



# GIORNALINO DI COMUNITÀ

Edizione di Febbraio



---

---

---

## **Nuovo anno, nuovo sguardo: lasciare andare e continuare a costruire**

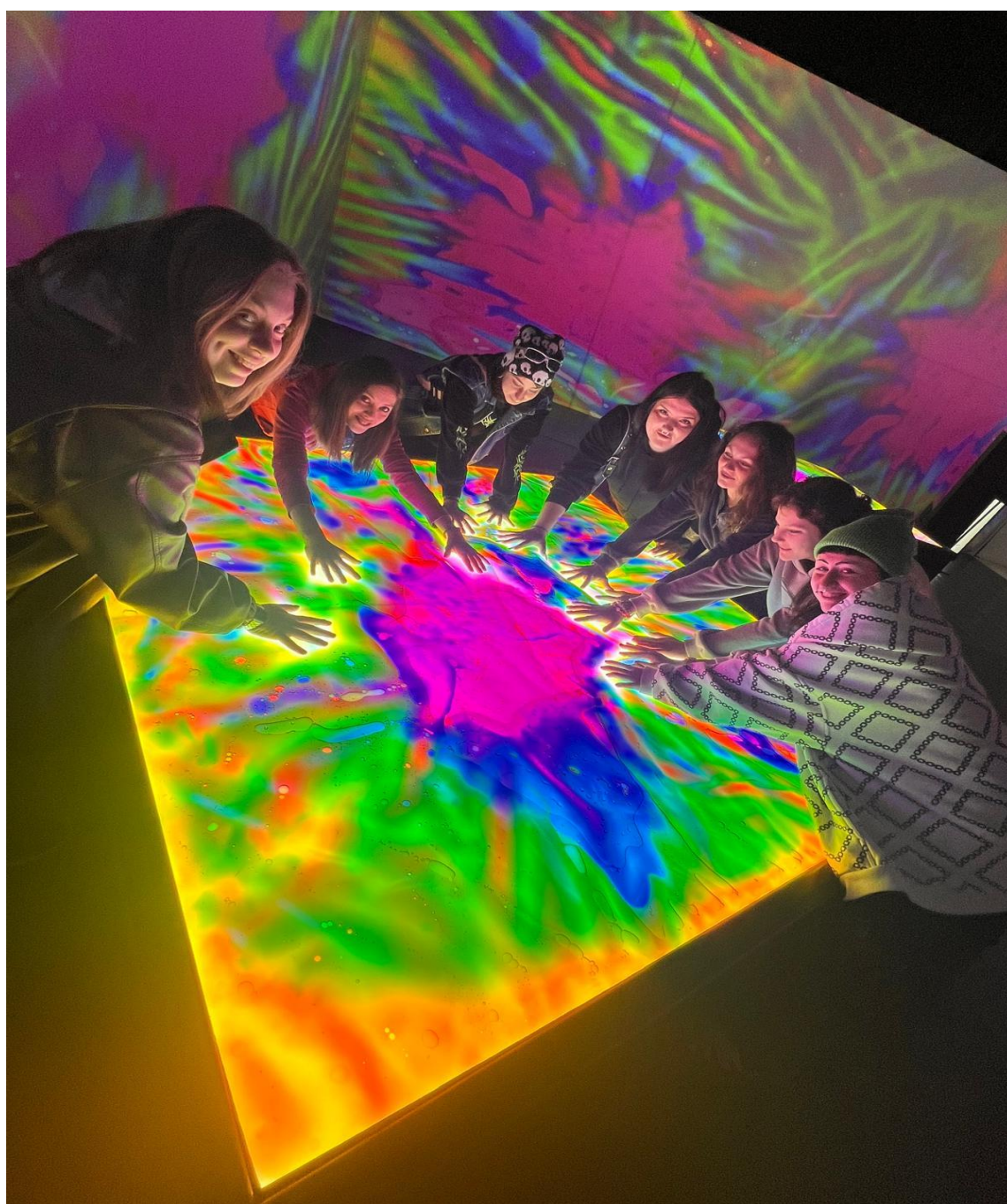
L'arrivo di un nuovo anno è spesso accompagnato da bilanci, domande e aspettative. In comunità, questo passaggio assume un valore ancora più intenso: non segna solo il tempo che scorre, ma il percorso fatto, le cadute affrontate e i cambiamenti che lentamente prendono forma. Il 2026 non rappresenta una linea netta tra “prima” e “dopo”, ma un punto di continuità, in cui ciò che è stato viene riconosciuto e trasformato in esperienza.

Guardare al proprio percorso significa riconoscere di aver toccato un limite, di aver vissuto una vita segnata da dinamiche tossiche, sostanze, relazioni distruttive e comportamenti autodistruttivi. Per molti, il nuovo anno coincide con la consapevolezza di essere arrivati al fondo e con la scelta, non scontata, di chiedere aiuto in modo autentico.

*“Con il 2026 mi lascio alle spalle una vita tossica fatta di sostanze e disturbi alimentari.”*

*“Sento di lasciare al 2025 una me diversa, più disperata e meno speranzosa.”*

Lasciare andare non significa dimenticare, ma prendere distanza da ciò che ha fatto male, riconoscendo che non rappresenta più la persona che oggi si sta cercando di diventare.



## **Ciò che non mi rappresenta più**

Il percorso comunitario permette di guardare con maggiore lucidità a pensieri, abitudini e modalità relazionali che, un tempo, sembravano inevitabili. Parlare solo di sostanze, normalizzare atteggiamenti violenti, vivere relazioni sbilanciate o tossiche, ma anche rivolgersi a se stessi con durezza e giudizio costante, sono aspetti che oggi molti sentono di voler lasciarsi alle spalle.

*“Non mi ritrovo più a parlare di sostanze.”*

*“Non voglio più persone tossiche o negative nella mia vita.”*

*“Mi sono lasciata alle spalle il volermi male e il criticarmi continuamente.”*

Emergono nuovi modi di stare con se stessi e con gli altri: maggiore equilibrio, più capacità di ascolto, meno bisogno di puntare il dito verso l'esterno. Il cambiamento passa anche dalla possibilità di osservare i propri comportamenti, assumendosene la responsabilità senza colpevolizzarsi.

---

---

## Nuove consapevolezze che fanno crescere

In questo ultimo periodo, molte persone raccontano di aver raggiunto una consapevolezza che prima mancava. C'è chi si è reso conto di avere atteggiamenti manipolatori, chi ha riconosciuto l'impulsività come un limite, chi ha iniziato a confrontarsi per la prima volta con la pazienza. Altri hanno scoperto risorse inaspettate: forza di volontà, capacità di riflessione, voglia di cambiare e di mettersi in gioco.

*“Ho capito di avere modi di fare disfunzionali e ora posso lavorarci.”*

*“Ho scoperto una forza che non pensavo di avere.”*

La fragilità, che un tempo veniva scacciata o negata, viene oggi vista come una parte da proteggere. Accettarla diventa un passaggio fondamentale per evitare di ferirsi ancora e per imparare a stare meglio nel mondo e nelle relazioni.



## Costruire il futuro, anche a piccoli passi

Il nuovo anno porta con sé il desiderio di costruire qualcosa di diverso e più sano. Non si parla solo di grandi obiettivi, ma di basi solide: un'identità più definita, una maggiore autostima, relazioni più equilibrate, un rapporto più sereno con la famiglia. Per alcuni il futuro ha il volto di un lavoro stabile, per altri quello dello sport, della disciplina, della continuità; per altri ancora il sogno di viaggiare e di sentirsi finalmente liberi.

*“Voglio costruirmi un'identità e un'autostima più solide.”*

*“Desidero recuperare i rapporti con la mia famiglia.”*

*“Voglio continuare a coltivare la positività e la costanza.”*

Il cambiamento non è mai improvviso: passa attraverso piccoli gesti quotidiani, attraverso la scelta di perseverare anche quando la fatica si fa sentire. Coltivare comportamenti adeguati, lavorare sull'impulsività, sull'affettività tossica e sulla capacità di bastare a se stessi diventa un lavoro costante, che richiede tempo e pazienza.

---

---

## Tra speranza e paura

Pensare al futuro significa fare i conti con emozioni contrastanti. Da un lato c'è la speranza che nasce dal vedere i risultati raggiunti in poco tempo, dalla fiducia nel supporto della comunità e della famiglia, dalla consapevolezza di avere oggi strumenti che prima mancavano. Dall'altro rimane la paura: di ricadere, di non farcela, di perdere tutto ciò che con fatica è stato costruito.

*“Guardarmi indietro e vedere i cambiamenti mi dà speranza.”*

*“La paura di una ricaduta c'è, ma ora so chiedere aiuto.”*

*“Quello che mi spaventa è non riuscire a raggiungere i miei obiettivi.”*

Imparare a convivere con queste due dimensioni è parte integrante del percorso. La paura non viene negata, ma riconosciuta, mentre la speranza diventa una forza che spinge a continuare.

## Un augurio che diventa responsabilità

Gli auguri per il 2026 non sono promesse irrealistiche, ma parole che racchiudono impegno, fiducia e responsabilità verso se stessi. Augurarsi di non mollare, di darsi tempo, di fidarsi del percorso e dei curanti significa riconoscere che il cambiamento è possibile, ma richiede costanza e apertura.

*“Ti auguro di riuscire a guardarti allo specchio e dire: sono fiera di me.”*

*“Non mollare, datti tempo e fidati del percorso.”*

*“Continuare a lottare, a sognare e a chiedere aiuto quando serve.”*

Il 2026, per chi vive la comunità, non è l'anno della perfezione, ma della continuità. Un anno in cui si sceglie, giorno dopo giorno, di restare nel percorso, di lasciare andare ciò che non serve più e di continuare a costruire una vita più autentica, consapevole e degna di essere vissuta





## **BUONI PROPOSITI PER IL 2026**

Eccoci arrivati al periodo dove c'è chi si pone buoni propositi per l'anno nuovo che rispetterà forse per le prime settimane e perderà poco dopo, come una dieta o la palestra impegni che sfido chiunque a non aver iniziato un nuovo anno senza porsi e portarli a termine davvero..

La cosa curiosa è che qui in comunità non serve l'inizio dell'anno nuovo per porsi obiettivi e prendersi impegni che proviamo a portare a termine. L'inizio del percorso di per sé è "l'inizio dell'anno nuovo".

L'inizio di un'era nuova per la nostra vita e il modo in cui ci poniamo ad essa.

Ed ecco noi magari di obiettivi ne abbiamo già e direi che sono anche ben più impegnativi di mantenere la palestra (cosa che comunque molti di noi mantengono nonostante gli obiettivi introspettivi).

Per una persona in comunità l'inizio dell'anno nuovo può essere frustrante, rimane comunque un nuovo anno iniziato in una struttura, ma se lo si guarda con un'ottica di occasione il "nuovo anno" prende un'altra forma.

Un'occasione per ripartire e lasciare all'anno vecchio cose che non appartengono più alla versione migliore di noi, un'opportunità di viverci con occhi diversi e sentirsi con più consapevolezza, dandosi una pacca sulla spalla e guardandosi indietro con distacco da ciò che si era.

"Ora sono una persona diversa" e parlo di tutti, anche di chi ha appena iniziato il suo percorso di cura, perché già capire che bisogna chiedere aiuto produce un cambiamento in noi.

Quindi non partirei elencando una serie di buoni propositi che potrebbe essere una scelta a mio avviso fallimentare bensì con un augurio, che è quello che chiunque tu sia, un utente, un curante, un lettore che non sta intraprendendo un percorso di cura, un parente di un paziente.. ti auguro un anno nuovo, pieno di emozioni e sentimenti che saprai vedere e leggere con una chiave nuova, magari più conscia e consapevole, e che non sia sempre solo sereno perché i bassi ci fanno apprezzare gli alti della vita, ma che quei bassi tu li affronti con una visione diversa e chissà magari migliore di come l'hai affrontati precedentemente.

GIULIA CORTINOVIS :).



## POESIA DI TY

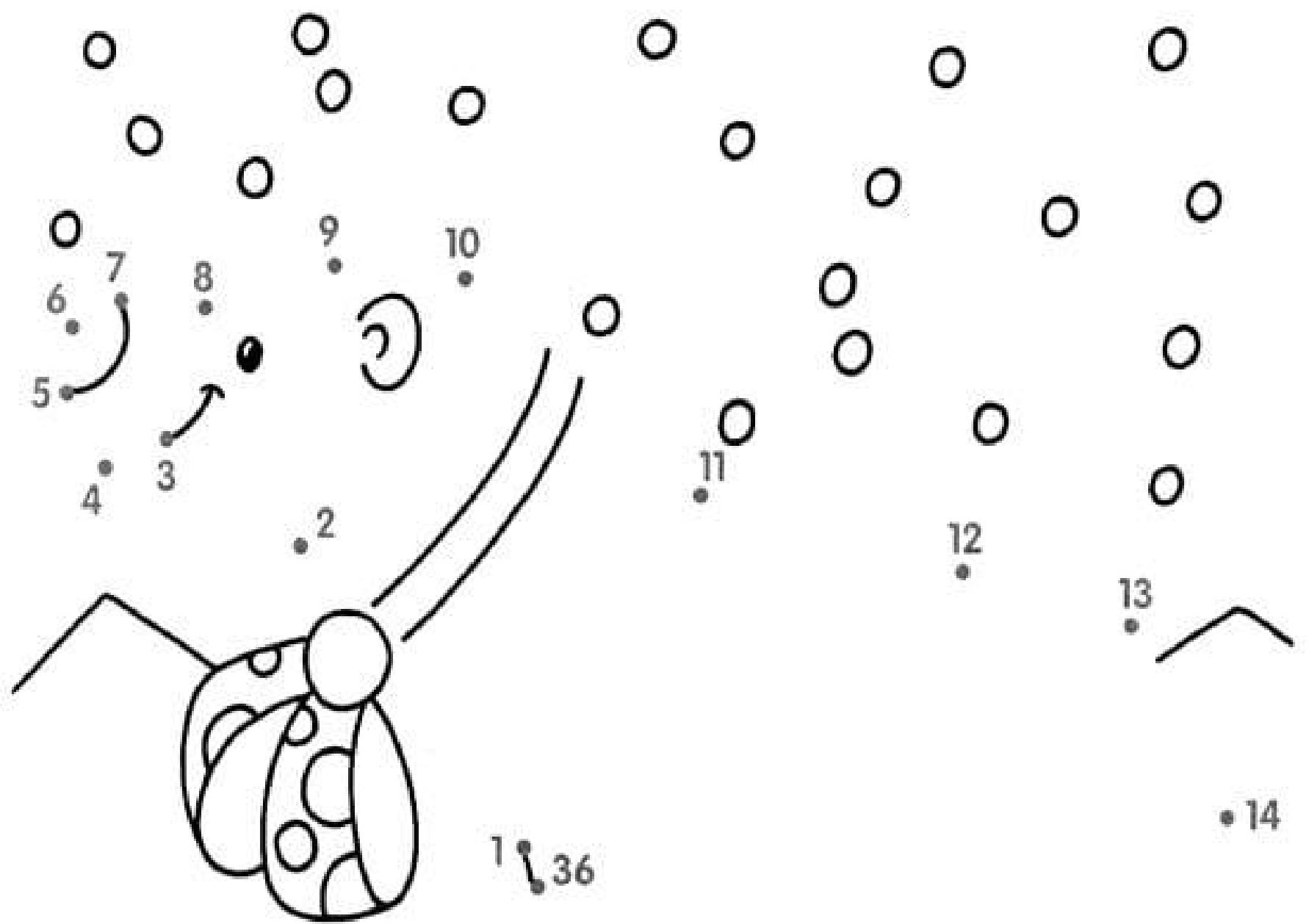
Questo mese, che lento si consuma,  
tra cieli gravi e luce avara e stanca,  
par che rammenti all'animo mortale  
quanto breve è il conforto e quanto fragile  
l'inganno che chiamiamo speranza.

Febbraio siede tra il gelo e il desiderio,  
ultimo custode dell'inverno antico,  
mostra alla terra il volto della fine  
e, nel silenzio, promette un ritorno  
che già sappiamo incerto.

Le ore scorrono, uguali e indifferenti,  
e l'uom, mirando il cielo opaco e muto,  
sente il peso del tempo che lo stringe  
e il vano sogno di un domani lieto  
che il cuore, pur sapendolo, ancora invoca.

Così questo mese passa e ci somiglia  
breve, severo, e pur colmo di attesa,  
dolce nell'illusione, amaro nel vero.







## L' OROSCOPO DI... TY



**ARIETE:31 marzo-20 aprile**

Marte ti rende attivo, ma Mercurio ti invita a pensare prima di parlare.

L'energia sarà alta, ma rischi scontri se imponi troppo la tua visione. Meglio strategia che forza.

Mi raccomando l'impulso va guidato, non represso.



lavoro32/5



soldi 2/5



amore2/5



stress 3/5



**TORO:21 aprile 20 maggio-segno di terra**

Venere ti protegge e ti rende magnetico.

possibilità di stabilizzare una posizione o far valere il tuo valore.

Cerca di gestire il desiderio di sicurezza e contatto autentico.

La calma è la tua forza quando non diventa chiusura.



lavoro4/5



sold 3/5



amore 2/5



stress2/5



**GEMELLI: 21 maggio 21 giugno - segno di aria**

Mercurio è molto attivo: mente veloce, parole decisive.

Ci saranno tante opportunità, ma serve una scelta chiara.

Mi raccomando razionalizza i sentimenti, ma non tutto va spiegato.

A volte sentire viene prima del capire.



lavoro 3/5



soldi 2/5



amore 2/5



stress 3/5



**CANCRO: 22 giugno 22 luglio - segno d'acqua**

la Luna amplifica tutto, Nettuno rende più sensibile.

Nel lavoro avrai una fase di revisione interiore: forse stai capendo cosa non vuoi più.

Avrai emozioni profonde, intense, ma chiarificatrici.

Ascoltarti è già una forma di guarigione.



lavoro 1/5



soldi 2/5



amore 2/5



stress 3/5



**LEONE: 23 luglio 23 agosto-segno di fuoco**

Sole e Venere mettono al centro le relazioni.

Nel lavoro troverai collaborazioni decisive, anche confronti importanti.

Avrai bisogno di riconoscimento emotivo, non solo successo.

La vera leadership nasce dall'empatia.



lavoro3/5



soldi1/5



amore1/5



stress4/5



**VERGINE: 24 agosto 22 settembre-segno di terra**

Mercurio ti aiuta a fare ordine.

Sarà un mese produttivo, ottimo per sistemare e pianificare.

Consiglio meno controllo, più fiducia.

Non tutto ciò che senti va corretto.



lavoro4/5



soldi3/5



amore2/5



stress2/5



**BILANCIA: 23 settembre 22 ottobre- segno di aria**

Venere stimola creatività e desiderio di bellezza.

Dal punto di vista lavorativo avrai buone idee, soprattutto se lavori con persone o pubblico.

Ahia romanticismo in crescita, ma attenzione ai compromessi eccessivi.

L'equilibrio non è sacrificio continuo.



lavoro 3/5



soldi 3/5



amore 2/5



stress 3/5



**SCORPIONE: 23 ottobre 22 novembre- segno acqua**

Plutone lavora in profondità.

Nel lavoro ci saranno trasformazioni lente ma decisive, soprattutto interiori.

L'emozioni intense, rivelatrici.

Lasciare andare è un atto di potere.



lavoro 3/5



soldi 2/5



amore 3/5



stress 2/5



**SAGITTARIO: 23 novembre 21 dicembre- segno fuoco**

Giove stimola crescita e visione futura.

Avrai voglia di espanderti, imparare, cambiare rotta. Bisogno di verità e libertà emotiva. La sincerità è una forma di rispetto.



lavoro 1/5



soldi 2/5



amore 1/5



stress 4/5



**CAPRICORNO: 22 dicembre 20 gennaio- segno terra**

Saturno ti rende serio e concentrato sui risultati.

Tieni il focus su valore e riconoscimenti concreti.

Avrai emozioni più aperte del solito, anche se ti costa.

La solidità emotiva nasce dall'onestà.



lavoro 2/5



soldi 2/5



amore 3/5



stress 2/5



**ACQUARIO: 21 gennaio 19 febbraio- segno di aria**

Sole e Mercurio nel segno, idee forti, mente libera.

Cambia schemi non mollare quella voglia di fare a modo tuo.

Sii il più autentico possibile.

Essere te stesso è già una scelta rivoluzionaria.



lavoro 4/5



soldi3/5



amore2/5



stress2/5



**PESCI: 20 febbraio 20 marzo- segno acqua**

.Nettuno amplifica intuizioni e sensibilità.

Mese di creatività alta, mi raccomando evita decisioni affrettate.

Emozioni profonde, empatiche, quasi telepatiche.

Proteggere la tua energia è un atto d'amore.



lavoro3/5



soldi2/5



amore4/5



stress2/5