

Margherita Beretta

IL LIMITE COME DONO

Dal sintomo verso la guarigione
attraverso l'Essenziale


Capponi
Editore

© 2026 Margherita Beretta
© 2026 Capponi Editore srl
Ascoli Piceno, Italia
www.capponieditore.it

Editing e correzione bozze: Lucrezia Mazzola

Progetto editoriale a cura degli Scrittori di Talenti
www.scrittoriditalenti.it

ISBN 979 12 5638 136 4

Prima edizione giugno 2026

Tutti i diritti sono riservati.

Qualsiasi parte di questo volume non può essere utilizzata
in ogni modo e forma senza il preventivo consenso dell'Editore.

Stampato in Italia. Printed in Italy.

A me stessa

«La meravigliosa ricchezza dell'esperienza umana perderebbe qualcosa della gratificante gioia che dà se non ci fossero limitazioni da superare.

Il momento del raggiungimento della vetta sarebbe enormemente meno meraviglioso se non ci fossero vallate buie da attraversare».

HELEN ADAMS KELLER

La psicoterapia della Gestalt

Manuela D'Antonio

Ho scelto questo indirizzo fenomenologico esistenziale perché credo fermamente che quando si incontra una persona, nella stanza di terapia, si entra in contatto con un mondo complesso e prezioso che ogni essere umano porta con sé e che il terapeuta ha l'onore di scoprire. Nella terapia della Gestalt non c'è interpretazione ma co-creazione di uno spazio condiviso, dove ognuno degli attori coinvolti, terapeuta e paziente, portano il loro sapere e la loro umanità. Il terapeuta attraverso un atto maieutico, aiuta il paziente a prendere consapevolezza di sé e ad assumersi la responsabilità della propria esistenza.

Come psicoterapeuta, da anni nel mio studio i pazienti che incontro portano differenti forme di sofferenza, con la richiesta di “togliere” loro il dolore che sentono. Viviamo in una società che non ci insegna a stare in contatto con il nostro dolore, la stessa parola “dolore” non ci piace e la giudichiamo come negativa. Le idee che ci facciamo sulle esperienze, catalogandole come positive e negative, sono generatrici di sofferenza; non siamo abituati a vivere

le esperienze come tali, la nostra mente cerca di “etichettare” quello che viviamo, ma proprio questa tendenza genera ulteriore insofferenza alla nostra esistenza.

La psicoterapia aiuta coloro che chiedono aiuto a sviluppare uno sguardo differente, che permette di rileggere la realtà in un’ottica nuova. Spesso pensiamo che risolvere un problema sia la chiave per stare bene, vediamo i problemi come intralci dai quali dobbiamo liberarci. Ma se cambiassimo prospettiva? *Se vedessimo i problemi come opportunità mascherate*, come occasioni per mostrarci il nostro potenziale inespresso, che senza quel momento di difficoltà non avrebbe l’occasione di essere colto?

Allora, se guardiamo alle difficoltà in questa nuova ottica, invece di ossessionarci nel trovare una soluzione che elimini la sofferenza, possiamo ricavarne una opportunità straordinaria per guardare a quel potenziale inespresso che ognuno di noi possiede, che non si concede di far emergere o non sa di possedere. Se ci pensiamo bene, sono proprio le difficoltà che incontriamo sul nostro cammino che ci spingono a mettere in discussione le nostre convinzioni radicate e a tirar fuori i nostri talenti nascosti. Se ripercorriamo il nostro passato, sono stati i momenti di difficoltà i veri propulsori alla nostra crescita interiore, permettendoci di arrivare dove siamo ora, perché attraverso di loro abbiamo dovuto usare proprio il nostro potenziale inespresso. Allora, le domande che ci possiamo porre dinnanzi alle nostre sofferenze o a quelli che noi crediamo siano problemi sono:

- quali parti di me questa situazione vuole far emergere?

- se coltivassi queste parti di me inesprese come cambierebbe la qualità della mia vita?

Ecco che, quindi, la sofferenza ci serve perché porta un messaggio che va accolto e non allontanato.

La nostra tendenza a rifuggire il dolore non serve a nulla, perché più lo rifiutiamo più esso tornerà a bussare alla nostra porta, finché non avremo colto il messaggio che lui ha per noi. Ed è proprio quando impariamo ad accogliere quello che pensiamo sia un intralcio, un inutile fastidio, un problema da risolvere, che inizia la trasformazione più profonda.

Incontro Margherita diversi anni fa, arriva nel mio studio una giovane ragazza immersa nella sofferenza e stanca di lottare con essa. Margherita non riusciva a vedere sé stessa con occhi diversi da uno sguardo critico, pensava di essere sbagliata e che il suo dolore fosse da correggere, da eliminare perché faceva soffrire lei e le persone care. Questa sua sofferenza sin da subito mi affascinò molto perché ne coglievo il potenziale che parlava della sua estrema umanità. Questa sofferenza diceva di lei, del suo profondo bisogno di amare e di essere amata così come era e com'è oggi. Mi raccontava delle sue relazioni, dove tutti si aspettavano che lei fosse "forte", sempre sul pezzo, e lei aveva fatto suo questo imperativo, così da credere che per essere amata doveva dimostrare sempre qualcosa.

Nel primo periodo della terapia Margherita faceva fatica ad accogliere e accettare le sue difficoltà, le rifugiava, alimentando il circolo vizioso del senso di colpa e

rabbia per non sentirsi accolta come nel profondo sperava. Nel corso del tempo, abbiamo costruito insieme una relazione di fiducia; Margherita nella terapia ha trovato un luogo di ascolto e di non giudizio dove poter esprimere tutta la rabbia e la disperazione che sentiva dentro di lei. Insieme abbiamo accolto i suoi desideri, i suoi stati d'animo, le sue fatiche e speranze. Margherita ha iniziato a contattare le sue risorse e potenzialità e a compiere le prime scelte importanti sia in ambito lavorativo che relazionale.

Il malessere tornava e veniva, l'inquietudine si affacciava dopo periodi di equilibrio e serenità. Imparando ad ascoltarsi, Margherita sentiva il bisogno di approfondire la sua condizione, così da accogliere la possibilità di un aiuto farmacologico. Non è stato facile per lei ricorrere all'ausilio del farmaco per tutte le paure che porta con sé, ma si è affidata a uno psichiatra professionista, che ha saputo trovare le chiavi giuste per poterla aiutare.

Con il tempo Margherita, sviluppando un profondo ascolto di sé, ha trovato l'energia necessaria per dare un nome alla sua sofferenza, accogliendo la diagnosi che le ha permesso di comprendere i limiti e le risorse a sua disposizione. Non è sempre stato facile accogliere il suo dolore ma, attraverso il legame sincero e di fiducia che si è creato nel corso degli anni, Margherita si è sentita meno sola e ha trovato la forza per comprendere meglio sé stessa e gli altri: il suo dolore è diventato una porta d'accesso che le ha permesso di sviluppare le sue inclinazioni naturali sia in termini lavorativi che relazionali.

La sua paura di stare in relazione con l'altro si è tra-

sformata in desiderio di aiutare. Il dolore avrebbe potuto farla chiudere in sé stessa e allontanare dalla complessità delle relazioni umane. La conoscenza di sé stessa ha fatto invece emergere il desiderio di scrivere questo libro per aiutare le persone come lei, che soffrono di un disturbo di personalità che non deve limitare il desiderio di costruire relazioni significative. Sono molto onorata che Margherita mi abbia dato la possibilità di entrare nel suo mondo, che è ancora da scoprire, immenso e profondo come lei. Margherita veniva da altri percorsi prima di incontrare me, nei quali si era sentita poco accolta e a volte giudicata... io credo fermamente che la relazione sia la vera cura: quando un altro essere umano è lì accanto a te, profondamente interessato a ciò che ti sta accadendo senza giudizio, rispettando i tempi e il dolore che emerge momento per momento... questo riconoscimento permette di sentirsi accolti così come si è senza forzare un processo di crescita e maturazione che avviene con i suoi tempi “perfetti”.

È un viaggio che prosegue ancora oggi insieme, fatto di fiducia e rispetto reciproco.

Il percorso ha permesso a Margherita di trasformare il suo dolore in una spinta d'amore verso sé stessa e verso gli altri con tutta la gentilezza che la contraddistingue. Il suo è un nobile desiderio, quello di condividere la sua storia per raccontarne la fatica ma anche la speranza, perché l'essere umano è molto di più di una struttura di personalità, che va sì compresa e conosciuta ma che, se accolta con amore e comprensione, può diventare uno spiraglio attraverso il quale illuminare le proprie risorse e irradiarle verso l'esterno.

Auguro a Margherita di continuare a trasformare le sue ferite in ponti e porte di accesso, che possano fare entrare e uscire tutto l'amore che merita di ricevere e che ha da offrire.

*Manuela D'Antonio,
psicoterapeuta di indirizzo gestaltico*