

Prefazione

Questo libro non è la storia di un percorso terapeutico, non è il racconto di una guarigione, è molto di più. Enza Gentili è entrata nel proprio animo, nel profondo della sua mente e ha tirato fuori, in un flusso di pensieri e idee, tutta la sofferenza e le importanti consapevolezze. Quanti inganni crea la nostra mente? Quanti il nostro sentire? È questo che l'autrice vuole condividere con il lettore. I meccanismi del pensiero che spesso impediscono di vivere, ci invadono, come presenze misteriose e prendono il sopravvento sul nostro comportamento.

Chi si appresta a leggere questo libro dovrà addentrarsi nei meandri della psiche, dovrà sostenere la forza del linguaggio e, inevitabilmente, si dovrà confrontare con la parte più intima di sé. Gentili lo fa e ci regala un libro vero, autentico quanto disarmante, nella sua capacità di insinuarsi nei nostri pensieri. Ci costringe a riflettere su quello che facciamo, a non nasconderci di fronte alle paure e insicurezze.

L'autrice ha voluto esprimere, con un linguaggio articolato e a volte onirico, la sofferenza, il dolore e le paure di un cammino complesso. Ha attraversato i suoi percorsi terapeutici con coraggio, ha letto, studiato, analizzato, rielaborato e ci propone una sua lettura personale di ciò che ha vissuto. Non nasconde niente, successi, cadute, debolezze,

prese di coscienza. Vuole dare al lettore una parte di sé ed è come se ci spingesse a fare altrettanto, perché, alla fine, come dice lei: *È solo praticando la felicità che la insegni.*

Simona Calugi
Psicoterapeuta
Responsabile centri
AIDAP Empoli e Firenze