

## VareseNews

### “Quello che da donna non dico: il peso dell’insoddisfazione e il bisogno di cambiamento”

**Pubblicato:** Venerdì 21 Febbraio 2025



**Quante cose non diciamo?** Ci sono pensieri che restano chiusi dentro, sentimenti che ci accompagnano ogni giorno ma che nessuno conosce davvero. Paure, insoddisfazioni, desideri inespressi. **“Quello che le donne non dicono”** è lo spazio promosso in collaborazione con **Al Borde** in cui le donne possono raccontare in forma anonima quello che non riescono a dire ad alta voce. Ogni settimana, una delle vostre testimonianze viene raccolta e commentata dalla **psicoterapeuta di Cart Onlus Soraya Cibic**, per dare voce a quei silenzi e trasformarli in un’opportunità di riflessione e cambiamento.

Questa settimana, una lettrice ci scrive del suo senso di incompletezza, del desiderio di andarsene e della difficoltà a rompere schemi relazionali che la fanno soffrire.

#### La testimonianza

*“Non dico il mio sentirmi incompleta, non soddisfatta della mia vita, la mia voglia di andarmene, di lasciare tutto e cambiare vita, la mia incapacità di farlo. Non dico il mio continuo dare affetto a persone sbagliate che mi fanno soffrire e mi fanno sentire non apprezzata. Non dico il mio sentirmi scontenta.”*

#### La risposta della psicoterapeuta

## **Cara lettrice,**

Le tue parole trasmettono con forza un vissuto di insoddisfazione e disagio che sembra pesarti profondamente. Mi ha colpito il tuo “*non dico*”: come se volessi proteggere queste emozioni, tenerle nascoste persino a te stessa, e al contempo sentissi il bisogno di liberartene.

A volte, il desiderio di lasciare tutto e ricominciare da capo nasce dalla sensazione di essere bloccati in una vita che non riflette chi siamo o cosa desideriamo. Tuttavia, cambiare vita non significa necessariamente fare un gesto drastico: spesso i cambiamenti significativi iniziano da piccoli passi, scelte quotidiane che gradualmente ci riportano verso un senso di autenticità e benessere.

Riguardo al dare affetto a chi non ti valorizza, questo è un tema comune a molte persone che, desiderando amore e connessione, finiscono per accettare relazioni che non le fanno sentire viste o rispettate. Potrebbe essere utile chiederti: **Chi sono io, cosa mi piace? Chi o come sono quando sto con questa persona? Come mi sento rispetto a me stessa quando sono con questa persona? Cosa mi spinge verso queste persone? Che immagine di me stessa sto confermando accettando questo tipo di relazioni?**

Sentirsi “*scontata*” è spesso legato a una visione di sé cristallizzata, dove ci si percepisce senza valore o incapaci di sorprendere. Ma nessuno di noi è davvero “*scontato*”: siamo più complessi di quanto crediamo, spesso solo bloccati nel vedere sempre la stessa immagine di noi stessi.

Parlarne con qualcuno, magari con un professionista, potrebbe aiutarti a esplorare questi temi in modo più profondo e a trovare nuove chiavi di lettura per te stessa e la tua vita. Sei già sulla buona strada: hai dato voce a ciò che non volevi dire. Questo è un primo atto di cambiamento.

**Con affetto,**

*Dott.ssa Soraya Cibic*

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it