuparsi il meno possibile.



Eleanor Oliphant sta benissimo, *Gail Honeyman*

Dare e ricevere

[chiedi e ti sarà dato!]

Ecco un altro tasto molto dolente della Terra (sia nella sua stagione che nel resto dell'anno).

L'equilibrio tra dare e ricevere è un argomento delicatissimo per tante donne: **si dà tanto e non si riceve niente.**
In tutti questi anni di lavoro con l'energetica, non ho mai, MAI, incontrato una persona che avesse il problema del ricevere troppo e non dare abbastanza.
Ho sempre incontrato il caso opposto: **dare tantissimo e non ricevere**.

Non è sempre solo questione che gli altri sono egoisti e non danno. Molto più spesso di quanto pensi, il problema è **non essere in grado di ricevere, anche quando gli altri danno.**
Non si tratta solo di ricevere grandi cose: anche un complimento può mettere in imbarazzo, un piccolo pensiero può risvegliare il caro vecchio "non me lo merito" e così via.

Certo, succede anche di ritrovarsi in relazioni a senso unico, ma tantissime volte non è un problema di "non dato", ma di incapacità di ricevere. O non si vede quello che viene offerto, o **non ci si concede di accettarlo**.

Non *chiedere*, ma *aspettarsi*

L'energia Terra già di suo ti rende difficile chiedere ciò di cui hai bisogno.
Nella sua stagione potresti ritrovarti ancora di più ad **aspettare che gli altri ti leggano nella mente e ci arrivino da soli**.

Quando, come è normale che sia, falliscono, potresti sentirti delusa, soprattutto se, in genere, tu sei quella che riesce sempre ad anticipare i bisogni e i desideri degli altri e a fare tutto quello che puoi per soddisfarli.

Se ti capita di ricevere molto poco, una vocina dentro di te inizia a chiedersi (e a chiederti): **"e io??"**.

Quando non riesci a chiedere in modo diretto, **i tuoi bisogni non si disperdono nell'aria**, ma quell'energia trova un'altra via per esprimersi: momenti di rabbia e insofferenza, sensazione di risentimento verso gli altri, frustrazione con te stessa per non riuscire a essere assertiva.
A lungo andare, potresti convincerti che in realtà tu **non hai alcun tipo di bisogno**.
Anzi, quando ti vengono forniti supporto e nutrimento appropriati, possono venire respinti anche se, nel profondo, una parte di te vuole disperatamente sia supporto che nutrimento.

Continuando su questa strada, se hai l'impressione di non suscitare sentimenti di preoccupazione e cura negli altri, potresti *raddoppiare* gli sforzi.
Il pensiero è "*se riesco a dare abbastanza, finalmente qualcuno mi darà qualcosa in cambio*".
Inutile dire che è una strategia che **non si regge in piedi e che non funziona**.

Quelle rughe intorno alla bocca

Nell'analisi del volto, la disciplina che legge energeticamente il viso, ogni linea e ogni ruga hanno un significato: quando si cova risentimento verso gli altri e verso la vita, perché si sente di non aver ricevuto abbastanza in cambio di quello che è stato dato, **si formano delle linee ben precise che dagli angoli della bocca vanno verso il basso.**
Non è solo questione di età: sono **emozioni non espresse** che restano nel corpo.
Se vuoi approfondire, qui trovi **il corso completo di Analisi del Volto.**



“E questo sarebbe un problema??”

Un altro aspetto per cui grazie alla Terra potresti sentirti cattivissima, è **la reazione ai problemi degli altri**.
Non sempre, certo, ma in alcuni casi quando qualcuno ti parla di un suo problema potresti ritrovarti a pensare: “*E questo sarebbe un problema?? Sapessi quanti problemi peggiori ho io!*”, ma anche questo resta, appunto, un pensiero.

Nel frattempo cresce l’indignazione quando la tua generosità non viene ripagata come vorresti, e questo non fa che acuire la sensazione di povertà e scarsità che è tipica della Terra.

In pratica, **sei dentro un circolo vizioso**:

1. **Non chiedi;**
2. **Non ottieni;**
3. I tuoi bisogni non sono **mai appagati;**
4. Vai avanti a supportare gli altri nella **speranza** che un giorno apprezzino la tua generosità e ti offriranno il loro aiuto;
5. **Quel giorno non arriverà mai**, o almeno non finché le tue necessità rimarranno nascoste.

L’indipendenza e quello che nessuno dice

Quando siamo piccoli, se non ci danno quello che vogliamo, o insistiamo, o ci lamentiamo, o facciamo i capricci, e chi si prende cura di noi in genere risponde a queste richieste.

Crescendo impariamo a mangiare da soli, a legarci le scarpe da soli, a fare tutto da soli e diventiamo indipendenti.
È un’**indipendenza relativa**, siamo pur sempre animali sociali e in qualche misura dipendiamo sempre dagli altri in modo genuino.

Un aspetto dell'indipendenza di cui non si parla abbastanza è **la flessibilità circa il modo in cui i nostri bisogni vengono soddisfatti.**
Se, ad esempio, il tuo partner è uno di quelli che prepara sempre la cena, cosa succede un giorno in cui è fuori casa e non può farlo? Niente di drammatico: cucini tu, oppure mangi fuori o prendi qualcosa da asporto.

Se hai la Terra tra i tuoi Elementi predominanti, potresti avere **più difficoltà nella transizione verso l'indipendenza**.

Se ti accorgi che in situazioni simili si crea un conflitto dentro di te perché vorresti fare i capricci, lamentarti aspettando che gli altri trovino una soluzione, o tornare un po' bambina e avere qualcuno che si prende cura di te, ma contemporaneamente la parte che è adulta e indipendente sa che se la può cavare tranquillamente da sola, sappi che **ha un suo senso**. Energeticamente fa tutto parte dei punti sensibili dell'Elemento (o della stagione, come abbiamo visto).
La cosa più saggia che puoi fare, è **metterti comoda e osservare queste oscillazioni della tua energia** (siamo tutti messi così, se questo ti rasserena).

Ovviamente non passiamo certo tutta la vita in questa situazione: questi piccoli conflitti vengono fuori quando ci troviamo in circostanze un po' più pesanti e complicate, oppure quando la nostra Terra è sollecitata.

E se non sei brava a ricevere?

Oltre al disequilibrio dare/ricevere, un altro degli effetti più comuni del disequilibrio dell'energia dello Stomaco è l'**incapacità di ricevere**.

Su un piano **fisico** chiaramente si manifesta attraverso nausea, vomito e indigestione, ma su un livello **emotivo** questo diventa il **non essere in grado di ricevere il nutrimento che ti dà la vita**.

Immagina, per esempio, che hai deciso di premiarti con un giorno alla spa per prenderti cura di te e coccolarti un po' (finalmente!).

Quando arrivi alla spa, finisci per portarti dietro il telefono e per essere consumata da pensieri su tutte le cose che devi fare, le telefonate che hai lasciato in sospeso, la riunione di domani e così via.
Sei concentrata su tutto tranne che sul goderti l'esperienza: anche se **fisicamente** sei alla spa **lasci che solo una piccola frazione dell'esperienza nutra il tuo corpo e la tua mente.**
Un altro grande classico di non essere in grado di ricevere in modo pieno è il **non celebrare il completamento di un compito o il raggiungimento di un obiettivo**.

Ogni volta che porti a compimento qualcosa, hai l'opportunità di nutrire la tua mente: che sia un traguardo grande come una promozione, o una cosa piccola come anche solo andare a fare spesa, **prenderti il tempo di goderti quella sensazione di completezza può aiutarti a sentirti più nutrita** anche su una base quotidiana.

Il fatto di non farlo e di passare subito alla voce successiva della *to do list* senza lasciare il respiro all'apprezzamento, può far sì che la vita sembri una infinita ruota del criceto **che ti impedisce di assaporare i frutti del tuo impegno**.

La stabilità

[cercando un centro di gravità permanente]

La Terra è l'Elemento che più di tutti si preoccupa di farti sentire **stabile**, **sicura** e **centrata** (se funziona bene).

La stabilità di cui tu e la tua Terra avete bisogno può essere fornita solo **dalla regolarità e dalla ripetizione**: sviluppare e portare avanti delle routine fisse e costanti ti aiuta anche ad adattarti meglio ai cambiamenti.

La Terra, per sua natura, **non ama i cambiamenti** e, se può, li rifiuta. Ma ci sono cambiamenti che non si possono evitare, come il cambio di stagione: più la tua Terra funziona bene, meno avrai disagio nel passaggio tra estate, tarda estate e autunno.

Quando la Terra è in una situazione di equilibrio, riesce a trasmetterti stabilità e regolarità: mangi a orari regolari, hai un pattern del sonno regolare e anche l'appuntamento con la toilette è regolare.

Come vedrai anche più avanti, uno dei capisaldi della Terra, e quindi della tarda estate, è il concetto di ***casa***. Non solo intesa come edificio, ma come guscio, come posto sicuro, come tana tiepida in cui tornare.
L'espressione più piena della stabilità della Terra si ha **nelle relazioni** (lo vedremo) e **nella casa**.
Il posto in cui vivi fornisce una solida base da cui partire per uscire nel mondo, ma anche un rifugio sicuro in cui tornare ogni sera.
Quando ti senti al sicuro nella tua casa, quando sa di solido e quando è il posto in cui sei libera di essere te stessa, **la tua Terra viene nutrita**.

Se vogliamo tradurre tutto questo in termini energetici, possiamo dire che la tarda estate, stagione in cui la stabilità potrebbe essere più delicata, in genere non è la stagione ideale per affrontare, per esempio, un trasloco.

Aspetta: non è che non si può fare, è solo che bisogna essere consapevoli del fatto che visto che la Terra in questo momento è più sensibile, potresti aver bisogno di più energia per affrontare un trasloco (o un cambiamento simile) rispetto ad altri periodi dell'anno.

Vuoti interiori e nutrimento

Quando la Terra cerca stabilità, lo fa perché, sotto sotto, **sente un vuoto interiore che non sa come colmare.**

La brutta notizia è che la maggior parte delle volte troviamo i modi più sbagliati per riempirlo. Quella bella è che **non deve essere riempito**.

Facciamo un altro passo indietro: se non ti sei sentita supportata quando eri piccola/giovane, più tardi nella vita potresti sentire che non hai un ***centro***.
Lo puoi sentire in vari modi: mancanza di identità, senso di instabilità, un senso di vuoto all'altezza del plesso solare, ...

Nella stagione Terra il vuoto interiore si fa sentire più del solito e **con lui il bisogno di riempirlo**. Dato che, per sua natura, non è colmabile, è probabile che nella vita tu abbia già fatto più di qualche tentativo di riempirlo.
La soluzione più immediata che viene in mente, vista la collocazione della percezione fisica di questo vuoto (cioè nel plesso solare) è **usare il cibo**. Dato che ci si accorge presto che non funziona, si prova poi con lo shopping, con gli impegni, con lo scroll sul telefono, e con le persone (quasi sempre quelle sbagliate).

Dicevamo: **la bella notizia è che non va riempito**. Lo so che è istintivo, che esiste l'*horror vacui* e che anche la natura stessa non lo tollera, ma il vuoto interiore della Terra va "solo" accettato. Fa parte di noi e ci sono momenti (come questo) in cui si sente di più e altri in cui sembra pieno e soddisfatto.

Non allarmarti se quando la Terra è sollecitata il senso di vuoto si fa sentire ancora di più, è normale. Siamo tutti sulla stessa barca: **ci sentiamo tutti un po' più soli**, siamo tutti più malinconici e alle prese ognuno con il suo piccolo o grande vuoto.

Ancora due parole sul nutrimento: il nutrimento legato alla Terra è inteso nella sua accezione più ampia.

In primis c'è il cibo, il protagonista più ovvio di questa energia. Soprattutto nella tarda estate la voglia di dolce aumenta in modo esponenziale, si ha più voglia di mangiare cose con una consistenza cremosa, si cerca il comfort food e spesso ci si ritrova a desiderare **cibi legati all'infanzia**, non tanto per il gusto, ma **per il loro potere evocativo**.
Ti ricordi Proust e la sua *madeleine*?

> *E subito, meccanicamente, oppresso dalla giornata uggiosa e dalla prospettiva di un triste domani, mi portai alle labbra un cucchiaino di tè dove avevo lasciato ammorbidire un pezzetto di madeleine. Ma, nello stesso istante in cui quel sorso frammisto alle briciole del dolce toccò il mio palato, trasalii, attento a qualcosa di straordinario che accadeva dentro di me. Un piacere delizioso mi aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa.*
>
> *[...]*
>
> *Ma, quando di un passato lontano non resta più nulla, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione delle cose, soli, più fragili ma più vividi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore rimangono ancora a lungo, come anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sulla rovina di tutto il resto, a sorreggere senza piegare, sulla loro stilla quasi impalpabile, l'immenso edificio del ricordo.*

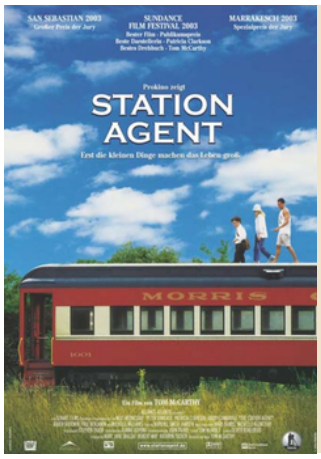
Tornando a una dimensione più quotidiana, abbiamo poi il nutrimento che prendiamo **dalle relazioni con gli altri,** di cui parliamo meglio anche nel prossimo capitolo.

Abbiamo il nutrimento **per la nostra mente**, che mai come in questo periodo storico è bene che sia accuratamente selezionato. Quando la Terra è più sensibile potresti riscoprire la letteratura e i classici, potresti sentirti nutrita dalla comunanza con qualche personaggio.

Il nutrimento della Terra non è solo fisico, è anche e soprattutto **spirituale**, **essenziale** (cioè dell'essenza) e **vitale**.

A proposito di nutrimento...

È uno degli argomenti più gettonati per libri e film proprio perché il suo potere evocativo è forte. Se sei a corto di idee, ecco qualche coccola: niente avventure, niente colpi di scena né fiato sospeso. Solo atmosfere calde, accoglienti e profumate.



The Station Agent

Qui il nutrimento non è il cibo, ma sono **le persone**. È un film fatto di cose semplici: un posto dove stare, qualcuno con cui parlare, una tazza di caffè, una passeggiata sui binari, la scoperta di avere finalmente delle persone con cui condividere la quotidianità.
È il nutrimento nella sua forma meno spettacolare ma più importante: sentirsi accolti, trovare una "casa", costruire lentamente delle relazioni che ci fanno stare bene.
(Anche se dal titolo non sembra, è la versione italiana. È un film bellissimo!)



Il club del libro e della torta di bucce di patate di Guernsey

Una **torta di bucce di patate** io la assaggerei subito. A un club del libro mi iscriverei subito. Se poi aggiungiamo il paesaggio di un'isola nella Manica, uno scambio di lettere esilarante e un accenno di mistero (ma proprio solo un po'), viene fuori uno scenario imperdibile.
Una Terra leggermente diversa dal solito, che fa capolino e si riprende i suoi spazi dopo la Seconda Guerra Mondiale, attraverso piccoli rifugi che scaldano e sanno di *casa*.
(C'è anche il film, ma è meno bello!)

Kiki consegne a domicilio



Questo è da vedere già solo per **i disegni di Miyazaki**. Ma anche per l'atmosfera della panetteria, per il rapporto tra Kiki e il suo gatto, per quel briciolo di magia e, soprattutto, per la scena della torta al cioccolato preparata in cambio di un aiuto, che lascia intuire tutta la cura (tipicamente Terra) che è stata messa nel cucinare qualcosa per qualcuno.
L'animazione non è il mio genere preferito, ma questo film è una coccola in tutti i sensi e ti rimette in pace con il mondo.
Ah! E **la ricetta della torta** si trova online!

Come l'acqua per il cioccolato



In questo film c'è un concentrato di Elemento Terra che copre ogni punto di vista: una madre costringe la figlia, Tita, a non sposarsi per accudirla (e partiamo con un chiaro esempio di Terra fuori equilibrio), il suo amato pur di starle vicino sposa la sorella, Tita esprime tutto quello che sente cucinando, e i suoi piatti influenzano in modo un po' magico tutti quelli che li mangiano.
Insomma, **Terra che sprizza da tutti i pori**.

(Se preferisci, c'è anche il libro)

Il pranzo di Babette



Un grande classico per parlare di cura, cibo e nutrimento. È uno di quei film lenti, non noiosi ma contemplativi, che tocca tutti gli argomenti cari alla Terra: **ospitalità**, "nucleo" non vissuto, tranquillità del villaggio, **dare e ricevere**, abbondanza (sì, c'è il premio di una lotteria), e cibo come espressione dell'arte.
Sicuramente lo hai già visto, ma se ti capita guardalo di nuovo attraverso il filtro della tarda estate, verrai rapita dalla sua immortalità.

(Anche di questo trovi il libro)

Dolce è la vita



Qui trovi il classico ruolo della **madre** che tiene insieme (e in piedi!) una famiglia un po' sconquassata.
È divertente, ma anche amaro e tocca tanti temi della Terra: nucleo familiare, storie d'amore, disturbi alimentari, ristoranti, idee folli, sensibilità e supporto materno.
È una via di mezzo tra una commedia e un dramma, ma resta comunque piacevole e leggero.

Le ricette della signora Toku



La cosa più bella di più di questo film è **la cura nel preparare un piatto**.
Io non sono una gran cuoca, non ho voglia e non ho pazienza, e vedere come la signora Toku tratta i fagioli, l'attenzione e il rispetto che mette nel maneggiarli, quanto profondamente li conosce, trasmette una calma che non è più nostra ma che sarebbe bello ritrovare almeno in qualche momento della giornata.
È uno scambio tra cibo e umano: io nutro te, tu nutri me.
E ti fa venire una voglia matta di *dorayaki*.

(C'è anche il libro)

Schegge di April



Qui abbiamo: un cattivo rapporto con la madre, un invito di tutta la famiglia per il Ringraziamento, un forno che non funziona più, un viaggio in macchina pieno di battibecchi tra i genitori, una sorella che non fa che ricordare i fallimenti dell'altra, e la nonna che si ricorda a malapena i nomi di tutti.
Il messaggio di fondo è che anche se la Terra è un po' squinternata, vale la pena fare un tentativo per **rimetterla in piedi**.
Ma non è un film stucchevole.

Parte 3

Tu, gli altri e la Terra



I problemi nelle relazioni

Per l'Elemento Terra **la connessione con gli altri è il centro di tutto**.

I temi caldi che hai visto e che potrebbero causarti qualche scombussolamento a livello interiore, sono gli stessi che possono creare attriti nelle relazioni. In genere, a risentirne di più sono **le relazioni sentimentali e romantiche** perché sono quelle più esposte alla necessità di connessione, vicinanza e creazione di un "bozzolo" sicuro in cui stare.

In questa parte parliamo del bisogno di un nucleo, del delicato equilibrio tra dare e ricevere in una relazione e della crocerossina che è in noi che, inevitabilmente, in ogni tarda estate si risveglia.

Il bisogno di un nucleo

La tarda estate è la naturale prosecuzione dell'estate: si passa da una stagione in cui l'energia va in tutte le direzioni, a un movimento che va verso il basso e verso l'interno. **L'energia inizia a chiudersi e a rintanarsi nel suo bozzolo.**

Dal punto di vista relazionale, se prima, in estate, dominava il Fuoco con la spensieratezza, la voglia di vivere il qui e ora senza pensare alle conseguenze, la voglia di stare in mezzo agli altri, di divertirsi, di conoscere gente e, perché no, di flirtare, l'arrivo della tarda estate porta **voglia di concretezza, di stabilità, di impegno e di costruzione di un nucleo**.

Non vuol dire necessariamente comprare casa e metter su famiglia, ma vuol dire che entriamo in una fase in cui l'energia universale ci rende più inclini a una tipologia di relazione più matura, esclusiva e stabile.

Mi piace pensare a questo movimento energetico come alla creazione di un bozzolo. Prima ho guardato in giro, mi sono divertita, ho fatto esperienze, e adesso, come in ogni flusso che si rispetti, l'energia cambia, si racchiude e cerca calore, protezione e una connessione nuova.

Mentre prima la qualità della connessione con gli altri era più "leggera" e frivola (in senso buono), ora si sente bisogno di concretezza e di conferme.

Questo passaggio non riguarda solo chi è già in una relazione o la sta cercando attivamente. È un movimento energetico più ampio, che si fa sentire anche **nel modo in cui ti relazioni con le amicizie, con la famiglia, con il tuo tempo libero in generale**: dopo mesi in cui probabilmente hai detto sì a molte cose, conosciuto persone nuove, riempito le giornate di stimoli diversi, ora senti il bisogno opposto, quello di restringere il cerchio, di scegliere poche persone e pochi luoghi a cui tornare con regolarità.

Non è un caso che proprio in questo periodo capiti di sentirsi meno attratte da un invito dell'ultimo minuto, o di preferire una cena con le stesse due persone di sempre piuttosto che un aperitivo con gente nuova. Non è pigrizia, e non è nemmeno un segnale che qualcosa in te si stia "spegnendo": **è la stessa energia che in estate ti spingeva fuori, che adesso ti spinge verso l'interno, cercando *profondità* invece che *quantità*.**

È il periodo in cui non è raro assistere a situazioni come l'eterno scapolo che capitola e si chiude in una relazione esclusiva, sotto gli occhi esterrefatti di tutti gli amici, oppure vedere che la corazza di una donna estremamente indipendente che non chiede mai aiuto inizia a creparsi dolcemente e a lasciar entrare un pochino-ino-ino di supporto dall'esterno.

Crazy, Stupid, Love



Il passaggio tra il Fuoco e la Terra lo trovi in ***Crazy, Stupid, Love***. Un film divertente in cui succede il grande classico: lo scapolo d'oro si innamora e mette la testa a posto.
Non è così banale, ma non voglio rovinarti la sorpresa: se non l'hai ancora visto, guardalo!
È divertente e leggero, ma non stupido.
E poi c'è Ryan Gosling.

Ci sono varie casistiche legate al nucleo, a seconda della situazione in cui ti trovi:

1 Hai già qualcuno

Se sei in una relazione e hai a che fare con la tipica questione del **non essere pronti tutti e due allo stesso passo nello stesso momento**, sappi che l'energia della tarda estate "spinge" nella direzione del bozzolo.

Non stupirti se ti trovi a intercettare dentro te stessa, ma anche nel partner, questa spinta a un legame più consolidato e più solido.

Magari è lui che inizia a parlare di futuro, di weekend insieme, di presentarti ai suoi amici più stretti, mentre tu ti senti ancora "in estate" dentro, e quella richiesta di vicinanza ti spaventa un po'. O magari è il contrario: sei tu che inizi a desiderare qualcosa di più stabile, mentre lui sembra ancora fermo alla leggerezza del Fuoco.

I rischi del bozzolo

Lo so, è una bella sensazione quella di avere una "casa" in qualcuno. In questa stagione, un po' per la malinconia tipica, un po' per l'influsso della Terra e un po' per le giornate più fresche, l'idea di potersi accoccolare e creare **un rifugio tiepido in cui rintanarsi** è bellissima.

Non c'è nulla di male nel farlo, ma è importante osservare l'energia in questa forma: la spinta è quella a rintanarsi, ma non durerà per sempre. Il rischio è di diventare "solo coppia" e di tenere fuori tutto il resto. E sappiamo che a lungo andare **il nucleo ha bisogno anche di stimoli esterni**.

Un altro rischio è quello di **scomparire nell'altra persona**. La differenza tra un legame che protegge e uno che soffoca non è nella vicinanza in sé, ma nel fatto che dentro quel legame restino due persone distinte, e non una sola identità che ha inglobato l'altra.

C'è una differenza tra un nucleo che nasce dall'incontro di due persone intere e uno che nasce perché **una delle due si è resa più piccola per starci dentro**. Il primo si allarga nel tempo, il secondo prima o poi va in crisi, perché quello che hai tolto di te non sparisce, semplicemente aspetta. E di solito si ripresenta nei momenti meno comodi: un'insofferenza improvvisa senza motivo apparente, la voglia di litigare per qualcosa di piccolo, o quella sensazione vaga di soffocamento anche quando, sulla carta, va tutto bene.

2 Non hai nessuno ma vuoi qualcuno

Magari sei sola da tanto tempo, o la tua Terra ha solo voglia di esprimersi in una relazione di coppia: non è che d'improvviso ti manchi una persona specifica, è che ti manca **la struttura**.
Vedi le coppie tornare dalle vacanze e riorganizzarsi, senti parlare di weekend passati insieme, di progetti per la loro vita, e **qualcosa dentro di te comincia a chiedere lo stesso**.

Non necessariamente un fidanzato: anche solo un punto fermo, qualcuno con cui costruire una routine, qualcuno a cui tornare a fine giornata.

La buona notizia è che la voglia di un nucleo non ha bisogno di aspettare che arrivi qualcuno. **Puoi iniziare a costruirlo già ora, con te stessa**: una routine che ti fa sentire radicata, una casa che senti davvero tua, delle persone (amiche, famiglia) su cui sai di poter contare.
Non è un ripiego in attesa del vero nucleo. **È lo stesso identico bisogno, soddisfatto in un altro modo**, e a volte è proprio questo lavoro che poi ti mette nella posizione giusta per accogliere una relazione, invece di cercarla con l'ansia di chi ha troppa fame.

3 Non hai nessuno e non vuoi nessuno

Se, invece, sei in un momento in cui non vuoi nessuno con cui costruire un nucleo, la spinta della Terra si potrebbe tradurre in una voglia improvvisa di rinnovare un angolo in casa, di stabilizzare qualcosa nella tua routine, di adottare un gatto o un cane, di sentire più vicinanza con le persone care. Il bisogno di stabilità non riguarda solo l'amore: puoi soddisfarlo anche costruendo un nucleo con te stessa, prima ancora che con qualcun altro.

4 Niente di tutto questo

E se invece, indipendentemente dalla situazione, questa spinta la senti ma la respingi? Non è raro che, in questa stagione, chi non si lascia andare al movimento verso il nucleo si ritrovi più irritabile del solito, più bisognoso di controllo, meno paziente con l'incertezza.
È come remare contro corrente: l'energia va in una direzione, tu in un'altra, e il risultato è quella sensazione di stanchezza e frizione che magari non riesci a spiegarti del tutto.

Non vuol dire che tu debba accasarti per forza con il primo che passa, o prendere un cane, o convolare a nozze. Ti basta osservare questo movimento dentro di te, vedere che forma prende, se cambia e come si comporta nel corso delle settimane.

Se il tuo nucleo è distrutto

Non tutti i bozzoli sono per sempre. Alcuni si rompono e bisogna ricominciare da sé. Se è il tuo caso, non sei sola. Britt-Marie è stata lasciata dal marito a cui si è dedicata per tanti anni con la tipica cura che ci mette la Terra.
Deve ricominciare da capo e si ritroverà a scoprire una parte di sé, la tenerezza, che non conosceva.
Britt-Marie è stata qui (di *Fredrik Backman*) parla della Terra da mille punti di vista: parla di stabilità, di idiosincrasia per i cambiamenti, di ripristino di un nucleo molto diverso da quello precedente, ma altrettanto appagante.



Se tu vuoi e lui no

Questa è probabilmente la versione più dolorosa dello squilibrio. Tu senti crescere il bisogno di costruire qualcosa di stabile, lui invece sembra stare bene così, senza fretta, senza l'urgenza che senti tu.
Non significa necessariamente che non ti ami abbastanza, o che tu stia chiedendo troppo: significa che in questo momento **avete due Terre diverse**, e le due Terre non sono sincronizzate. Oppure può voler dire che i vostri schemi energetici non sono compatibili su questo punto.

La parte difficile è che questo tipo di squilibrio è quasi impossibile da risolvere a parole, insistendo o spiegando meglio quello che provi, perché non è un problema di comunicazione. **È un problema di energia, e l'energia non lavora in modo lineare.**

Se lui vuole e tu no

Può sembrare strano, ma anche questa versione crea disagio, magari un disagio più silenzioso, più difficile da nominare perché culturalmente sei quella che "dovrebbe" volerlo.
Se senti che lui è pronto a costruire qualcosa di stabile e tu no, non significa che ci sia qualcosa che non va in te, né che tu non lo ami abbastanza.
Significa solo che **la tua Terra non è ancora arrivata lì**. Il rischio, in questo caso, è lasciarti convincere ad accelerare per non deluderlo, o per paura di perderlo, invece di ascoltare i tuoi tempi. Un nucleo costruito prima del tempo giusto per te, alla lunga, pesa più di quanto protegga.

Il risveglio della crocerossina

Questo tema mi riguarda da vicino perché la mia crocerossina interiore ha avuto un passato sfavillante: è stata la protagonista indiscussa per anni e anni, la regina della maggior parte delle mie relazioni (sentimentali e non), il punto di riferimento della mia vita.

Sono andata avanti cercando di combatterla per tanto tempo senza riuscirci, perché partivo dal presupposto sbagliato, come la maggior parte di noi crocerossine.

La frase peggiore che ti possano dire

Immagino tu abbia ben presente qual è la prima cosa che viene detta a chi, come noi, ha la tendenza a fare la crocerossina: "**se non aiuti te stesso non puoi aiutare gli altri!**".

Verissimo.
Ma quando lo dicevano a me, pensavo:

- Io non ho bisogno di essere aiutata, sto alla grande
- I miei problemi sono meno gravi di quelli degli altri
- Io sono in grado di occuparmi di me, gli altri non sono così autonomi
- Io so cosa è meglio per loro

Quando mi si diceva che dovevo prendermi cura di me, **non sapevo nemmeno da dove partire**. Per gli altri il mio cervello produceva una sequenza di passi, rimedi, soluzioni, consigli, proposte. Se si trattava di me c'era una specie di black-out: più che il bagno caldo e la manicure di cui sopra non mi veniva in mente altro.

Curioso, no? Non avevo una conoscenza profonda dei bisogni degli altri, ma **avevo la pretesa di sapere cosa fosse meglio per loro**. Quando si trattava di me, diventavo peggio di un estraneo.

Questo succedeva perché ciò che mi muoveva (e ciò che muove tutte le crocerossine) non era voglia di aiutare gli altri, ma **necessità**: di sentirmi utile e indispensabile, di sentirmi un punto di riferimento e di sentire che, senza di me, il mondo non sarebbe andato avanti così bene.

Nella tarda estate il tuo istinto da crocerossina potrebbe intensificarsi e prendere il sopravvento più del solito. Ecco cosa succede:

Se sei single

Da un punto di vista energetico indovina che tipo di persone si attraggono, quando si è nel pieno del "disequilibrio crocerossino"? Si attraggono persone **che compensano e soprattutto *alimentano* questa tendenza**.

Non si attraggono persone che dicono "cara, non preoccuparti, pensa prima a te, io sono autonomo", ma soggetti che hanno, energeticamente parlando, **un disequilibrio corrispondente**.

Quindi il tragico risultato è che:

Per uscire dalla sindrome da crocerossina, non puoi contare sugli altri.

Devi fare un lavoro energetico su di te, in modo da poter attrarre persone in allineamento con il tuo ritrovato equilibrio. Questo è un buon momento per farlo, perché nella tarda estate la Terra è molto più ricettiva e aperta, e tutto quello che fai per lei adesso è più efficace rispetto a farlo, ad esempio, in primavera.

Se hai una relazione

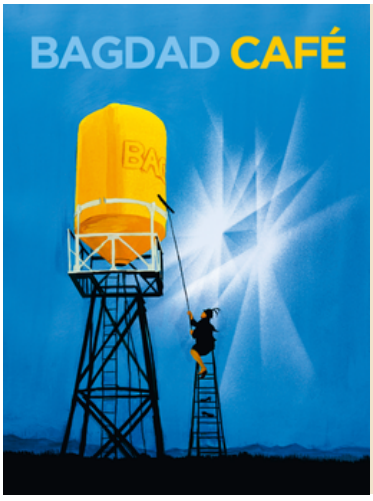
Qui il rischio è di **confondere i ruoli**.
Da un punto di vista strettamente archetipico funziona così: in una coppia (ma anche dentro di noi) la parte *yin*, cioè quella femminile, è quella che ha il ruolo di **creare e iniziare**. La parte *yang*, cioè quella maschile, è quella che si occupa di **provvedere e sostenere**.

In questo momento potrebbe esserci una tendenza a invertire i ruoli: o meglio, **la tua Terra potrebbe assumersi il compito di provvedere alla controparte, creando uno sbilanciamento tra i ruoli.**
Non parlo della parte pratica e quotidiana, di chi cucina e di chi lava i piatti. Parlo della parte archetipica, quella radicata dentro di noi e in ogni essere umano venuto prima di noi.
Potresti quindi ritrovarti a badare al partner, invece di rimanere in una situazione paritaria, o a pensare di doverti prendere cura di lui/lei perché in autonomia non ci riesce, e via così.

Il ruolo di chi provvede non è di per sé un problema: lo diventa quando una persona **lo occupa per intero**, senza lasciare spazio all'altro di esercitarlo a sua volta, anche quando ne sarebbe capace.

Col tempo, però, questo si cristallizza: occupare da sola il ruolo di chi provvede toglie anche a te la possibilità di **essere sostenuta**, perché il ruolo che ti sei presa non lascia molto spazio a chiederlo, nemmeno quando ne avresti bisogno.

Bagdad café



Se hai bisogno di un esempio energeticamente sano di crocerossina, puoi guardare **Bagdad café**.
È la storia di Jasmin che viene abbandonata in mezzo al deserto dal marito e si rifugia in un motel sperduto. Senza che nessuno glielo chieda, comincia piano piano a portare un po' di ordine, bellezza e allegria nella vita delle persone che ci abitano. Non fa la salvatrice e non pretende di cambiare nessuno: semplicemente vede cosa può fare e lo fa. Nel farlo, non perde se stessa, anzi: trova il suo posto, la sua libertà e una versione più autentica di sé.

Dare e ricevere

[questa volta nelle relazioni]

Nelle relazioni romantiche questo tema è spesso causa di conflitti, sia espressi che taciuti, e vale la pena fare un passo indietro per capire come mai potresti ritrovarti a essere così in difficoltà su questo punto.

Ma da dove arriva questa Terra?

L'energia Terra si forma in modo profondo mentre ancora siamo nell'utero e durante la primissima infanzia (te lo avevo detto che avremmo fatto un passo indietro!).
In particolare si forma sulla base di **quanto le nostre necessità di nutrimento e attaccamento vengono viste e soddisfatte**. Non a caso la Terra incarna l'archetipo materno e comprende tutto quello che riguarda la relazione con nostra mamma (o con una figura di riferimento equivalente) e il nutrimento.

Ma arriviamo alla parte umana, che è quella che ci interessa.
Benché le mamme facciano un lavoro incredibile, **nessuna è in grado di provvedere totalmente e completamente a qualunque cosa e per tutto il tempo** per il suo bambino. Non perché abbia qualche mancanza, ma perché **non è materialmente e fisicamente possibile**.

Il risultato, anche lui molto umano, è che **nessuno di noi ottiene sempre e comunque la totale soddisfazione dei suoi bisogni**.
In pratica, partiamo tutti con una specie di "debito" verso la vita. Non dipende da quanto sia stata brava o meno nostra mamma, è un disequilibrio **fisiologico**.

A questo si aggiunge il fatto che, intorno ai 18 mesi, sempre da un punto di vista energetico, c'è la fase di separazione, che arriva a dare il suo contributo nella formazione della nostra energia Terra.

Qui succede che il bimbo ha bisogno di essere in grado di esplorare il mondo sapendo che la mamma è lì ad aspettarlo quando decide di tornare.
Se questa fase inizia troppo presto, il bimbo **si sente respinto e abbandonato**. Se, al contrario, la mamma non dà inizio alla separazione, il bimbo **resta troppo connesso con lei** e il processo di individuazione non viene supportato.

È curioso, ma queste due fasi della tua infanzia determinano **il modo in cui dai e ricevi, la capacità di empatia e la capacità di creare legami con gli altri esseri umani**.

Dato che, come hai visto, è *naturalmente impossibile* che tutti i nostri bisogni vengano soddisfatti, è chiaro che ognuno di noi (non solo chi ha una forte componente Terra), prima o poi, avrà delle questioni da risolvere su questo aspetto.

Non voglio drammatizzare, ma seguendo il ragionamento di prima, in un certo senso tutti noi (incluse le nostre mamme) abbiamo avuto un'infanzia di "privazioni", e quindi tutti noi, da adulti, impariamo a trovare il modo che ci è più congeniale per soddisfare i nostri bisogni.

A seconda dello schema energetico personale, questo viene fatto in due modi:

- C'è chi cerca di soddisfare i propri bisogni **in modo diretto**, mettendosi al centro di tutto e non considerando gli altri.

- C'è chi, per paura di giudizi o rifiuti, **nasconde le sue necessità dando eccessivamente agli altri**, nella speranza che prima o poi qualcosa venga restituito e che si giunga finalmente a una soddisfazione.

Nel primo caso, ci si concentra su se stessi a spese degli altri. Te ne accorgi perché, nella vita quotidiana, sono le persone che fanno domande agli altri solo perché l'argomento è qualcosa di cui loro vogliono parlare (ti ricordi la battuta "Ma adesso basta parlare di me, parliamo di te. Cosa pensi di me??").

Inutile dire che quando succede così non è raro che l'interlocutore si senta messo in disparte o alle strette e che tenda a ritrarsi, con il risultato che l'altro si sente ancora più abbandonato e, ovviamente, i suoi bisogni vengono ancora meno soddisfatti.

Ricorda però che questo è un meccanismo energetico e **raramente il soggetto lo fa con cattiveria**. Sta solo disperatamente cercando di soddisfare i suoi bisogni secondo il metodo che è più affine alla sua energia.

Come dicevamo prima, in qualche misura questa dinamica è dentro ognuno di noi: tutti abbiamo avuto le "privazioni" nell'infanzia e tutti abbiamo un ego, e visto che il compito dell'ego è di **assicurarci la sopravvivenza**, siamo tutti (chi più chi meno) concentrati su noi stessi.

Nel secondo caso, invece, per paura di venire rifiutati se si chiede qualcosa, si fa in modo che gli altri siano il centro del nostro universo, **così ci sentiamo giustificati nel non chiedere**. E magari, dopo un po', non solo trascuriamo i nostri bisogni, ma non siamo nemmeno più in grado di riconoscerli.

Quindi si dà in modo quasi compulsivo, e non si riesce a *ricevere*.

Non fraintendermi: *dare* e preoccuparsi per chi abbiamo vicino è una normale e bella tendenza umana. Il problema è quando il nostro *dare* **avviene a un costo**.

Dai il tuo tempo, la tua energia e le tue risorse senza veramente riconoscere il costo che questo ha per la tua vita, ed è solo quando poi sei esausta che sei costretta a fermarti e a *ricevere*, spesso con grande difficoltà.

Se ti ritrovi in questo secondo schema, sappi che **in tarda estate probabilmente lo avvertirai più che in altri momenti dell'anno**: è la stagione in cui la Terra si fa sentire di più, e con lei tutto quello che riguarda il *dare*, il *ricevere* e il nutrimento.

Se in questo periodo ti capita di sentirti più esigente, più bisognosa di conferme, o più veloce a percepire una mancanza dove magari prima non ci avresti fatto caso, prova a chiederti se è davvero una novità nella relazione, o se è la tua Terra che, in questa stagione, ha una soglia di tolleranza dell'equilibrio un po' più bassa.

Non hai fatto niente di sbagliato, e nemmeno il partner: è solo che questa è la stagione in cui l'energia Terra chiede di essere guardata, dentro di te e dentro la coppia.

Perché fai così fatica a ricevere

Se per te il problema non è che le persone non ti danno, ma che **sei tu che non riesci a ricevere**, questi potrebbero essere i motivi:

- **Ricevi come debito, non come dono.** Ogni cosa che ti viene offerta si trasforma automaticamente in qualcosa da restituire, quasi mai in qualcosa da goderti e basta. Il regalo diventa un impegno, il favore diventa un conto aperto, e questo ti rende impossibile ricevere senza sentirti subito in dovere di pareggiare. Anzi, nella maggior parte dei casi ti senti meglio se ricambi con di più di quello che ti viene dato.

- **Il disagio di essere vista nel bisogno.** Ricevere ti richiede di mostrarti in una posizione scoperta, quella di chi ha bisogno di qualcosa e che è in qualche modo più debole, mentre dare ti permette di restare sempre nella posizione più sicura di chi ha il controllo e che decide cosa offrire e quando. Rifiutare di ricevere è spesso, senza che tu lo sappia, un modo per non lasciarti vedere vulnerabile.

- **Il sospetto dietro al gesto generoso.** Quando ricevere è difficile, può succedere di pensare subito a cosa ci sia dietro, a cosa l'altro voglia in cambio o a come ti stia manipolando. Soprattutto in questa stagione è difficile credere che qualcuno voglia semplicemente darti qualcosa senza secondi fini.

- **La differenza tra meritare e permetterti.** Spesso il problema non è credere di non meritare qualcosa (a livello razionale lo sai benissimo), ma non riuscire a permetterti di prenderlo comunque, come se tra il sapere di meritarlo e il concederti di accettarlo ci fosse un passaggio che continua a incepparsi.

Molte persone con una grande energia Terra vedono se stesse come molto generose, attente, di supporto, indispensabili per gli altri, e questa immagine di sé **non si sposa con l'avere dei propri bisogni e nel chiedere aiuto agli altri**.
È anche molto più socialmente ben vista una persona che dà e si spende per gli altri, mentre chi chiede viene sempre un po' preso come un approfittatore.

Se sei legata all'immagine di te come di una persona che dà tanto, può non essere facile accettare che sei umana e che anche tu hai delle necessità, anche piccole.

Quello che ripeto spesso a chi fa un percorso con me è che non c'è niente di male nel ricevere le cose che desideri, perché **la persona che sei quando tutti i tuoi bisogni sono soddisfatti è la versione migliore di te**.

Lo ripeto perché è importante: la persona che sei quando tutti i tuoi bisogni sono soddisfatti, quando ti senti in uno stato di abbondanza, soddisfazione e appagamento, è la versione migliore di te. **È quella che può e sa essere generosa e dare da una posizione pura**.

Questo è un buon momento per lavorarci su: la Terra, come ormai sai, è più sensibile e reattiva.



Non dico altro

In questo film succede la cosa più umana con cui almeno una volta nella vita ti sei trovata ad avere a che fare: quanto può essere difficile lasciarsi andare quando qualcuno comincia davvero a prendersi cura di noi.
Lei si occupa degli altri, ascolta, accudisce, si interessa. Quando incontra lui, però, si trova dall'altra parte: c'è qualcuno che le offre affetto, presenza e attenzione e lei deve imparare a riceverli senza continuare a cercare il modo di proteggersi.
Un film leggero su com'è facile complicare proprio quelle cose che, se riuscissimo semplicemente ad accettare, potrebbero farci stare bene.

Parte 4

E adesso?

Conclusioni

[ma quindi sono *normale*?]

Ora che sei arrivata fin qui, probabilmente hai ritrovato qualcosa di te in queste pagine e **hai dato un senso a cose che pensi e che vivi** a cui magari non hai mai dato importanza o che consideravi "strane".

Il fatto di esserne consapevole non vuol dire che da domani il rimuginio sparirà, che troverai improvvisamente il coraggio di dire di no senza sensi di colpa, o che il bisogno di costruire un nucleo (con qualcuno o con te stessa) si placherà all'improvviso.
La Terra continuerà a esprimersi anche attraverso di te, come ha sempre fatto e come farà ogni anno.

Quello che cambia, però, è che **adesso hai un nome per quello che senti**, e un contesto in cui inserirlo. Credimi, non sei sola.
Siamo tutti e tutte sulla stessa barca: l'energia è universale, i suoi movimenti sono universali e le sue manifestazioni dentro di noi anche.
Quello che vivi e senti quando la tua Terra è più sollecitata, ***ha senso*** (in una certa misura).
Ha senso sentirsi più malinconici, avere voglia di mangiare caramelle e dolci, ricercare un bozzolo tiepido che ti faccia sentire accolta e coccolata.

Ho iniziato questo workbook raccontandoti del mio bisogno di sentirmi normale e "inserita" in un contesto, e i Cinque Elementi, bontà loro!, me lo hanno fornito.

Non serve avere tutte le risposte per stare bene con le proprie domande.
Serve solo sapere che quelle domande hanno una logica, un ritmo e una loro universalità.
E che tornerai a fartele ogni tanto, ma con un po' più di familiarità ogni volta.

Quando devi preoccuparti

"Preoccuparti" non è la parola giusta. Diciamo che sentire i cambiamenti dentro di noi è normale e ha molto senso. Soffrirne, un po' meno.

Ci sono tre casi in cui vale la pena approfondire:

- Se in questo momento dell'anno **ti senti peggio del solito**. Se tutto quello che hai letto ti risuona "un po' troppo", se non vivi bene il lato di te che viene fuori in questo periodo o se senti che questi cambiamenti sono un po' troppo enfatizzati.
- Se ti sei accorta che tutte queste cose le vivi in modo amplificato **tutto l'anno**.
- Se ti sei accorta che tutte queste cose le vivi in modo amplificato **da sempre**.

In tutti e tre i casi, la tua Terra ha bisogno di un aiuto: se senti che è iperattiva **è necessario riequilibrarla**, in modo che possa esprimersi in te attraverso le risorse positive e ricche che ha.

Ho un corso che ti aiuta a farlo, lo trovi qui:



Dentro trovi tutto quello che ti serve per conoscere meglio la tua Terra, capire come sta, e cosa puoi fare per ridarle le attenzioni che merita.

Vai al corso

Vuoi che ne parliamo?

Se in queste pagine hai riconosciuto qualcosa che **vorresti guardare più da vicino**, con qualcuno che ti aiuti a metterlo a fuoco invece di continuare a rigirartelo in testa da sola, possiamo parlarne insieme.

È uno spazio per guardare una situazione specifica con la lente dei Cinque Elementi, insieme a qualcuno che questa lente la usa da anni. **Spesso basta molto meno tempo di quanto pensi per iniziare a vederci chiaro.**

Magari è una relazione in cui non riesci a smettere di dare senza mai ricevere abbastanza, un rimuginio che non molla la presa da settimane, o quella sensazione di non avere un vero punto fermo a cui tornare. Qualunque sia il tema della tua Terra in questo momento, è quello il punto da cui partire.

Clicca sull'immagine qui sotto e guarda se la sessione 1:1 può fare al caso tuo.



Vai alla sessione

parte 5

Esercizi, pratiche e riflessioni

Spunti di riflessione



Quelli che trovi qui non sono esercizi da *fare*. Se c'è una cosa bella dell'energetica umana, è che è proprio il luogo dell'*essere*.
In un mondo fatto di attività, di corse e di bisogno di produrre, l'energia semplicemente *è*.
Esiste, fluisce e cambia, e tu con lei.
Quindi ti lascio qui qualche spunto di riflessione: non perché tu debba performare, ma per familiarizzare con la tua Terra osservandola e facendo amicizia con lei.
Io ti suggerisco di farli: la Terra tende a sentirsi sopraffatta dai troppi pensieri e scrivere aiuta a organizzarli e a guardarli da una prospettiva diversa.

Prenditi il tuo tempo: **non devi fare tutto subito** (e non devi nemmeno fare tutto, se non ti va!), non devi condividere le tue riflessioni se non vuoi, e puoi lasciare da parte gli spunti a cui non ti va di rispondere.

Se fai tutto, ottimo. Se non fai niente, ottimo lo stesso. Non sei qui per *fare*, ma per lasciar *essere* la tua energia, la tua Terra e gli Elementi dentro e fuori di te.

buon lavoro!

1 Sto dando troppo?

Molte persone tendono a dare agli altri ignorando o negando i propri bisogni. Dato che dare è sempre considerato moralmente “cosa buona e giusta”, questo disequilibrio spesso viene sottovalutato.
Se ti ritrovi in questo quadro, ecco qualche spunto di riflessione.

Perché sto dando in questa situazione?

Quanto sto dando davvero per l’altro, e quanto lo sto facendo per me stesso?

1 Sto dando troppo?

Questo mio dare è davvero voluto dall'altro? È una risposta a una richiesta o sono io che sto decidendo di che cosa ha bisogno l'altra persona?

Posso davvero concedermi di spendere il tempo lo sforzo e le risorse che questo dare richiede?

2 Nucleo e stabilità

Come hai visto, sentire il bisogno di un nucleo è normalissimo. Solo che a volte, se questo nucleo viene costruito con elementi troppo “esterni”, può venire confuso con la stabilità. Parliamone.

Sto chiedendo a un’altra persona di darmi sicurezza, o la sto costruendo dentro di me indipendentemente da lui?

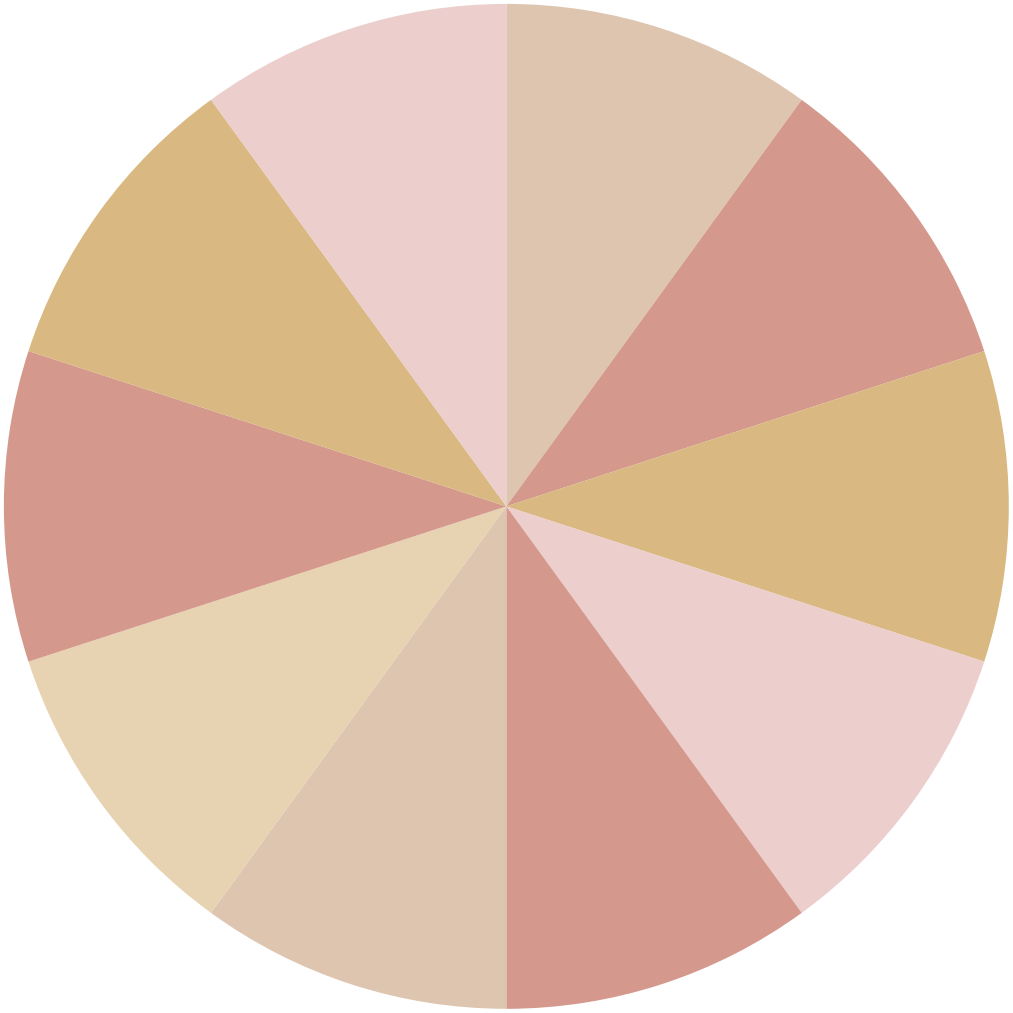
Se questa relazione finisse domani, cosa resterebbe della mia stabilità?

3 Com’è fatto il mio nucleo

Quando pensi al tuo nucleo, da cosa è fatto? Quali sono le cose che ti fanno sentire la sensazione di pienezza, appagamento e “coccola”?
Qui trovi due schemi, sia per il tuo nucleo personale, che riguarda solo te e le cose che ti fanno sentire completa, sia per il tuo nucleo (reale o ipotetico) di coppia.
Scrivi una cosa/caratteristica per ogni fetta.

Il tuo nucleo personale

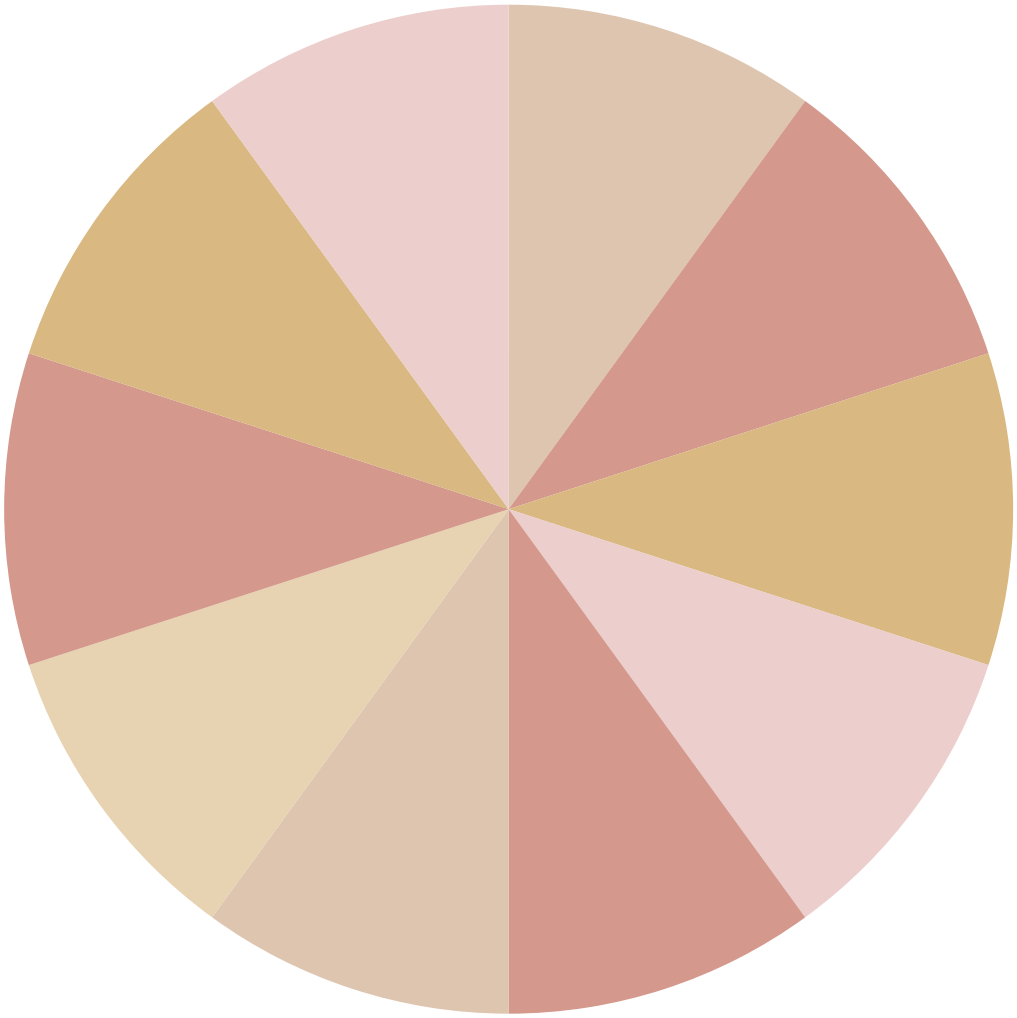
Alcuni esempi di categorie che puoi inserire (ma va bene qualunque cosa ti venga in mente): la tua routine, il tuo diario, un progetto personale, un luogo, la maglia preferita, un tè caldo, un colore, una fotografia, il tuo lavoro, ...



3 Com’è fatto il mio nucleo

Il tuo nucleo di coppia

In questo caso puoi inserire tutte le cose che ti fanno sentire parte di un nucleo. Qualche esempio: sentirti capita, i regali inaspettati, un massaggio, le cene in famiglia, i viaggi insieme, guardare un film, avere una casa insieme, ...



4 Overthinking

Quando ti ritrovi immersa nell'overthinking, hai bisogno di qualcosa che ti riporti alla realtà.
Ecco qualche spunto per non entrare nella spirale del rimuginìo.

Quale pensiero sta prendendo la maggior parte del mio spazio mentale?

Cosa, di quello che penso, so essere vero? E cosa sto presupponendo essere vero?

4 Overthinking

Mi sto angosciando per il futuro, o sto ruminando qualcosa del passato?

Quale risultato sto cercando di prevenire o prevedere? E perché?

Cosa potrei fare che mi farebbe stare meglio in questo momento? Quale piccola AZIONE?

5 Covare risentimento

Quando dai tanto senza ricevere niente in cambio e ti senti ingiustamente trascurata, dentro di te inizia a formarsi del risentimento.
Ecco qualche spunto per sbrogliare la matassa.

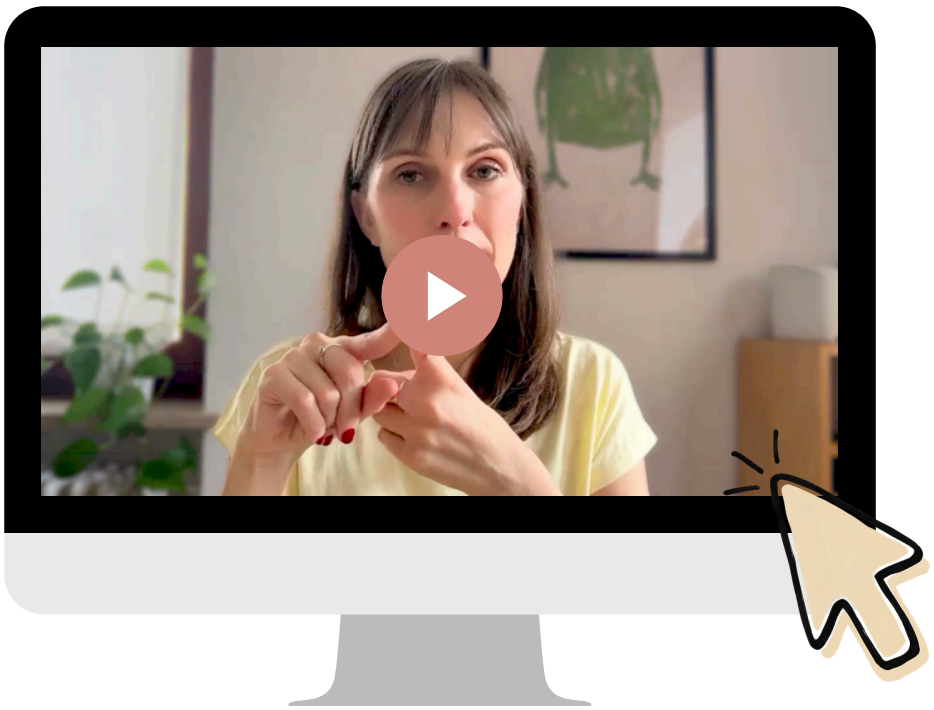
Quali miei bisogni sono stati trascurati, o quale confine non è stato rispettato che mi ha portata a sentirmi così?

Che tipo di supporto vorrei che mi venisse dato senza doverlo chiedere? È così ovvio che ne ho bisogno?

Una pratica utile



Se potessi consigliare solo UNA sola cosa da fare per il benessere energetico, sarebbe senza ombra di dubbio questa.
Non è difficile, non hai bisogno di niente, ci metti pochissimo.
Te la spiego **in questo video:**



GUARDA IL VIDEO

Dobbiamo salutarci...

...ma questo è solo l'inizio!

Dietro all'Elemento Terra (e agli altri quattro!) c'è un mondo affasinante che ti consiglio di esplorare.

Ti aiuta a capirti meglio (e a volerti un po' più bene), **ti aiuta a capire gli altri e ad avere relazioni più appaganti.**

Per la tua Terra

Se hai voglia o bisogno di dare un po' più di attenzioni alla tua Terra, **ecco cosa puoi fare:**

Un corso in autonomia



Vai al corso

Parlarne con me



Vai alla sessione

Grazie ❤️