

EDITRICE ASSOC. CULTURALE  
 "MONS. GIUSEPPE CENTRA"  
 Piazzetta della Madonnella, 1  
 04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it  
 E-mail: info@associazionecentra.it  
 Tel./Fax 06.96699010  
 C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:  
**Virginio Mattoccia**

Responsabili  
 Redazione, Sviluppo e Diffusione:  
**Aurelio Alessandrini**  
**Remo Del Ferraro**  
**Enrico Mattoccia**

Questo numero è stato inviato  
 in tipografia per la stampa  
 1 Settembre 2014

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002  
 DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA  
 DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl  
 Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)  
 Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie  
 e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

## I DIFETTI, PREZIOSI ALLEATI

"Questo naso proprio non mi piace... sono grasso... sono indeciso... sono timido... ecc ecc.."

Sono moltissime le persone che non si sentono soddisfatte dal proprio aspetto fisico o da alcune caratteristiche caratteriali. La tendenza prevalente è quella di giudicarsi in maniera negativa e soprattutto incolparsi duramente per l'incapacità di cambiare.



Diverse persone che iniziano una psicoterapia vorrebbero un cambiamento immediato cancellando in un solo colpo quelle caratteristiche personali giudicate "difettose": un vero e proprio ribaltamento della situazione presente che causa sofferenza.

Ma i cosiddetti "difetti" sono davvero da buttare? Non servono a nulla e causano solo sofferenza?

In realtà no, sono invece dei preziosi alleati che possono rivelare molto sul proprio modo di agire e di essere. Vanno accolti e *accettati*; solo in questo modo la persona può amare completamente se stessa e raggiungere uno stato di benessere.

Quelli che vengono considerati difetti, sono spesso dei *doni* che la persona però non è in grado di leggere e pertanto vorrebbe solo scacciare o nascondere; la timidezza ad esempio, considerata come fattore di debolezza, può invece rivelare una spiccata sensibilità, la capacità di ascoltare e cogliere le sfumature.

I difetti sono come dei boccioli che attendono di sbocciare, se viene data loro la possibilità possono regalare qualcosa di prezioso. I difetti parlano della particolarità della singola persona, sono pertanto unici e irripetibili: nascondere o evitare ciò che non piace, significa rinunciare alla propria unicità.

La bellissima favola del "Brutto anatroccolo" è un esempio di come un'apparente bruttezza, giudicata negativamente dagli altri ma soprattutto da sé stessi, può rivelarsi un dono inaspettato e meraviglioso se solo si è capaci di *attendere che esso sbocci*.

Chi ha una buona autostima non teme di mostrare quei difetti o quelle "debolezze" che sono connaturate in ogni essere umano. *La perfezione non esiste*, è bene ricordarlo sempre; cercare di raggiungere un ideale di perfezione genera malessere e insoddisfazione profonda, perché ci sarà sempre qualcosa da cambiare o migliorare.

**Dott.ssa Nicoletta Agozzino**  
**Psicologa Psicoterapeuta**  
[nicoletta.agozzino@fastwebnet.it](mailto:nicoletta.agozzino@fastwebnet.it)

SERVIAMO FRESCHEZZA  
 DA PIÙ  
 DI UN SECOLO.



OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it  
 info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO  
 DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:  
 Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia  
 Tel. 06 928 62 91  
 Fax 06 928 62 91 20