



# La Via del Sentire

*Il percorso che ti riporta a casa*

Stefania Cherici · Mondo Quantum

◆ A te che stai leggendo questo libro alle tre di notte

## **So che sei stanca.**

So che hai gli occhi che bruciano e dovresti dormire, ma non riesci. Perché c'è qualcosa dentro che non ti lascia in pace. Qualcosa che ti rode, che ti consuma, che ti tiene sveglia anche quando il corpo implora riposo.

So che hai provato di tutto.

I corsi da ventisette euro. I video su YouTube. I libri di crescita personale che hai comprato, iniziato e mai finito. Le app di meditazione. I mantra. Le affermazioni positive ripetute davanti allo specchio mentre dentro ti sentivi morire.

## **E so anche che non ha funzionato un cazzo.**

Perché sei ancora qui. Sei ancora a cercare. Sei ancora a sperare che da qualche parte, in qualche libro, in qualche corso, ci sia quella risposta che ti manca. Quella chiave che finalmente aprirà la porta.

E intanto i giorni passano. Le settimane. I mesi. Gli anni.

## **E tu sei sempre lì.**

Sempre a lottare con le stesse cose. Sempre a rivivere gli stessi schemi. Sempre a chiederti "perché a me?" mentre guardi le vite degli altri su Instagram e ti sembra che tutti ce la facciano tranne te.

### **Voglio dirti una cosa, e voglio che la legga bene.**

Quello che stai facendo non sta funzionando.

Lo sai, vero? Nel profondo lo sai. Ma fai finta di niente. Ti dici che forse il prossimo corso sarà quello giusto. Che forse devi solo trovare la tecnica giusta. Che forse sei tu che non ci metti abbastanza impegno.

## **E intanto?**

Intanto la vita va avanti senza di te. I tuoi figli crescono e tu sei troppo presa dalla tua sofferenza per essere presente. Il tuo partner si allontana perché non sa più come raggiungerti. Le opportunità passano e tu le guardi passare, paralizzata dalla paura.

E ogni giorno che passa, ogni settimana che passa, ogni mese che passa in questa condizione... **il buco diventa più profondo.**

Non te lo dice nessuno, ma è così. Il dolore che non affronti non sparisce. Si accumula. Si stratifica. Diventa più denso, più pesante, più difficile da muovere.

Quella rabbia che senti? Tra un anno sarà peggio.

Quella tristezza che ti schiaccia? Tra un anno sarà più profonda.

Quella sensazione di non essere abbastanza? Tra un anno sarà diventata una certezza.

**Io lo so perché l'ho vissuto.**

Sono stata esattamente dove sei tu adesso. Seduta per terra in cucina, alle tre di notte, a chiedermi come cazzo ero finita così.

Avevo due figlie che avevano bisogno di me e io non avevo niente da dargli.

Avevo un matrimonio che stava andando a pezzi e non sapevo come fermarlo.

Avevo una vita che dall'esterno sembrava perfetta e dentro era un inferno.

E sai cosa facevo? Esattamente quello che stai facendo tu adesso.

Compravo corsi. Leggevo libri. Guardavo video. Scrivevo la gratitudine ogni mattina come una brava bambina. Facevo le visualizzazioni. Ripetevo le affermazioni.

### **E non cambiava niente.**

Perché stavo curando i sintomi, non la malattia. Stavo mettendo cerotti su una ferita che aveva bisogno di punti. Stavo fingendo di stare meglio mentre dentro marcivo.

### **Ci sono voluti anni prima che capissi cosa stavo sbagliando.**

Anni di sofferenza inutile. Anni buttati nel cesso. Anni che non torneranno mai più.

E quando finalmente ho capito, quando finalmente ho trovato la strada, sai qual è stata la prima cosa che ho pensato?

*"Perché cazzo nessuno me l'ha detto prima?"*

Perché nessuno mi ha detto che non dovevo cambiare i miei pensieri, ma lo stato da cui quei pensieri nascevano?

Perché nessuno mi ha detto che tutte quelle tecniche non funzionavano perché le usavo per scappare dal dolore invece che per attraversarlo?

Perché nessuno mi ha detto che la risposta non era fuori, in un altro corso, in un altro libro, in un'altra tecnica... ma dentro di me?

Questo libro è quello che avrei voluto leggere io, dieci anni fa.

Non è un manuale. Non è un corso. Non è l'ennesima lista di tecniche da applicare.

*È la verità.*

La verità che nessuno ti dice perché è scomoda. Perché fa male. Perché ti costringe a guardarti dentro e vedere quello che hai sempre cercato di evitare.

Ma è anche la verità che può salvarti la vita.

Non tra un anno. Non tra sei mesi. **Adesso.**

**Se sei pronta ad ascoltarla.**

PARTE PRIMA

# La Donna che Smise di Fingere

CAPITOLO 1

## Il giorno in cui ho toccato il fondo

Il caffè era freddo da almeno un'ora.

Ero seduta per terra in cucina, con la schiena contro i mobili e le ginocchia al petto. Le bambine erano a scuola. Andrea era al lavoro. La casa era silenziosa.

**E io stavo crollando.**

Non era la prima volta che mi sentivo così. Ma quel giorno era diverso. Quel giorno non riuscivo più a fingere. Non riuscivo più a mettere il sorriso e andare avanti. Non riuscivo più a dire "va tutto bene" quando non andava bene un cazzo.

Avevo trentasei anni e la mia vita era un disastro.

Il matrimonio era finito, anche se ancora non lo sapevo. O forse lo sapevo ma non volevo vederlo. Andrea e io non ci parlavamo più. Vivevamo nella stessa casa come due estranei. Lui usciva la mattina, tornava la sera, ci scambiavamo qualche parola sulle bambine, e basta. Non c'era più niente.

E le bambine? Le bambine avevano una madre che non c'era. Oh, fisicamente c'era. Le portavo a scuola, le riprendevo, preparavo la cena, facevo i compiti con loro. Ma

non c'ero davvero. Ero sempre con la testa da un'altra parte. Sempre arrabbiata per qualcosa. Sempre stanca. Sempre irritabile.

Sofia, la grande, aveva iniziato ad avere problemi a scuola. Aurora, la piccola, faceva i capricci per qualsiasi cosa. E io? Io urlavo. Urlavo sempre. Urlavo perché non sapevo più come comunicare. Urlavo perché dentro avevo così tanta rabbia che doveva uscire da qualche parte.

E poi mi sentivo in colpa. Una colpa così pesante che mi schiacciava. Che madre ero? Che esempio stavo dando? Cosa stavano imparando le mie figlie guardandomi? Che l'amore ti distrugge? Che la vita è sofferenza? Che le donne devono sopportare tutto in silenzio?

### **Quel giorno, seduta per terra con il caffè freddo tra le mani, ho fatto i conti.**

Avevo speso più di tremila euro in corsi negli ultimi due anni. Corsi sulla legge dell'attrazione. Corsi sul pensiero positivo. Corsi sulla gestione delle emozioni. Corsi sulla comunicazione di coppia.

Ne avevo iniziati almeno dieci. Ne avevo finiti forse due.

**E cosa era cambiato? Niente. Assolutamente niente.**

Anzi, per certi versi stavo peggio. Perché adesso, oltre a tutto il resto, mi sentivo anche stupida. Mi sentivo una che non ce la fa. Una che compra corsi e non li finisce. Una che sa cosa dovrebbe fare ma non riesce a farlo.

*"Forse sono io che sono sbagliata," pensavo. "Forse sono io che non ci metto abbastanza impegno. Forse sono io che non sono fatta per essere felice."*

### **Sai qual è la cosa più brutta?**

Che avevo ragione. E avevo torto.

Avevo ragione nel pensare che qualcosa non funzionava. Ma avevo torto nel pensare che il problema fossi io.

**Il problema non ero io. Il problema era il modo in cui stavo cercando di risolvere le cose.**

Stavo cercando di cambiare i miei pensieri senza cambiare lo stato interiore da cui quei pensieri nascevano.

Stavo cercando di visualizzare una vita migliore mentre vibravo disperazione.

Stavo cercando di essere positiva mentre dentro ero piena di rabbia, paura e senso di colpa.

Era come cercare di far crescere dei fiori in un terreno avvelenato. Potevo piantare tutti i semi che volevo. Potevo annaffiare ogni giorno. Potevo parlare alle piante, cantargli canzoni, pregare che crescessero. Ma se il terreno era tossico, non sarebbe mai cresciuto niente.

**E il mio terreno interiore era tossico.** Avvelenato da anni di emozioni non sentite, di dolori non attraversati, di verità non dette.

Ma quel giorno, seduta per terra, non sapevo ancora niente di tutto questo.

Sapevo solo che non potevo più andare avanti così.

Sapevo solo che qualcosa doveva cambiare.

E sapevo che quel qualcosa ero io.

## CAPITOLO 2

# La bugia più grande

C'è una bugia che ci raccontiamo tutte.

Una bugia così diffusa, così accettata, così normale che non la riconosciamo nemmeno come bugia. La prendiamo per verità. La viviamo come se fosse l'unica opzione possibile.

**La bugia è questa: "Prima o poi passerà."**

Ce la raccontiamo in mille modi diversi.

*"È solo un periodo."*

*"Devo solo resistere ancora un po'!"*

*"Quando i bambini saranno più grandi starò meglio."*

*"Quando avrò più soldi starò meglio."*

*"Quando lui cambierà starò meglio."*

*"Quando troverò il lavoro giusto starò meglio."*

Sempre un "quando". Sempre un "dopo". Sempre qualcosa che deve succedere prima che noi possiamo finalmente stare bene.

E intanto? Intanto aspettiamo. Intanto sopportiamo. Intanto la vita scorre via e noi non la viviamo, la subiamo.

Vuoi sapere la verità?

**Non passa.**

Quella tristezza che senti? Non passa da sola.

Quella rabbia che ti divora? Non passa da sola.

Quella sensazione di vuoto, di non essere abbastanza, di non meritare l'amore? Non passa da sola.

**Queste cose non passano. Si trasformano. Si spostano. Si nascondono. Ma non passano.**

La rabbia che non esprimi diventa rancore. Poi diventa amarezza. Poi diventa cinismo. Poi diventa malattia.

La tristezza che non attraversi diventa depressione. Poi diventa apatia. Poi diventa quella sensazione di essere morta dentro che non riesci a spiegarti.

Il senso di colpa che non elabori diventa sabotaggio. Ti impedisce di essere felice perché in fondo pensi di non meritartelo. Ti fa rovinare le cose belle perché confermi a te stessa che avevi ragione, che non sei abbastanza.

### **Io ho aspettato per anni che passasse.**

Ho aspettato che il matrimonio migliorasse da solo.

Ho aspettato che le bambine crescessero e tutto diventasse più facile.

Ho aspettato che un giorno mi svegliassi e magicamente stessi meglio.

### **Sai cosa è successo mentre aspettavo?**

Il matrimonio è peggiorato. Siamo arrivati alla separazione.

Le bambine sono cresciute, sì. Ma hanno assorbito tutta la mia sofferenza. Hanno imparato che la mamma è sempre stanca, sempre arrabbiata, sempre triste.

E io? Io non mi sono svegliata magicamente guarita. Mi sono svegliata sempre più vuota, sempre più spenta, sempre più lontana da me stessa.

Ogni anno che passava, la strada per tornare indietro diventava più lunga.

### **Ecco perché ti dico questo, e voglio che lo legga bene:**

#### **Il tempo non è tuo amico. È il tuo nemico.**

Ogni giorno che aspetti, il problema cresce.

Ogni settimana che rimandi, le radici affondano più in profondità.

Ogni mese che ti dici "lo farò domani", domani diventa più difficile.

Non te lo dico per spaventarti. Te lo dico perché nessuno me l'ha detto a me, e ho perso anni della mia vita. Anni che non torneranno mai più. Anni che potevo passare a vivere invece che a sopravvivere.

### **E poi c'è l'altra bugia. Quella ancora più subdola.**

*"Ce la faccio da sola."*

Anche questa me la sono raccontata per anni.

*"Non ho bisogno di aiuto."*

*"Sono forte, ce la faccio."*

*"È una cosa mia, devo risolverla da sola."*

Sai da dove viene questa bugia? Viene dalla stessa ferita che stai cercando di guarire.

Viene dalla paura di essere vista per quello che sei veramente.

Viene dalla vergogna di ammettere che hai bisogno di qualcuno.

Viene dalla convinzione profonda di non meritare aiuto, supporto, amore.

E così continui a fare da sola. Continui a comprare corsi che non finisci. Continui a leggere libri che non applichi. Continui a cercare risposte su Google alle tre di notte.

### **E non funziona. Non ha mai funzionato. Non funzionerà mai.**

Non perché tu sia stupida. Non perché tu sia sbagliata. Non perché tu non ci metta impegno.

Ma perché certe cose non si possono fare da sole.

Non puoi vederti da fuori quando sei completamente immersa nel problema.

Non puoi guidare te stessa se non sai dove stai andando.

Non puoi attraversare il buio se non hai qualcuno che ti tiene la mano.

Io ci ho provato per anni a fare da sola. E ho solo perso tempo. Tempo prezioso. Tempo che non torna.

La svolta è arrivata quando ho smesso di credere a questa bugia. Quando ho ammesso che avevo bisogno di aiuto. Quando ho trovato qualcuno che mi vedesse, che mi guidasse, che mi tenesse la mano mentre attraversavo l'inferno.

### CAPITOLO 3

## Le scuse che mi raccontavo

Prima di andare avanti, voglio essere completamente onesta con te.

Voglio raccontarti tutte le scuse che mi sono raccontata per anni. Tutte le ragioni per cui "non potevo" fare niente per cambiare. Tutte le bugie che mi permettevano di rimanere esattamente dove ero.

### **Perché so che te le stai raccontando anche tu.**

Forse non le stesse. Ma simili. Molto simili.

#### **"Non ho soldi"**

Questa era la mia preferita.

*"Non posso permettermi un percorso serio. Sono al verde. Devo pensare alle bollette, alle bambine, alla spesa."*

E così compravo corsetti da ventisette euro. Compravo libri da quindici. Guardavo video gratis su YouTube.

**E sai quanto ho speso in tre anni di corsetti, libretti e cazzate varie?**

**Più di cinquemila euro.**

Cinquemila euro buttati nel cesso. Cinquemila euro che non hanno cambiato niente. Cinquemila euro che avrei potuto investire una volta sola, in qualcosa

che funzionasse davvero.

Ma no. Era "troppo costoso". Meglio continuare a spendere poco alla volta, così non mi accorgevo di quanto stavo buttando via.

### **E poi c'è una cosa che nessuno ti dice sui soldi.**

I soldi sono energia. E l'energia segue le tue priorità.

Quando dici "non ho soldi", quello che stai dicendo in realtà è: **"Questo non è una priorità."**

Perché i soldi per le cose importanti si trovano sempre.

Quando tuo figlio ha bisogno del dentista, i soldi si trovano.

Quando la macchina si rompe, i soldi si trovano.

Quando c'è la vacanza che vuoi fare, i soldi si trovano.

Ma quando si tratta di te? Della tua salute mentale? Della tua felicità? Della tua vita?

*"Non ho soldi."*

### **Sai cosa mi ha fatto cambiare idea?**

Quando ho capito quanto mi stava costando NON investire su me stessa.

Mi stava costando il matrimonio.

Mi stava costando la relazione con le mie figlie.

Mi stava costando la salute.

Mi stava costando anni di vita vissuti a metà, sopravvivendo invece che vivendo.

**Quanto costa tutto questo? Molto più di qualsiasi percorso.**

## "Devo chiedere a mio marito"

Quest'altra la conosco bene.

*"Non posso decidere da sola. Devo parlarne con Andrea. Devo vedere cosa dice lui."*

E sai cosa diceva lui? *"Ma sei sicura? Quanto costa? Non avevamo detto di risparmiare? Non è che poi non lo finisci come tutti gli altri?"*

E io rinunciavo. Perché lui aveva ragione, no? Perché dovevo essere responsabile. Perché non potevo decidere da sola.

### **Ma fermati un secondo.**

Quando hai comprato quelle scarpe che ti piacevano, hai chiesto a tuo marito?

Quando hai fatto quella spesa extra al supermercato, hai chiesto a tuo marito?

Quando hai comprato quel vestito online alle due di notte, hai chiesto a tuo marito?

No. Perché erano "cose piccole". Perché "me le meritavo". Perché "ogni tanto posso anche concedermi qualcosa".

Ma quando si tratta della tua vita, della tua felicità, della tua trasformazione... improvvisamente devi chiedere il permesso?

### **Ecco la verità scomoda:**

Non stai chiedendo il permesso a tuo marito. **Stai chiedendo il permesso a te stessa.**

E stai usando lui come scusa per non dartelo.

Perché se lui dice di no, non è colpa tua. È colpa sua.

Perché se lui dice di aspettare, puoi continuare a rimandare senza sentirti in colpa.

Perché se la decisione non è tua, allora non devi prenderti la responsabilità del risultato.

## "Non sono sicura di farcela"

Ah, questa. Questa è la più onesta di tutte.

Perché in realtà è l'unica vera ragione. Tutte le altre sono solo modi per non dire questa.

*"E se non funziona?"*

*"E se non sono capace?"*

*"E se scopro che sono veramente sbagliata, che non c'è speranza per me?"*

**Lo so. Lo so che hai paura.**

Hai paura perché hai già provato e non ha funzionato.

Hai paura perché ti sei già illusa e sei rimasta delusa.

Hai paura perché se fallisci ancora una volta, non sai se ce la farai a rialzarti.

**Ma lascia che ti dica una cosa.**

**Non sei tu che hai fallito. Sono i metodi che hai usato che hanno fallito.**

Non hai fallito tu quando il corso da ventisette euro non ha funzionato. Ha fallito il corso.

Non hai fallito tu quando il libro di self-help non ti ha cambiato la vita. Ha fallito il libro.

Non hai fallito tu quando la meditazione guidata di dieci minuti non ti ha guarito. Ha fallito chi ti ha fatto credere che bastassero dieci minuti.

**E la paura di non farcela?** È esattamente la ragione per cui DEVI farcela.

Quella paura non viene dal nulla. Viene dalla stessa ferita che devi guarire.

È la voce di quella parte di te che crede di non valere niente. Che crede di non meritare di stare bene. Che crede che la felicità sia per gli altri, non per te.

Finché ascolti quella voce, le dai ragione.

Ogni volta che rinunci, le dai ragione.

Ogni volta che dici "non sono sicura di farcela" e non ci provi, le stai dicendo: **"Hai ragione. Non valgo niente."**

## "Non ho tempo"

Anche questa me la sono raccontata per anni.

*"Tra il lavoro, le bambine, la casa... non ho tempo per niente."*

Ed era vero. Non avevo tempo.

### **Ma sai perché non avevo tempo?**

Perché passavo ore a rimuginare sulle stesse cose.

Perché passavo notti insonni a preoccuparmi.

Perché tutto quello che facevo mi costava il triplo dell'energia perché ero sempre stanca, sempre scarica, sempre svuotata.

### **Sai quanto tempo serve per cambiare la tua vita?**

Non ore. Minuti.

Piccole azioni. Piccole scelte. Piccoli momenti di consapevolezza.

Non ti sto chiedendo di aggiungere otto ore di pratica al giorno. Ti sto chiedendo di cambiare il modo in cui fai quello che già fai.

Mentre cucini. Mentre guidi. Mentre aspetti i bambini fuori da scuola.

**Il tempo lo hai. Lo stai solo usando per alimentare il problema invece che la soluzione.**

## "Ci devo pensare"

Questa è la scusa finale. Quella che usiamo quando non abbiamo altre scuse.

*"Mi interessa, ma ci devo pensare."*

*"Ti faccio sapere."*

*"Ho bisogno di elaborare."*

### **Pensare a cosa, esattamente?**

A come stai adesso? Lo sai già.

A come starai tra un anno se non fai niente? Anche quello lo sai.

A cosa vuoi veramente? Lo sai da sempre.

### **Non hai bisogno di pensare. Hai bisogno di scegliere.**

E "ci devo pensare" è solo un modo per non scegliere.

#### **Ecco cosa succede quando "ci pensi":**

Oggi ti senti motivata. Senti che qualcosa deve cambiare. Senti che forse questa è la volta giusta.

Domani la vita riprende. I problemi di sempre tornano. L'urgenza svanisce.

Tra una settimana hai dimenticato. O ti sei convinta che non era il momento giusto. O hai trovato un'altra scusa.

**E sei di nuovo al punto di partenza.**

Lo schema si ripete:

*Crisi → Ricerca → Speranza → "Ci penso" → Nulla → Crisi → Ricerca → Speranza → "Ci penso" → Nulla*

All'infinito.

Fino a quando non ti stanchi così tanto da smettere anche di cercare.

## CAPITOLO 4

# Quando ho smesso di raccontarmi cazzate

La svolta non è arrivata quando ho trovato la tecnica giusta.

**La svolta è arrivata quando ho smesso di mentire a me stessa.**

Quando mi sono guardata allo specchio e mi sono detta la verità. Tutta la verità. Senza filtri, senza scuse, senza abbellimenti.

*"Stai male. Stai malissimo. E tutto quello che stai facendo non sta funzionando."*

*"Hai paura. Sei terrorizzata. E quella paura ti sta paralizzando."*

*"Non sai come uscirne. E fare da sola non ha funzionato per anni."*

**E poi mi sono fatta una domanda.**

Una domanda semplice, ma che mi ha cambiato la vita:

**"Sei disposta a continuare così per i prossimi dieci anni?"**

Dieci anni.

Dieci anni ancora così. Ancora con questa tristezza. Ancora con questa rabbia. Ancora con questa sensazione di non vivere davvero.

Dieci anni in cui le mie figlie crescono con una madre a metà.

Dieci anni in cui la mia vita scorre via senza che io la viva.

Dieci anni.

La risposta è stata **no**.

Un no viscerale. Un no che veniva dalle viscere. Un no che non ammetteva repliche.

No, non sono disposta a continuare così.

No, non sono disposta a buttare altri anni della mia vita.

No, non sono disposta a morire senza aver mai vissuto davvero.

**E in quel momento ho capito una cosa.**

Tutte le scuse che mi raccontavo non erano protezioni. Erano prigioni.

Il "non ho soldi" mi teneva bloccata nella scarsità.

Il "devo chiedere a mio marito" mi teneva bloccata nella dipendenza.

Il "non sono sicura di farcela" mi teneva bloccata nella paura.

Il "non ho tempo" mi teneva bloccata nel caos.

Il "ci devo pensare" mi teneva bloccata nell'immobilità.

**Quel giorno ho fatto una scelta.**

Non la scelta di un percorso specifico. Non la scelta di una tecnica. Non la scelta di un metodo.

**Ho fatto la scelta di smettere di raccontarmi cazzate.**

Ho fatto la scelta di essere onesta con me stessa.

Ho fatto la scelta di prendermi la responsabilità della mia vita.

E da quella scelta è cambiato tutto.

Non è stato facile. Non è stato veloce. Non è stato indolore.

**Ma è stato vero.**

Per la prima volta nella mia vita, stavo facendo qualcosa di vero.

## PARTE SECONDA

# Le Donne che Ce l'Hanno Fatta

### CAPITOLO 5

## Federica: "Avevo toccato il fondo"

Quando Federica è arrivata da me, non aveva più lacrime.

Le aveva finite. Aveva pianto così tanto negli ultimi mesi che il corpo si era semplicemente arreso. Gli occhi erano secchi, lo sguardo spento, la voce piatta.

*"Non so perché sono qui," mi ha detto nella prima chiamata. "Non credo che funzionerà. Niente funziona con me."*

Federica aveva quarantadue anni, due figli adolescenti e un matrimonio che definiva "morto". Lavorava in un ufficio che odiava, tornava a casa stanca e si chiudeva nella sua stanza perché non aveva energie per nessuno.

*"I miei figli non mi parlano più. Mio marito fa finta che non esisto. E io... io faccio finta di esistere."*

Aveva provato di tutto. Psicologi. Corsi online. Libri. Meditazione. Yoga.

*"Ho speso migliaia di euro," mi ha raccontato. "Mio marito non lo sa, ovviamente. Ho usato i soldi messi da parte per le emergenze. E l'unica emergenza che avevo era la*

*mia vita che andava a pezzi."*

### **Sai qual era il vero problema di Federica?**

Non era il matrimonio. Non erano i figli. Non era il lavoro.

**Era che aveva passato vent'anni a mettere tutti prima di sé stessa.** A dare, dare, dare senza mai ricevere. A svuotarsi per riempire gli altri.

E adesso era completamente vuota.

Non aveva più niente da dare. Ma non sapeva come ricevere. Non sapeva nemmeno cosa significasse prendersi cura di sé stessa. Ogni volta che provava, si sentiva in colpa.

*"Come faccio a pensare a me quando i miei figli hanno bisogno di me? Quando mio marito..."* si è fermata. *"Okay, mio marito non ha bisogno di me. Ma i ragazzi sì."*

*"E tu?"* le ho chiesto. *"Tu hai bisogno di te?"*

È rimasta in silenzio per quasi un minuto.

***"Non me lo sono mai chiesta."***

### **Il percorso di Federica non è stato lineare.**

I primi giorni era scettica. Faceva quello che le dicevo, ma non ci credeva. Ripeteva il mantra come se recitasse una poesia a memoria. Faceva gli esercizi con la testa, non con il cuore.

*"Non sento niente,"* mi diceva. *"Forse sono rotta."*

*"Non sei rotta,"* le rispondevo. *"Sei protetta. E quella protezione ha avuto senso per anni. Ma adesso puoi lasciarla andare."*

**La svolta è arrivata alla terza settimana.**

Mi ha chiamata alle sette di sera, in lacrime. Ma erano lacrime diverse. Non erano lacrime di disperazione. **Erano lacrime di liberazione.**

*"È successa una cosa," mi ha detto con la voce che tremava. "Mio figlio, il grande... mi ha abbracciata. Non lo faceva da anni. Mi ha abbracciata e mi ha detto 'mamma, sei diversa!'"*

*"E tu cosa hai sentito?"*

*"Tutto. Ho sentito tutto. Il suo corpo contro il mio. Il suo respiro. Il suo amore. Per la prima volta in anni, ho sentito l'amore di mio figlio."*

**Oggi Federica non è più quella donna con lo sguardo spento.**

È ancora sposata con lo stesso uomo, ma il matrimonio è cambiato. O meglio, lei è cambiata, e il matrimonio si è adattato. Non è perfetto, ma è vivo.

I figli le parlano di nuovo. La cercano. Le raccontano le loro cose.

Ha lasciato il lavoro che odiava e ne ha trovato uno che la fa sentire viva.

Ma la cosa più importante? **Ha imparato a ricevere.** A prendersi cura di sé senza sentirsi in colpa. A mettere sé stessa tra le priorità, non all'ultimo posto.

*"Non sono più vuota," mi ha detto l'ultima volta che ci siamo sentite. "E sai qual è la cosa assurda? Adesso che mi riempio, ho molto più da dare agli altri. Molto di più."*

## CAPITOLO 6

# Giulia: "Ero convinta di non meritare niente"

Giulia aveva ventotto anni e una lista infinita di fallimenti.

Almeno, così li chiamava lei.

Tre relazioni finite male. Due lavori persi. Un'università abbandonata. Un sogno nel cassetto che non aveva mai avuto il coraggio di tirare fuori.

*"Sono un disastro," mi ha detto nella prima chiamata. "Non riesco a portare a termine niente. Inizio le cose con entusiasmo e poi... non so, mi sgonfio. Perdo interesse. Mi convinco che non ne vale la pena."*

Giulia viveva ancora con i genitori. Non per scelta, ma perché non riusciva a costruirsi una vita sua. Ogni volta che ci provava, qualcosa andava storto.

*"È come se avessi una maledizione addosso. Tutto quello che tocco si rovina."*

### **Sai qual era il vero problema di Giulia?**

Non era che non fosse capace. **Era che non credeva di meritare il successo.**

Ogni volta che le cose iniziavano ad andare bene, inconsciamente le sabotava. Perché nel profondo era convinta di non meritare niente di buono.

Questa convinzione veniva da lontano. Da un padre che le ripeteva che non sarebbe mai stata all'altezza. Da una madre che la confrontava sempre con la sorella più brava. Da anni di messaggi che le avevano insegnato una cosa sola: **tu non vali.**

E lei ci aveva creduto. Per ventotto anni ci aveva creduto.

### **Con Giulia abbiamo lavorato diversamente.**

Non siamo partite dai comportamenti. Non siamo partite dagli obiettivi. Siamo partite da quella bambina che aveva imparato a credersi sbagliata.

*"Voglio che chiudi gli occhi," le ho detto durante una delle nostre sessioni. "E voglio che pensi a quella bambina di sei anni che eri. Quella che voleva tanto essere brava,*

*essere vista, essere amata."*

Giulia ha iniziato a piangere prima ancora di chiudere gli occhi.

*"La vedo," ha sussurrato. "È così piccola. Così spaventata."*

*"Cosa le diresti, se potessi parlarle adesso?"*

*"Le direi..." la voce si è rotta. "Le direi che non è colpa sua. Che non c'è niente di sbagliato in lei. Che è perfetta così com'è."*

### **Quel giorno è iniziata la trasformazione di Giulia.**

Non è successo tutto subito. Ci sono voluti mesi. Mesi di lavoro, di pianti, di scoperte. Mesi in cui ha dovuto disimparare tutto quello che le avevano insegnato su sé stessa.

Ma piano piano, quella convinzione di non meritare ha iniziato a sgretolarsi.

**E quando si è sgretolata quella, tutto il resto ha iniziato a cambiare.**

### **Oggi Giulia ha trentuno anni.**

Ha una sua casa. Un lavoro che ama. Una relazione sana con un uomo che la vede, la rispetta, la ama per quello che è.

Ma soprattutto, ha sé stessa.

*"Sai qual è la cosa più bella?" mi ha scritto qualche mese fa. "Che non ho più bisogno che gli altri mi dicano che valgo. Lo so io. Lo sento io. E nessuno può togliermelo."*

## **CAPITOLO 7**

# **Marta: "Non avevo più la forza di fingere"**

Marta era quella che dall'esterno aveva tutto.

Casa bella. Marito di successo. Tre figli sani. Un lavoro part-time che le permetteva di essere presente. Vacanze due volte l'anno. Amiche con cui uscire il sabato sera.

*"La gente mi dice sempre quanto sono fortunata," mi ha raccontato nella prima chiamata. "E io sorrido e dico 'sì, lo so'. E dentro muoio."*

Marta aveva quarantacinque anni e un segreto che non aveva mai detto a nessuno.

### **Pensava al suicidio.**

Non attivamente. Non con un piano. Ma il pensiero c'era. Ogni tanto, nei momenti più bui, si chiedeva come sarebbe stato semplicemente... sparire. Non esserci più. Non dover più fingere.

*"Non lo farei mai," si è affrettata a dire. "Per i miei figli. Ma il pensiero c'è. E mi vergogno da morire."*

### **Sai qual era il vero problema di Marta?**

Aveva costruito una vita perfetta per gli altri. Una vita che tutti si aspettavano da lei. Una vita che rispondeva alle aspettative dei genitori, del marito, della società.

### **Ma non era la sua vita.**

Era una gabbia dorata. Bellissima da fuori. Una prigione da dentro.

E Marta, dopo vent'anni in quella gabbia, aveva dimenticato chi fosse davvero. Cosa volesse davvero. Cosa la rendesse felice davvero.

Non lo sapeva più.

**Con Marta abbiamo lavorato sulla verità.**

*"Qual è la cosa che non ti sei mai permessa di dire ad alta voce?"*

Silenzio.

*"Quello che resta qui, tra noi. Nessun giudizio. Nessuna conseguenza. Solo la verità."*

Ancora silenzio. E poi, con un filo di voce:

*"Non sono sicura di amare mio marito. Non so se l'ho mai amato davvero. E ho passato vent'anni a fingere."*

È scoppiata a piangere. Un pianto liberatorio, di quelli che vengono dal profondo.

*"Sono una persona orribile, vero?"*

*"No, Marta. Sei una persona che ha passato vent'anni a tradire sé stessa. E questo è l'opposto di essere orribile. Questo è essere umana."*

### **Il percorso di Marta è stato il più difficile.**

Perché non si trattava solo di guarire. Si trattava di smontare un'intera vita costruita su fondamenta false. E ricostruirne una nuova, questa volta vera.

Non è stato veloce. Non è stato indolore. Ci sono stati momenti in cui voleva mollare tutto. Momenti in cui il vecchio schema sembrava più sicuro, più facile.

**Ma ha continuato. Passo dopo passo. Giorno dopo giorno.**

### **Oggi Marta ha quarantotto anni.**

È ancora sposata. Ma il matrimonio è completamente diverso. Ha avuto il coraggio di parlare con suo marito, di dirgli la verità, di mostrargli chi era davvero. E lui, sorprendentemente, l'ha accettata.

*"Non è perfetto," mi ha detto. "Ma è vero. Per la prima volta in vent'anni, il mio matrimonio è vero."*

Ma la cosa più importante? **Quei pensieri sono spariti.** Non ha più bisogno di immaginare di sparire. Perché finalmente, dopo quasi cinquant'anni, esiste davvero.

*"Sai cosa mi ha salvato?" mi ha chiesto l'ultima volta che ci siamo sentite. "Non le tecniche. Non gli esercizi. La cosa che mi ha salvato è stato avere qualcuno che mi vedesse. Qualcuno con cui potessi essere vera. Qualcuno che mi tenesse la mano mentre scoprivo chi ero."*

## CAPITOLO 8

# Alessandra: "Avevo paura di tutto"

Alessandra aveva paura di vivere.

Non in senso figurato. In senso letterale.

Aveva paura di uscire di casa. Paura di guidare. Paura delle persone. Paura del giudizio. Paura di sbagliare. Paura di parlare. Paura del silenzio. Paura di essere vista. Paura di essere ignorata.

*"La mia vita è una prigione di paure," mi ha detto nella prima chiamata. La voce tremava anche al telefono. "Non riesco a fare niente. Sono bloccata."*

Alessandra aveva trentacinque anni e viveva come se ne avesse ottanta. Non usciva quasi mai. Non aveva amiche. Non aveva relazioni. Lavorava da casa, da sola, comunicando solo via email.

*"So che non è normale. So che così non si può vivere. Ma ogni volta che provo a fare qualcosa di diverso, il panico mi assale e devo fermarmi."*

### Sai qual era il vero problema di Alessandra?

Non era la paura in sé. **Era che quella paura aveva una funzione.**

La teneva al sicuro. La proteggeva. Le impediva di esporsi, di rischiare, di essere ferita.

Il problema è che la teneva anche in prigione. E la prigione, per quanto "sicura", è pur sempre una prigione.

*"La paura non è il tuo nemico," le ho detto. "È una parte di te che sta cercando di proteggerti. Il problema è che usa metodi che non funzionano più. Metodi che forse avevano senso quando eri bambina, ma che adesso ti stanno soffocando."*

**Con Alessandra abbiamo lavorato sulla paura come alleata.**

Non cercando di eliminarla. Non cercando di combatterla. Ma cercando di capirla, ascoltarla, ringraziarla, e poi gentilmente mostrarle che non aveva più bisogno di urlare così forte.

È stato un lavoro delicato. Lento. Paziente.

Ma Alessandra ce l'ha messa tutta. Anche quando aveva paura. Anche quando voleva scappare. Anche quando tutto il suo corpo le urlava di fermarsi.

*"Ho paura, ma scelgo comunque."*

*Questa è diventata la sua frase. Il suo mantra. La sua guida.*

**Oggi Alessandra ha trentasette anni.**

Esce di casa. Guida. Ha un piccolo gruppo di amiche. Ha iniziato a frequentare qualcuno.

La paura c'è ancora. Probabilmente ci sarà sempre. Ma non comanda più lei.

*"La sento," mi ha detto l'ultima volta. "La sento che mi dice 'attenta, è pericoloso!'. Ma adesso le rispondo 'grazie per la preoccupazione, ma ce la faccio!'. E vado avanti lo stesso."*

## PARTE TERZA

# Quello che Nessuno Ti Ha Mai Detto

## CAPITOLO 9

### Perché i corsi non funzionano (e cosa funziona invece)

Lascia che ti dica una verità scomoda.

**L'industria del self-help guadagna sulla tua sofferenza.**

Ci guadagna quando compri il corso. Ci guadagna quando non funziona e ne compri un altro. Ci guadagna quando continui a cercare, sperare, comprare.

**Non ci guadagna se guarisci.**

Perché se guarisci, smetti di comprare.

Questo non significa che tutti i corsi siano truffe. Ci sono strumenti validi là fuori. Ci sono metodi che funzionano.

Ma c'è un problema enorme con il modello del corso online.

**Ti lasciano sola.**

Ti danno informazioni. Ti danno video. Ti danno esercizi. Ti danno PDF.

E poi? Poi arrangiati.

Se non capisci qualcosa, arrangiati.

Se non riesci a fare un esercizio, arrangiati.

Se ti blocchi, arrangiati.

Se hai una crisi alle tre di notte, arrangiati.

### **Sai cosa succede quando sei sola con il tuo dolore?**

Il dolore vince.

Sempre.

Perché il dolore conosce tutti i tuoi punti deboli. Sa esattamente cosa dirti per farti mollare. Sa esattamente come farti sentire sbagliata, incapace, non all'altezza.

E tu, da sola, non hai gli strumenti per rispondere.

#### **Ecco perché i corsi non funzionano.**

Non perché tu sia sbagliata.

Non perché tu non ci metta impegno.

Ma perché **il cambiamento vero non avviene nell'isolamento. Avviene nella relazione.**

Avviene quando qualcuno ti vede. Ti ascolta. Ti guida. Ti tiene la mano quando hai paura.

Federica, Giulia, Marta, Alessandra.

Tutte avevano fatto corsi prima di arrivare da me. Tutte avevano speso soldi in video e PDF e meditazioni guidate.

E nessuna era guarita.

## Sai cosa ha fatto la differenza?

Avere qualcuno.

Qualcuno che le vedesse. Che capisse dove erano bloccate. Che sapesse esattamente cosa dire in quel momento. Che non le lasciasse sole quando il buio sembrava troppo profondo.

Non ti sto dicendo che devi fare un percorso con me. Non ti sto vendendo niente in questo momento.

Ti sto dicendo una verità che vale in generale:

*Se vuoi cambiare davvero, hai bisogno di qualcuno che ti guidi.*

Non di un video. Non di un PDF. Non di un corso che fai quando hai tempo e voglia.

Di una persona. Una persona vera. Che ti conosce, che ti capisce, che sa dove devi andare e come aiutarti ad arrivarci.

## CAPITOLO 10

# Il segreto che mi ha cambiato la vita

Quando ho incontrato la filosofia Huna e Ho'oponopono, pensavo fosse l'ennesima tecnica.

L'ennesimo metodo da provare, da aggiungere alla lista, da abbandonare quando non avrebbe funzionato.

### **Mi sbagliavo.**

Non era una tecnica. Era un modo di vivere.

Non ti annoierò con spiegazioni teoriche. Non è quello che ti serve adesso.

Ti dirò solo l'essenziale.

**Tutto quello che senti – la rabbia, la tristezza, la paura, il senso di colpa – non viene da fuori. Viene da dentro.**

Non sono le situazioni a farti stare male. È il modo in cui le vivi. È quello che si attiva dentro di te quando succedono.

E quello che si attiva sono memorie. Vecchie ferite. Vecchi dolori. Vecchi schemi appresi quando eri bambina e che ancora oggi guidano la tua vita.

**La buona notizia?**

**Puoi trasformarle.**

Non cancellarle. Non dimenticarle. Trasformarle.

Puoi prendere quel dolore e usarlo come carburante per la tua rinascita.

Puoi prendere quella rabbia e trasformarla in energia.

Puoi prendere quella paura e farne il tuo coraggio.

Ma non puoi farlo pensando.

Non puoi farlo analizzando.

Non puoi farlo capendo.

**Puoi farlo solo sentendo.**

Attraversando. Permettendo. Trasformando.

Questo è quello che insegno. Questo è quello che faccio. Questo è quello che ha cambiato la mia vita e la vita di centinaia di donne.

Non do informazioni. Do trasformazione.

Non insegno tecniche. Insegno un nuovo modo di stare al mondo.

Non lascio sole. Accompagno.

## CAPITOLO 11

# La scelta

Siamo arrivate al punto.

Hai letto fin qui. Hai sentito la mia storia. Hai sentito le storie di Federica, Giulia, Marta, Alessandra.

### **E adesso?**

Adesso hai due opzioni.

#### **Opzione uno: Chiudi questo libro e torni alla tua vita.**

Domani ti sveglierai e tutto sarà come prima. Le stesse paure. Le stesse sofferenze. Le stesse scuse.

Magari ti dirai che è stato un bel libro. Magari ne parlerai con un'amica. Magari ci penserai ogni tanto.

Ma non cambierà niente.

**E tra un anno sarai ancora qui. Ancora a cercare. Ancora a sperare. Ancora a soffrire.**

**Opzione due: Decidi che oggi è il giorno.**

Non domani. Non settimana prossima. Non quando avrai più tempo, più soldi, più coraggio.

### Oggi.

Decidi che sei stanca di sopravvivere e vuoi iniziare a vivere.

Decidi che sei stanca di avere paura e vuoi iniziare ad avere fiducia.

Decidi che meriti di stare bene. E che sei pronta a fare quello che serve per arrivarci.

Non ti sto chiedendo di comprare qualcosa adesso.

Non ti sto chiedendo di impegnarti in niente.

Ti sto chiedendo di fare un passo. Un solo passo.

### *Prenota una consulenza gratuita.*

Non è una vendita mascherata. È una conversazione vera.

È l'occasione per parlare con qualcuno che capisce dove sei. Che sa cosa stai passando. Che può aiutarti a vedere più chiaramente cosa ti serve.

Forse il mio percorso è giusto per te. Forse no.

Non lo so ancora. E nemmeno tu lo sai.

Ma una cosa la so: quella conversazione ti aiuterà. Comunque vada.

Ti aiuterà a capire dove sei bloccata.

Ti aiuterà a vedere cosa ti sta trattenendo.

Ti aiuterà a trovare una direzione.

**Non è per tutti.**

Non tutti sono pronti. Non tutti sono disposti a guardarsi dentro. Non tutti vogliono davvero cambiare.

Ma se sei arrivata fin qui, se hai letto questo libro fino a questo punto, qualcosa mi dice che tu sei diversa.

Qualcosa mi dice che sei stanca. Stanca sul serio.

E che sei pronta. Pronta a smettere di fingere. Pronta a smettere di rimandare. Pronta a iniziare.

**La consulenza è gratuita.** Non ti costa niente provarci.

**Ma non farla potrebbe costarti tutto.**

## EPILOGO

# Una lettera per te

*Cara lettrice,*

se sei arrivata fin qui, voglio dirti grazie.

Grazie per aver avuto il coraggio di leggere. Di sentire. Di restare.

So che non è stato facile. So che alcune cose ti hanno fatto male. So che alcune verità avresti preferito non sentirle.

**Ma sei ancora qui. E questo dice tutto di te.**

Non so dove sei adesso mentre leggi queste parole.

Forse sei a letto, alle tre di notte, con gli occhi che bruciano.

Forse sei in pausa pranzo, di nascosto dai colleghi.

Forse sei in macchina, mentre aspetti i bambini fuori da scuola.

Non importa dove sei.

**Importa che sei qui.**

**Voglio che tu sappia una cosa.**

Quella donna che vedi allo specchio e non riconosci? Quella donna stanca, arrabbiata, triste? Quella donna che ha paura di non farcela?

**Quella donna non è sbagliata.**

È solo persa.

E perdersi non è una colpa. È qualcosa che succede a tutti, prima o poi.

La differenza non sta nel perdersi o meno. La differenza sta in quello che fai quando ti accorgi di esserti persa.

Puoi continuare a vagare.

Puoi continuare a cercare da sola.

Puoi continuare a sperare che prima o poi la strada appaia magicamente.

Oppure puoi chiedere indicazioni.

Puoi accettare che hai bisogno di una guida.

Puoi permetterti di essere aiutata.

**Io sono qui.**

Se senti che posso essere la tua guida, ti aspetto.

Non ti prometto che sarà facile. Non ti prometto che sarà veloce. Non ti prometto miracoli.

## Ti prometto che non sarai sola.

Ti prometto che sarò onesta con te.

Ti prometto che farò di tutto per aiutarti a tornare a casa. A te stessa.

## Prenota la tua consulenza rigenerativa gratuita.

Non per me. Per te.

Perché te lo meriti.

*Con tutto il mio amore imperfetto,*

*Stefania*

## Come prenotare la tua consulenza

### La consulenza rigenerativa è gratuita e senza impegno.

È una conversazione di circa 30 minuti in cui:

- Ascolterò la tua storia
- Ti aiuterò a capire dove sei bloccata
- Ti darò una direzione chiara su cosa fare

Alla fine della consulenza, se sento che il mio percorso può essere giusto per te, te ne parlerò. Se sento che non è il momento o che hai bisogno di altro, te lo dirò onestamente.

**Non sono qui per vendere qualcosa a tutti i costi. Sono qui per aiutare  
chi è pronta a essere aiutata.**

*"Il viaggio di mille miglia inizia con un solo passo."*

**Fai quel passo oggi.**

© 2025 Mondo Quantum

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'autore.