

Ansia: lo spazio intermedio per gestirla

Vediamo insieme come possiamo imparare a gestire l'ansia, in quello spazio intermedio tra attivazione del sintomo e senso.

Per dirlo con Jung nel 1916:

La vita psichica è un sistema pluralistico e dinamico un'autoregolazione che si basa sull'equilibrio tra tutte le funzioni e sulla presenza di un confine tra la coscienza e l'inconscio che consente la necessaria distinzione tuttavia una linea di demarcazione troppo netta potrebbe essere tale da provocare un eccesso di distanza da rendere impraticabile o inefficace la funzione trascendente.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).