

Victoria Ferrua

**Via io, via voi, via tutte**



**AUTORITAS**  
E D I T O R E

© Victoria Ferrua, 2025

Autoritas Editore, Prima Edizione.

Carolina, Amore di Mamma, sei il Mio Miracolo e questo libro è dedicato a te.

“I Can See Your Halo”, la meravigliosa luce che illumina la mia vita ogni giorno.

Ora la domenica è Famiglia: ad ogni nota che cantiamo insieme, sento la vita riempirsi di significato. Il tuo sorriso è pura gioia e la tua presenza mi insegna che l'amore è anche protezione e cura reciproca. Oggi voglio dimostrarlo con coraggio.

Come diceva Hermann Hesse: “La vita è un campo di battaglia, e solo chi ama trova la sua vera casa.” Noi siamo Casa. LYFEM

## Indice

Dedica di Giulia Staccioli.....	1
Prefazione di apertura di Ilaria Saliva - DONNEXSTRADA .....	3
Prefazione di approfondimento di Azzurra Rinaldi .....	5
CAPITOLO 1: Radici profonde.....	11
CAPITOLO 2: Oltre la sopravvivenza.....	23
CAPITOLO 3: Il mestiere dell'autodifesa .....	41
CAPITOLO 4: La scelta di trasformare il dolore in cura .....	56
CAPITOLO 5: Le vite che ho visto cambiare .....	68
CAPITOLO 6: SOSNESS sono io .....	82
CAPITOLO 7: SOSNESS: sicurezza che genera benessere .....	97
CAPITOLO 8: Una che ce l'ha fatta, mille che possono farcela!....	110
Ringraziamenti.....	121

## **Dedica**

### **di Giulia Staccioli**

SOSNESS mi ha colpito nel profondo, generando un potente déjà-vu che unisce la mia esperienza di ginnasta al mio attuale lavoro nel mondo della danza e dello spettacolo.

In questi ambiti, la preparazione metodica non è negoziabile: è il mantra che separa un successo tecnico da un infortunio, l'apertura trionfale di una prima da un fiasco annunciato.

L'idea che l'abilità di salvare una vita sia una competenza allenabile e accessibile è perfettamente allineata al mio background. Che si tratti di padroneggiare una coreografia complessa, di eseguire un salto agonistico impeccabile o di applicare la sequenza corretta nel massaggio cardiaco, il corpo risponde solo a ciò per cui è stato meticolosamente addestrato. La "memoria muscolare" che permette di eseguire una pirouette perfetta

sotto i riflettori è la stessa che, dopo l'addestramento, consente di fare uno sforzo improvviso e intenso di una manovra di primo soccorso con la forza necessaria e sotto stress.

Victoria Ferrua, con il suo metodo, afferma chiaramente che non possiamo permettere che la paura o l'improvvisazione prendano il sopravvento.

Mi ha molto colpito l'approccio pratico e immersivo che utilizza anche strumenti non convenzionali come, ad esempio, entri in gioco il ritmo e l'ausilio della musica per interiorizzare la frequenza ideale delle compressioni della rianimazione cardio polmonare (circa 100-120 al minuto). Pensare a un brano noto non è solo un trucco, ma una tattica

Via io, via voi, via tutte

di allenamento che sfrutta l'intelligenza ritmica per garantire l'efficacia del soccorso. In fondo, il libro ci offre la "coreografia" dell'emergenza per tutti approcciabile.

Mi sono sempre chiesta quali fossero i percorsi per prepararsi davvero a soccorrere vite umane in pericolo. Fino ad ora, considerata la difficoltà nel simulare i contesti "inaspettati" dell'emergenza con la necessaria imprevedibilità, non avevo mai trovato risposte così strutturate e valide. Per questo, il valore educativo collettivo del libro è grande. Insegnando queste tecniche non si pensa solo a salvare individui, ma si alza il livello di sicurezza e responsabilità di tutta la comunità. È un atto di cura collettiva, una performance di altruismo che, proprio come la danza, richiede disciplina, precisione e, soprattutto, una preparazione mirata e costante.

Giulia Staccioli

## **Prefazione di apertura**

### **di Ilaria Saliva - DONNEXSTRADA**

«Si sostiene che la sicurezza sia una dote naturale. Nulla di più fuorviante: la sicurezza è conoscenza.» Questa affermazione, che in DONNEXSTRADA ripetiamo con fermezza, racchiude un'urgenza culturale troppo spesso ignorata. Viviamo in una società che educa alla performance, all'efficienza, alla velocità, ma raramente alla tutela di sé, alla lettura dei segnali, alla comprensione dei meccanismi che anticipano il pericolo. È un vuoto formativo profondo, che si traduce in vulnerabilità reali, quotidiane, tangibili.

In questo senso, “VIA IO, VIA VOI, VIA TUTTE” non è soltanto un libro: è un atto di divulgazione necessario.

Le sue pagine illuminano quei processi invisibili che regolano la percezione del rischio e la risposta umana alla minaccia. Offrono una riflessione autentica su ciò che accade quando la paura diviene struttura, quando l'ipervigilanza si trasforma in identità, quando il corpo sviluppa un linguaggio segreto che chiede di essere decifrato.

È un contributo prezioso, perché porta alla superficie dinamiche che molte persone vivono, ma che pochi sanno nominare.

Come associazione impegnata nella prevenzione della violenza e nella costruzione di comunità più sicure, riconosciamo in questo testo un alleato: un'opera che non semplifica, non indulge, non compiace. Al contrario, esige attenzione.

La conoscenza dei cicli della violenza, la capacità di riconoscere le red flag, la comprensione del funzionamento emotivo e fisiologico

Via io, via voi, via tutte

sotto stress: tutto ciò che spesso rimane confinato nelle competenze degli addetti ai lavori diventa qui accessibile, rigoroso, trasformativo.

In un Paese che ancora fatica ad educare alla sicurezza, questo libro apre un varco.

Ho conosciuto Victoria attraverso il suo percorso e ne ho riconosciuto immediatamente la lucidità: una mente che sa trasformare il trauma in struttura, la fragilità in visione, la biografia in competenza. La sua è

una testimonianza concreta di come l'esperienza possa farsi metodo, e di come la conoscenza possa emergere anche da ciò che all'origine è stato ferita.

È un approccio che risuona profondamente con il nostro lavoro: rendere visibili i meccanismi invisibili, fornire strumenti, generare consapevolezza.

Chi affronta un "problema X" - che sia paura, insicurezza, disorientamento o il semplice bisogno di comprenderne di più - troverà in queste pagine un riferimento solido.

Perché informare significa proteggere.

Dare strumenti significa restituire potere.

E condividere significa costruire futuro.

Questo libro compie tutte e tre queste azioni, con rigore, con coraggio, con verità.

Ilaria Saliva

Presidente DONNEXSTRADA

## **Prefazione di approfondimento di Azzurra Rinaldi**

Leggere la storia di Victoria Ferrua significa confrontarsi con una forma particolare di conoscenza: quella che emerge quando l'esperienza biografica si intreccia con condizioni strutturali che definiscono, spesso in modo silenzioso, le possibilità di una vita. Da economista femminista non posso che riconoscere sin dalle primissime pagine un esempio di ciò che le teorie critiche descrivono come produzione di valore non riconosciuto. Si tratta di un punto centrale: una parte essenziale del lavoro che sostiene la società rimane fuori dai conti: non viene misurata, difficilmente è retribuita e spesso non viene nemmeno riconosciuta come lavoro. Vale per la cura, per la gestione delle emozioni, per tutto ciò che rende possibile la vita quotidiana delle altre persone. E vale anche, come mostra il percorso di Victoria Ferrua, per competenze che nascono da esperienze dure, che rischiano di diventare ingestibili, se manca un contesto adeguato.

Quando parliamo di valore non riconosciuto, ci riferiamo anche alla capacità di restare presenti nei momenti critici, alla lucidità in situazioni di rischio, all'attenzione che permette di leggere ciò che accade e alla gestione delle emozioni in condizioni di incertezza. Sono competenze che l'economia tradizionale considera intangibili ed invisibili, ma che in realtà hanno effetti molto concreti sulla vita e sul lavoro. Le teorie economiche sul lavoro hanno sempre faticato a descrivere i processi grazie ai quali la vulnerabilità genera competenze. È un sapere che nasce dove non dovrebbe: nelle fratture, nelle mancanze, nell'esposizione al pericolo. Proprio perché nasce in questi luoghi, tende a restare fuori dagli indicatori formali di professionalità o capitale umano.

Nel caso di Victoria questo processo è evidente.

Le competenze che oggi la rendono una formatrice, un'infermiera, un'imprenditrice e una professionista della sicurezza riconosciuta hanno origine in un addestramento non scelto, privo di tutela e lontano da qualunque percorso codificato. Nonostante ciò, hanno valore economico e sociale, e incidono sulla possibilità di prevenire danni, di reagire nell'emergenza, di leggere il contesto emotivo di una scena e di proteggere sé stessa e le altre persone coinvolte. Ancora di più, generano benessere collettivo.

L'economia femminista insiste da decenni su un punto: il valore non nasce solo dove c'è remunerazione. Nasce dove c'è trasformazione.

Victoria rilegge la propria storia e la traduce in strumenti di lavoro. Ciò che l'aveva ferita diventa una forma di comprensione del mondo, la paura si trasforma in una sensibilità vigile e l'esperienza di stare ai margini le

dà oggi un orientamento prezioso nel prendersi cura delle altre persone. Ma questa trasformazione è resa possibile solo nel momento in cui lei decide di attribuire dignità economica e professionale a ciò che fino a quel momento era stato considerato inutile, scomodo e soprattutto privato.

Ciò che la sua storia mostra con chiarezza è che il valore non riconosciuto non è invisibile in sé: viene reso invisibile, perché non rientra nei canoni del merito, perché mette in discussione il mito dell'individuo autosufficiente, perché implica che le istituzioni hanno fallito e che sono proprio le persone vulnerabili, a volte, a dover colmare quei fallimenti.

La sua vicenda mostra chiaramente che il valore non riconosciuto non è invisibile per sua natura: viene reso tale. Rimane nascosto quando non rientra nelle categorie del merito tradizionale, quando mette in discussione l'idea dell'individuo che deve bastare a sé stesso,

quando evidenzia i vuoti delle istituzioni. In quest'ottica, la scelta di trasformare quelle competenze in un progetto imprenditoriale come SOSNESS assume un significato politico oltre che professionale: porta alla luce un patrimonio di conoscenze che esisteva già, ma non aveva ancora trovato una cornice pubblica.

Da questo punto di vista, il libro non racconta una storia di "resilienza" nel senso comune del termine. Racconta la ricomposizione di un capitale nascosto, la sua emersione, la sua sistematizzazione e la sua messa a disposizione della collettività.

È esattamente ciò che le teorie femministe chiamano valore non riconosciuto: non la mancanza di valore, ma la mancanza di un linguaggio e di una struttura sociale capaci di riconoscerlo.

La sopravvivenza, infatti, non è mai un fatto meramente privato, né un percorso individuale di merito o forza di volontà. È un lavoro vero e proprio, svolto all'interno di assetti sociali che distribuiscono protezione e vulnerabilità in modo profondamente diseguale. In questo senso, la vicenda di Victoria non è solo autobiografia: è un documento sulle forme di marginalità, sulle risposte che le istituzioni non hanno dato e sull'enorme quantità di lavoro emotivo, cognitivo e relazionale che le donne svolgono senza che esso venga mai riconosciuto come capitale.

Le condizioni in cui si forma Victoria, la sua stessa infanzia caratterizzata da instabilità affettiva, violenza domestica, assenza di reti di supporto, sono elementi che la letteratura sulla giustizia sociale colloca tra le principali determinanti delle disuguaglianze di lunga durata. Ma ciò che colpisce qui non è l'elenco delle mancanze. È la capacità dell'autrice di riconoscere in quelle esperienze un insieme di saperi situati, ciò che Donna Haraway chiamerebbe conoscenze incarnate: competenze che non nascono da percorsi formali, ma dall'esposizione diretta al rischio, alla paura e alla necessità di prevedere il comportamento altrui per restare al sicuro. Non si tratta di attribuire al trauma un valore salvifico, ma di riconoscerne la dimensione

epistemica. Il trauma produce informazioni, orienta lo sguardo, costruisce una lettura del mondo che, una volta rielaborata, può diventare una risorsa collettiva.

Questa forma di conoscenza trova una collocazione più chiara nel momento in cui Victoria entra nel lavoro sanitario. Joan Tronto ha mostrato come la cura richieda un equilibrio costante tra competenza tecnica e responsabilità morale; Victoria attraversa questo campo con un bagaglio che non nasce nei manuali, ma nella vita vissuta. Riconosce segnali che altre persone non vedono, resta concentrata quando la situazione cede, gestisce il panico altrui senza perdere la propria direzione. La scelta di diventare infermiera non è una svolta improvvisa, ma una continuità ricomposta.

La strategia di sopravvivenza che l'aveva guidata per anni diventa un modo più maturo di muoversi nel lavoro; la difesa assume i tratti di una competenza relazionale e il silenzio si scioglie, finalmente, nella possibilità di parlare.

La parte più innovativa del libro, sul piano teorico, riguarda SOSNESS. Non è soltanto un metodo, ma un esempio concreto di come un sapere marginale possa assumere la forma di un'infrastruttura sociale. La sicurezza, nel dibattito pubblico, viene spesso associata a procedure o a norme. Qui se ne propone una lettura diversa, vicina all'idea di capacità elaborata da Amartya Sen: essere al sicuro significa poter agire. Significa avere strumenti adeguati, una buona tenuta fisica e mentale, la capacità di restare presenti e di collaborare con chi si ha accanto. SOSNESS combina elementi che solitamente restano separati e mostra che una risposta efficace all'emergenza richiede presenza, allenamento, lucidità e fiducia reciproca.

Da una prospettiva economica, questo ha implicazioni importanti. Un modello di formazione che rafforza la capacità di risposta delle comunità interviene direttamente sul modo in cui si distribuiscono i costi sociali della vulnerabilità. In un contesto in cui il lavoro di cura continua a ricadere in modo sproporzionato sulle donne, proporre un

metodo che riconosce e valorizza quel lavoro significa anche incidere sulle strutture che producono disuguaglianza.

Pur non essendo un testo teorico, il libro si muove dentro questioni che oggi animano il dibattito sulle trasformazioni sociali. Mostra quanto ciò che viviamo nella sfera privata sia intrecciato alle condizioni che incontriamo fuori, quanto la vulnerabilità appartenga a tutte le persone e come la cura, quando diventa pratica stabile, incida davvero sulla qualità delle relazioni e delle istituzioni. Fa emergere anche un punto spesso ignorato: le vite non procedono nel vuoto, ma dentro sistemi che influenzano in modo diverso le possibilità di ogni persona. Victoria compie un gesto che richiama da vicino la “rivalutazione” di cui parla Nancy Fraser: riporta al centro esperienze che la società tende a relegare ai margini, riconoscendone il valore conoscitivo e l’impatto che possono avere sulla vita collettiva. Nel suo percorso questo movimento riguarda non solo la propria storia personale, ma anche ciò che spesso resta invisibile nel lavoro di cura: la fatica del soccorso, la capacità di contenere le emozioni altrui mentre si tengono insieme le proprie, la prontezza richiesta nei momenti in cui tutto sembra cedere. È da questi aspetti, non meno significativi degli altri, che la sua pratica trae forza e senso.

Per chi legge, questo libro non è solo il racconto di una rinascita, ma anche una riflessione su ciò che può accadere quando un’esperienza difficile viene rielaborata con strumenti adeguati. Il libro fa vedere come un’esperienza traumatica, quando viene riletta con attenzione e collocata dentro un quadro più ampio, possa produrre nuovi strumenti per orientarsi nella realtà. Mostra anche che il sapere maturato nei momenti di vulnerabilità, se raccolto con rigore, diventa trasmissibile e utile a chi si trova in situazioni simili. E suggerisce che le reazioni individuali alla marginalità, una volta riconosciute e condivise, non restano episodi isolati ma possono contribuire a costruire pratiche collettive. In questo senso, il testo invita a ragionare sulla sicurezza non come limite imposto dall’alto, ma come condizione che permette di muoversi con più libertà. Propone di vedere la cura come un’attività

Via io, via voi, via tutte

che modifica concretamente le relazioni e le istituzioni, e di considerare il corpo come luogo da cui riprende forma la possibilità di agire, anziché come spazio su cui si esercita il giudizio delle altre persone.

Alla fine, ciò che rimane non è un elogio della forza, ma una considerazione più complessa: ciò che chiamiamo forza non è una qualità innata, ma qualcosa che si costruisce in presenza di contesti che permettono di tentare, sbagliare, riprovare. Quando esistono relazioni affidabili e spazi che non puniscono ogni caduta, anche un sapere nato nella sfera più privata può trovare posto nella vita pubblica e diventare utile alla collettività. In questo senso, il libro suggerisce che la rinascita non è un ritorno, ma un avanzamento: un modo diverso di occupare lo spazio disponibile nel mondo. E quando questo movimento viene reso visibile, quando prende forma e metodo, genera valore anche per chi non ha ancora trovato le parole per raccontare la propria storia.

## CAPITOLO 1

### Radici profonde

#### 1.1 Perché sono qui

**C**erte storie vanno raccontate, specialmente quelle più difficili. Soprattutto quelle che sembrano troppo dolorose o scomode da condividere. Perché scrivere non è solo *raccontare*: è restituire nuova vita agli eventi, è trasformare le ferite in testimonianze, i traumi in punti di forza e le difficoltà in opportunità di crescita. Nulla, infatti, succede per caso, ogni esperienza, ogni sfida, ogni ostacolo che incontriamo nel nostro percorso ha un senso preciso, oppure lo trova strada facendo, dandoci modo di scoprire chi siamo realmente e cosa siamo capaci di diventare.

La mia storia è fatta proprio così: è il racconto di una donna che ha scelto consapevolmente di trasformare una vita abbastanza complessa, tortuosa e ripida in qualcosa di potente e significativo, un esempio concreto che la vita può essere affrontata con coraggio, determinazione e forza interiore. Ho vissuto momenti di estrema difficoltà, abbandoni, violenze, instabilità. Ho attraversato periodi in cui sembrava impossibile rialzarsi, in cui la paura e la solitudine sembravano insormontabili, eppure, è proprio da quelle esperienze che ho tratto le lezioni più importanti, costruendo gradualmente una nuova consapevolezza di me stessa e del mondo intorno a me.

Perché la verità è questa: gli eventi ci plasmano, inevitabilmente, come accade in natura, come le piante crescono e si irrobustiscono al vento, come gli animali si adattano per sopravvivere, anche noi umani ci evolviamo per autodifesa. È un processo naturale e necessario, ma

ciò che davvero fa la differenza è la direzione che decidiamo di dare a questa trasformazione. Possiamo scegliere se lasciarci sopraffare dal dolore e dalla rabbia, oppure possiamo decidere di utilizzare quegli stessi sentimenti come carburante per il nostro futuro, trasformandoli in energia positiva, in forza propulsiva, in successo personale e professionale.

Ho scelto questa seconda strada, ho trasformato il mio bisogno di sicurezza e stabilità, nato dalle difficoltà vissute, in una missione personale e professionale. Ho voluto far sì che la mia storia desse dei frutti e così ho dato vita a Win Win - che si può tradurre con “Vincere Insieme” per affrontare i conflitti in modo creativo e ottenere per tutti valore condiviso e duraturo e a SOSNESS, un programma innovativo che coniuga fitness, sicurezza e primo soccorso, perché credo fortemente che il benessere personale sia possibile solo quando ci ascoltiamo affrontando la paura, la accogliamo, impariamo a tremare e ci abbracciamo fino a sentirci davvero al sicuro, nella vita e sul lavoro.

La mia storia vuole essere un invito a non arrendersi mai, a guardare le difficoltà come occasioni preziose per sviluppare nuove consapevolezze e nuove capacità, come l’Alchimista che trasforma il ferro in oro, per costruire qualcosa di grande, per affermare con orgoglio: “I Made It”. Perché oggi guardo indietro e so con certezza che ogni cicatrice, ogni ferita, ogni caduta ha avuto un ruolo fondamentale nella metamorfosi della persona che sono diventata: forte, consapevole, resiliente.

Voglio che tu sappia che se ci sono riuscita io, puoi farcela anche tu. Qualunque sia la tua storia, qualunque sia il dolore che ti sta scavando, qualunque sfida tu stia affrontando, sappi che hai dentro di te il potere di trasformare la tua realtà, di rialzarti e di realizzare qualcosa di importante. Il mio racconto vuole essere una testimonianza viva e concreta di questa verità: non importa da dove parti, non importa quante volte cadi, ciò che conta davvero è quante volte decidi di rialzarti e rimanere viva, scegliendo consapevolmente di trasformare ogni trauma in un trampolino di lancio verso il futuro che desideri.

## 1.2 Una storia segnata

La mia storia inizia in un contesto familiare molto complicato, difficile già prima della mia nascita. I miei genitori erano giovanissimi e del tutto impreparati ad affrontare la responsabilità di una famiglia. Si erano conosciuti in Arabia Saudita: mia madre studiava al College, accompagnata da mio nonno, elicotterista e skipper, che lavorava per il palazzo reale saudita, mentre mio padre era lì per la pausa estiva, seguendo l'altro mio nonno che lavorava con gli aerei privati degli sceicchi. Un incontro fortuito, due giovani bellissimi travolti da una passione rischiosa tra le dune del deserto, un caso inaspettato e indesiderato... e così venni al mondo e loro due furono costretti a sposarsi.

Non credo fosse un matrimonio ben architettato, e infatti mostrò subito le sue falle culminando nella fuga di mia madre che, non sapendo cosa fare con me, scelse di abbandonarmi, lasciandomi presso una famiglia sconosciuta in Puglia quando avevo pochi mesi.

Fui ritrovata grazie all'intervento di mia nonna materna, che, preoccupata per la mancanza di notizie su di me, iniziò a cercarmi con l'aiuto delle autorità. Dopo questo fatto venni affidata ai miei nonni materni per un breve periodo, sperando che mia madre potesse nel frattempo maturare e prendersi cura di me in modo responsabile.

Purtroppo, quando tornai da lei, la situazione divenne presto ancora più dolorosa. Mia madre, con lo stesso viso di Lady D., era ancora tanto bella e affascinante quanto instabile e aggressiva, si era risposata con un uomo imprevedibile e lei stessa mi fissava arrabbiata e si scagliava contro di me imprecando. Da quel momento, la mia infanzia si trasformò in un incubo fatto di continue violenze fisiche e psicologiche, minacce, urla e tanta paura. Io e i miei fratelli - gli altri due figli che mia madre aveva avuto - vivevamo nel terrore. Mi svegliavo di soprassalto, in piena notte, sentendo i loro litigi e temendo che potessero entrare in camera mia. Ero costretta a vivere sempre all'erta, sempre vigile, cercando di carpire ogni suono, prevedere ogni

minimo movimento per prevenire, o almeno attutire, i colpi che avrei inevitabilmente ricevuto.

Gli anni passarono così, tra continui traslochi per sfuggire ai debiti ed evitare le denunce dei vicini che sentivano le urla e chiamavano i soccorsi. Non avevo mai una vera casa, non avevo mai un posto in cui sentirmi al sicuro. Anche a scuola vivevo una situazione difficile: spesso arrivavo zoppicando con lividi evidenti, eppure cercavo sempre di nascondere tutto, finché un giorno non fu più possibile. Una mattina arrivai in classe stremata, con i capelli ancora sporchi di sangue e ferite evidenti alla testa; le mie insegnanti di lingue decisero allora che era giunto il momento di agire e mi accompagnarono al consultorio di Grosseto dagli assistenti sociali per denunciare quello che subivo quotidianamente. Finalmente un atto coraggioso, ma anche molto doloroso per me, perché denunciando mia madre e il marito sapevo di rischiare di essere allontanata dai miei fratelli. Per tutto questo tempo mio padre era stato il grande assente, la foto appesa al muro di un pilota in divisa militare, bello come Tom Cruise in Top Gun, ma troppo lontano e irraggiungibile. Lo incontravo a Natale e Ferragosto, per le feste comandate, quando si liberava dalle sue mille avventure extraconiugali. Avevo denunciato alle assistenti sociali anche la sua omertà, la mancanza di protezione e infine di aver negato di ricevere le mie telefonate in piena notte, piangendo e implorando aiuto.

Colui che dovrebbe essere l'uomo più importante della mia vita, la mia roccia, il mio scudo, il mio primo riferimento maschile, rispondeva a sua figlia che era un militare in caserma e che era bloccato e io non ho mai capito, ancora oggi non riesco a capire. Ho smesso di cercare le risposte il giorno in cui sono diventata madre e moglie, perché era il momento di crescere: amarmi da sola e proteggere la mia nuova famiglia.

Quella denuncia, però, non portò immediatamente alla soluzione sperata. Venni affidata prima a un collegio di suore a Roma, dove, nonostante il conforto della preghiera, mi sentii ancora più abbandonata e sola. In quel Liceo vicino Corso Trieste io ero l'orfana

e non perdevano occasione per farmi sentire lo zero assoluto, anche rubando i miei libri o lasciando scritte offensive sulla lavagna, sul banco o nei bagni. dato che nemmeno i miei nonni che pure abitavano vicinissimo, non vollero prendersi cura di me. Così, dopo meno di un anno, tornai nuovamente a Grosseto, stavolta da sola, ospitata in un appartamento con altre ragazze straniere, grazie al supporto prezioso delle insegnanti che mi avevano aiutato nella denuncia iniziale. Era dura, la solitudine pesava, e avevo pochissimi soldi per vivere. Lavoravo fin da quando avevo tredici anni, facendo piccoli lavoretti stagionali per riuscire a sopravvivere.

La vita mi aveva già insegnato a cavarmela da sola, e anche se tutto sembrava tremendamente ingiusto e complicato, dentro di me iniziava a crescere una consapevolezza profonda: quella di poter trasformare tutto quel dolore, tutta quella rabbia, in una risorsa potentissima per il mio futuro. Non avevo scelto quel passato, ma potevo scegliere il mio futuro, e lo avrei fatto con tutta la forza e la determinazione che quei traumi avevano risvegliato in me.

### **1.3 Risvegli**

La mia vita fino a quel momento era stata una continua, disperata lotta per la sopravvivenza, una sfida quotidiana contro le circostanze e le persone che avrebbero dovuto amarmi e proteggermi, ma che invece mi avevano messo nelle condizioni di dovermi difendere continuamente ma anche di fingere, sempre, che tutto andasse bene. Dopo aver raggiunto la maggiore età con estrema fatica e grande coraggio, iniziai finalmente ad assaporare una forma diversa di libertà, fatta di serate musicali a cantare ai matrimoni o nei pub e di sacrifici immensi per tenermi a galla. Nonostante tutto, ero riuscita a diplomarmi grazie al sostegno di quelle insegnanti che avevano creduto in me e mi avevano protetta quando nessuno lo aveva fatto.

In particolare sono grata al mio Maestro di canto, il primo ad avermi dato un vero lavoro, una bicicletta per correre da una parte all'altra della città per esibirmi e cantare, per avermi donato la

possibilità di nutrirmi per due anni di pane e musica. La mia unica cura in quegli anni così duri. Tutto scorre ma la musica resta, per sempre, oltre il nostro tempo, dentro i cuori di chi rimane, di chi sa ancora amare.

In quel periodo avevo conosciuto un ragazzo, con il quale condividevo molto più che una semplice relazione sentimentale: ci accomunavano storie simili di sofferenza e abbandono, di lotta e speranza. Eravamo giovani, inesperti e soprattutto molto poveri. Ricordo ancora quando, privi di qualsiasi altro appoggio, dormivamo in macchina per settimane, arrangiandoci come potevamo, sperando di superare la notte per affrontare il giorno successivo con dignità e speranza. Spesso, dopo quelle notti bollenti e scomode, ci ritrovavamo a rinfrescarci nei bagni pubblici, sperando di non incrociare sguardi di pena, cercando di mantenere una parvenza di normalità, pur consapevoli della nostra situazione disperata.

Poi, lentamente, le cose iniziarono a migliorare. Trovammo un appartamento grazie all'aiuto della nonna dei miei fratelli, una parente acquisita, una donna troppo buona, anche io la chiamavo nonna anche se non lo era: fu lei che ci permise di avere finalmente un tetto sopra la testa, un rifugio tranquillo dal quale ripartire. Da quella casa antica e polverosa ma preziosa come l'oro, cominciammo a ricostruire lentamente la nostra vita, passo dopo passo, mattone dopo mattone.

Fu proprio in quei giorni che ricevetti una telefonata inaspettata che avrebbe cambiato di nuovo il corso della mia vita: scoprii che mio padre mi aveva intestato una casa, a Fiano Romano. Non era un regalo, non era un gesto affettuoso, era intestata a me per ragioni pratiche e di sua utilità, ma quella telefonata rappresentò comunque un'opportunità enorme, un segno che, forse, anche il destino aveva deciso che era arrivato il momento di ricambiare tutto quel disagio con un'occasione da cogliere al volo. Fu così che ci trasferimmo vicino Roma, decisi a cambiare definitivamente pagina.

A Roma provai a riprendere i rapporti con la mia famiglia paterna, mi aiutarono a coltivare la mia passione per la musica e il cinema e ad entrare nel mondo dello spettacolo, in ambienti televisivi importanti come gli studi DEAR e gli studi di Cinecittà, come assistente per la produzione di “Amici di Maria” in programmi di successo quali Uomini e Donne e C'è Posta per te. Fu una grande occasione che mi permise di conoscere nuove realtà e nuove persone, per quanto l'ambiente e il lavoro fossero straordinari e affascinanti per me era anche molto stancante, dall'alba a notte fonda più di 100 Km al giorno e una salute che iniziava a vacillare per lo stress accumulato. Sembrava comunque che finalmente fossi destinata a uscire dall'ombra del mio passato, ma la vita aveva altri ostacoli da mettere sulla mia strada. Proprio in quei mesi, impegnata con anima, cuore e cervello nel nuovo lavoro scoprii di soffrire di una sindrome metabolica con infiammazione sistemica che mi portò rapidamente a diventare obesa, fino a raggiungere oltre 113 kg. Fu un periodo frustrante e umiliante, il peso aumentava, il mio spirito colava a picco, ero completamente diversa dalla ragazza giovane e dinamica che ero sempre stata, il mio corpo era diventato irriconoscibile, e anche la mia autostima sembrava irrimediabilmente compromessa. Il sogno era distrutto, avevo fallito.

Ma dentro di me, qualcosa scattò nuovamente: decisi di prendere in mano la situazione, mi sottoposi a un intervento per la perdita di peso e, in meno di un anno riuscii a perdere oltre 50 chili. Fu una trasformazione incredibile, non solo fisica ma soprattutto psicologica. Rinascevo ancora una volta, più determinata e consapevole di prima. Purtroppo, il mio matrimonio si stava consumando rapidamente tra le mura della nuova casa a Saxa Rubra, vicino al centro Radiotelevisivo dove lavoravo. Eravamo partiti da zero, eravamo cresciuti insieme, ma lui non riconosceva più la persona che ero diventata, e io sentivo di non appartenere più a quella relazione ormai segnata da tradimenti e incomprensioni.

Oggi, guardando indietro, capisco che ogni esperienza vissuta - anche la più crudele e insopportabile - mi ha insegnato qualcosa di

prezioso: ho imparato a riconoscere immediatamente il pericolo, a percepire con estrema chiarezza quando una situazione o una persona possa rappresentare una minaccia, e ho trasformato questa abilità in una professione. Oggi mi occupo di salute e sicurezza, di soccorso e di formazione in emergenza, e ho raggiunto traguardi importanti non soltanto grazie allo studio e alla dedizione professionale, ma soprattutto grazie a quel lungo e involontario addestramento della mia infanzia, quando la paura e la violenza mi avevano costretta a diventare attenta, sveglia, sempre all'erta.

Ho trasformato il trauma in competenza, la paura in coraggio, e l'abbandono in forza d'animo e indipendenza. So che ogni persona può trovare in sé lo stesso fuoco della sopravvivenza, perché se è stato possibile per me, lo è per chiunque abbia voglia di credere in sé stesso e nella forza del proprio dolore trasformato in rinascita. Oggi sono fiera della persona che sono diventata, perché rappresento la prova vivente che nulla accade per caso e che anche il trauma più grande può diventare il trampolino di lancio per volare alto verso il futuro che scegliamo.

#### **1.4 Resilienza**

Ma voglio raccontarvi fino in fondo come sono arrivata qui, a rinascere e a capire il senso profondo della mia storia.

Dopo la fine dolorosa e travagliata del mio primo matrimonio mi sentivo distrutta e spaesata, ma non sconfitta. Sentivo dentro di me che qualcosa doveva cambiare radicalmente e che finalmente dovevo iniziare a prendermi cura di me stessa in un modo che non avevo mai fatto prima.

In quegli anni, avevo già conosciuto da vicino la vulnerabilità, l'insicurezza, la paura, e proprio per questo avevo sviluppato una straordinaria capacità di leggere immediatamente le persone, le situazioni, captare segnali sottili e prevenire rischi. Ma fino a quel momento, questa mia abilità era stata solo uno strumento di difesa personale, un modo per sopravvivere. Sentivo che era giunto il

momento di trasformare quelle abilità in qualcosa di più grande, qualcosa che potesse essere utile non solo a me, ma a tante altre persone. Decisi quindi di fare una scelta speciale: lasciare il mondo dello spettacolo e rimettermi a studiare per diventare infermiera.

La decisione fu audace, inizialmente incoraggiata dal supporto emotivo ed economico di mia nonna materna che, purtroppo, si ammalò gravemente proprio in quel periodo. Mi ricordo ancora perfettamente quei mesi difficili passati al suo fianco, prendendomi cura di lei nell'hospice vicino al Gemelli a Roma. Furono mesi di immenso turbamento, ma anche di profonda introspezione e riflessione personale. Prima di lasciarmi, mentre le pettinavo i capelli biondi dorati, mia nonna mi disse qualcosa che non dimenticherò mai: "Victoria, curati, stai attenta, lascia questo mondo un po' ambiguo e rimettiti a studiare, saresti una brava infermiera" Fu così che scelsi di tentare il test per iscrivermi alla facoltà di Psicologia e Medicina dell'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea di Roma, al corso di Infermieristica, nonostante all'inizio fossi un po' scettica e preoccupata di studiare materie completamente diverse dal mio precedente percorso in lingue e sociologia dello spettacolo e dopo aver rinunciato al corso di logopedia.

L'università mi aprì una nuova prospettiva di vita. Per la prima volta mi sentii davvero parte di una comunità: tra colleghi, professori e medici, trovai finalmente una famiglia autentica. Persone che mi insegnarono non solo cosa significhi prendersi cura degli altri, ma soprattutto cosa significhi prendersi cura di sé stessi. Fu in quegli anni che iniziai un percorso psicologico importantissimo, in cui ebbi modo di affrontare e di elaborare tutti i traumi accumulati nella mia vita, dall'infanzia fino alla vita adulta. Ogni seduta, ogni incontro terapeutico era una battaglia difficile, ma da ognuno di quei momenti uscivo più forte, più lucida, più cosciente della mia identità.

Dopo la laurea, con il massimo dei voti, decisi di specializzarmi e lavorare nei contesti che consideravo più difficili per me: le emergenze sul territorio, quindi ambulanze, infermerie aziendali e postazioni

mediche avanzate fino al soccorso in elicottero. Ero lì, fuori dalla sicurezza di un reparto ospedaliero, in prima linea, a confrontarmi ogni giorno con il dolore degli altri, eppure non sentivo la paura, perché la mia storia mi ha insegnato a gestire la sofferenza, a tirare fuori la grinta ad essere efficace anche nei momenti più drammatici. Proprio in quel periodo conobbi il mio attuale marito, l'uomo che avrebbe portato finalmente la luce nella mia vita, un ingegnere delle risorse umane che mi insegnò a vedere le cose da nuovi punti di vista e a relazionarmi con più equilibrio e positività. Con lui imparai cosa significhi davvero essere amata e rispettata, cosa significhi avere una relazione sana, basata sulla stima, l'impegno, e sulla condivisione e la compassione.

Sognavamo dei figli, una famiglia numerosa come una squadra di calcio, ma affrontammo ulteriori difficoltà. Una gravidanza complessa, delicatissima, segnata da continue minacce di aborto, corse al pronto soccorso, ricoveri e lunghi mesi a letto. Mi ricordo bene le parole dei medici che mi preparavano al peggio, la mia bambina non cresceva e rischiava gravi disabilità, ma io non avevo dubbi: ero decisa a combattere fino in fondo, perché la vita mi aveva insegnato che spesso, proprio dietro agli ostacoli si nascondono i miracoli più belli. Mia figlia Carol, oggi, è una bambina sana, un dono immenso, la mia prova vivente che le battaglie più difficili sono quelle che vale la pena affrontare con più coraggio e speranza. Si chiama Carol perché "Carolina" significa donna forte, libera e sovrana e voglio che sia così, sovrana della sua vita, prima di tutto.

Durante quei lunghi mesi a letto, bloccata a casa, iniziai a pensare al mio futuro professionale: sapevo che al rientro dalla maternità probabilmente non sarei stata più idonea al lavoro di soccorso e così iniziai a studiare intensamente, ottenendo un master executive dell'INAIL come Health & Safety & Environmental Manager, la certificazione come Responsabile dei Servizi di Prevenzione e Protezione (RSPP), il premio tesi AIFOS 2020 per organizzazione, innovazione e sostenibilità, la certificazione come Disability Manager e l'abilitazione ARES 118 e AREU come Istruttrice Basic Life Support

and Defibrillation per insegnare a salvare adulti, bambini e infanti. Avevo deciso di trasformare definitivamente la mia capacità infantile di fiutare il pericolo in una vera e propria professione di salute, sicurezza e soccorso aziendale.

Rientrata dalla maternità accadde qualcosa di eccezionale, il mio datore di lavoro apprezzò la mia tenacia e decise di promuovermi affidandomi l'incarico di responsabile della salute e sicurezza per quasi venti strutture sociosanitarie nel Lazio e come responsabile della formazione per migliaia di colleghi sanitari a Roma. Ero grata della fiducia e dei riconoscimenti ricevuti ma la svolta vera arrivò durante la pandemia, quando velocemente la mia competenza professionale diventò fondamentale anche al di fuori del settore sanitario. Aziende importanti, come multinazionali della grande distribuzione di mobili e del retail, organizzazioni internazionali, poli industriali e altre realtà nazionali, fino alla Farnesina, iniziarono a cercarmi per consulenze e supporto nella gestione del contact tracing, delle emergenze e della sicurezza. Ero sorpresa, ma non impreparata, perché in fondo avevo sempre vissuto preparandomi inconsapevolmente proprio a quello. Decisi allora di lasciare il lavoro da dipendente e intraprendere la libera professione. Era rischioso, ma sapevo che ero pronta.

Desidero dire Grazie di cuore a coloro che mi hanno formata e supportata, permettendomi di diventare ciò che sono oggi. Questo non è affatto scontato, poiché ognuno di loro mi ha accolto come una figlia o come una nipote, creando per me un legame simile a quello di una famiglia allargata.

In pochissimi anni, la mia attività passò da semplice libera professionista a ditta individuale, fino a diventare una srl, consolidando il mio ruolo di esperta nazionale di salute, sicurezza e soccorso, e creando un team che lavora ogni giorno per crescere insieme a me. Il coronamento di questa impresa Win Win è il progetto SOSNESS: un programma innovativo orientato al benessere, che unisce fitness, sicurezza e primo soccorso, e che oggi rappresenta l'emblema della mia rinascita personale e professionale.

Via io, via voi, via tutte

La vita mi ha insegnato che ogni evento, dal più semplice al più particolare, può diventare il punto di partenza per costruire qualcosa di straordinario. Perché la verità è che la vita non ci forma a caso: ogni esperienza è un pezzo del puzzle che ci rende ciò che siamo. Oggi, grazie a tutto ciò che ho vissuto, so con certezza che chiunque, anche partendo da meno di zero può trasformare il male in bene, l'odio in amore, l'abbandono in cura, la rabbia in forza, il dolore in crescita, la crisi in opportunità, il disagio in benessere, la paura in sicurezza, e il passato in un futuro ricco di soddisfazioni e successo. La vita stupisce sempre.

## CAPITOLO 2

### Oltre la sopravvivenza

#### 2.1 Ombre e luci

*“Il mondo dello spettacolo era pieno di luci, ma io ci sono finita con un buco dentro.”*

Quando ho varcato per la prima volta i cancelli degli studi televisivi, credevo davvero che quella fosse la mia grande occasione. Arrivavo dalla costa maremmana con un piccolo bagaglio di serate in locali e pub, nelle feste di piazza, ai matrimoni e compleanni, ad eventi che io stessa organizzavo. Mi sembrava di entrare in un mondo parallelo, straordinario, dove tutto era lucido, ritmato, vibrante. Un mondo dove finalmente contava quello che sapevo fare, non quello che avevo vissuto. Un mondo dove nessuno avrebbe mai potuto nemmeno immaginare la mia storia, né il peso che portavo dentro.

Scintillio di luci, voci squillanti per i corridoi, tutto un viavai continuo di truccatori, costumisti, autori, assistenti: sembrava che ogni cosa fosse orchestrata per costruire qualcosa di grandioso, e io, per la prima volta, avevo la sensazione che potesse esserci spazio anche per me. Avevo fame, ma non solo di affermazione: fame di giustizia, di riscatto, di bellezza, perché no, anche di una nuova possibile identità.

Nella mia vita avevo conosciuto il buio, le retrovie della vita, e avevo vissuto cercando di non far rumore per non attirare l'attenzione sbagliata, per non provocare reazioni pericolose. E adesso, improvvisamente, ero sbucata dall'altra parte: in un ambiente dove

Via io, via voi, via tutte

essere notati poteva fare la differenza, dove la presenza contava almeno quanto la competenza.

Come non essere attratta da quel meccanismo? Era apparentemente perfetto, e io, ipnotizzata dall'idea che bastasse lavorare sodo per salire un gradino dopo l'altro, che ci fosse un posto anche per chi, come me, aveva imparato a non dare mai nulla per scontato. Pensavo che potesse essere il mio palco, quello in cui trasformare il dolore in racconto, l'instabilità in professionalità, la vulnerabilità in talento.

Per carità, non mi trovavo lì per "le luci della ribalta", ho sempre amato cantare ma in quel momento non cercavo fama, non sarei stata pronta, ma desideravo entrare in un contesto in cui finalmente potessi iniziare ad esprimermi, imparare, costruire qualcosa con il mio lavoro. Volevo mettermi alla prova in un settore dinamico, creativo, in continuo fermento, dove la disciplina si intrecciava con l'intuizione, e dove la mia esperienza umana potesse diventare un valore aggiunto, non un ostacolo da nascondere. Mi illudevo che bastasse la buona volontà, che sarei stata giudicata per il mio impegno, che l'umiltà e la determinazione avrebbero trovato accoglienza.

Quella promessa fatta a me stessa di emancipazione, quel miraggio di un futuro costruito con le proprie mani, mi aveva completamente rapita. Ero convinta che lì dentro potessi finalmente spezzare ogni legame con il passato, lasciare fuori la paura, la vergogna, la sensazione costante di inadeguatezza. Speravo che, lavorando tra le quinte di programmi importanti, potessi trovare il mio posto, non solo nella produzione ma anche nella vita. Ero disposta a fare sacrifici, ad accettare turni prolungati, a non tirarmi mai indietro. Del resto non era mai stata la fatica a spaventarmi. Quello che cercavo era un contesto che mi riconoscesse per ciò che potevo diventare, non per ciò che avevo subito, e, sinceramente - e forse anche ingenuamente - credevo che il mondo dello spettacolo, con tutta la sua energia, potesse offrirmi questo tipo di possibilità.

## 2.2 Trappole

Il mondo televisivo mi manca molto, alcuni giorni era così affascinante passeggiare per i set a Cinecittà che sembrava di sognare ad occhi aperti, conoscere dal vivo cantanti ed artisti dello spettacolo era emozionante ed indescrivibile, arrivare la mattina prestissimo e farsi coccolare qualche minuto dal trucco e parrucco era così divertente, tanto che a volte era tutto così creativo da non sembrare nemmeno un lavoro. Altre volte invece sentivo forte la pressione della bellezza e della perfezione, sentivo di non essere mai abbastanza e, in modo maldestro e confuso, non capivo quale fosse il momento giusto per essere proattiva oppure per rimanere immobile e grata per ciò che avevo senza disturbare. Non avevo ancora imparato a muovermi nelle relazioni sociali, soprattutto lavorative.

Avevo creduto che quel mondo bellissimo potesse offrirmi un'occasione di libertà, e invece, passo dopo passo, mi stava consegnando a una nuova forma di prigionia: quella dell'essere sempre al massimo, dell'essere funzionale, presente, impeccabile, lo desideravo a qualsiasi costo. I ritmi erano intensi, non c'era spazio per la stanchezza né per la vulnerabilità. Pochi ti parlavano apertamente spiegandoti come e quando essere pronta: bastava un cedimento, un piccolo errore, uno sguardo fuori posto, per essere sostituita, lasciata indietro per alcuni mesi, piena di dubbi. Tutto ruotava intorno alla brillantezza, e io dovevo sempre dare l'impressione di farcela, anche quando dentro mi stavo sgretolando.

Il clima era competitivo in modo sottile, persino elegante, ma assolutamente implacabile. Si sgomitava con il sorriso, ci si faceva lo sgambetto con una battuta amichevole, si veniva esclusi dalle dinamiche importanti senza che nessuno lo dichiarasse esplicitamente e si imparava presto che nel mondo della musica e della televisione l'impegno non è mai sufficiente, che ciò che conta veramente sono le alleanze, le simpatie, le appartenenze. Io ero nomade.

Le relazioni contano molto e fanno addirittura la differenza nel mondo del lavoro in Italia. Le relazioni sul lavoro sono sempre tanto intense quanto fragili, sono dominate da una costante ambiguità: colleghi che sembrano diventare amici, ma solo fino a quando serve; superiori che dispensano confidenze un giorno e indifferenza il giorno dopo; sorrisi di circostanza, abbracci vuoti, aspettative non corrisposte. Si entra e si esce dalle vite altrui con una facilità disarmante, senza lasciare traccia, perché in fondo tutto deve rispondere a un copione. Anche i rapporti umani.

La cosa che oggi forse non mi stupisce più ma che potrei combattere molto meglio di allora, è il dilagante (e completamente normalizzato) sessismo. Quello che ti fa sentire che, se sei una donna, devi sempre dimostrare qualcosa in più, giustificare ogni parola, pesare ogni abito, ogni gesto, ogni sorriso. Non viene detto, ma lo si capisce presto: un errore commesso da te, femmina, pesa il doppio, una richiesta legittima da parte tua può essere vista come pretenziosa, come muoversi in equilibrio costante tra la competenza e la compiacenza, tra il desiderio di emergere e la necessità di non disturbare troppo.

Con il tempo compresi che quel mondo dell'intrattenimento che amavo così tanto non era, in quel momento, il luogo sicuro che stavo cercando. Era un ambiente luccicante in superficie ma instabile nelle fondamenta, dove potevo brillare solo se accettavo di spegnere qualcosa di me. E io, che avevo già pagato un prezzo altissimo per la mia identità, che avevo lottato troppo per ritrovare una voce, ero dilaniata a metà tra il desiderio di farcela e continuare a coltivare quella passione coinvolgente per la musica e per lo spettacolo e il desiderio di poter essere me stessa completamente senza sacrificarmi ancora e ancora. Ma ci vollero mesi, forse anni, prima di riuscire a guardare con lucidità la mia realtà e ammettere che anche lì, in mezzo alle luci, potevo sprofondare nell'ombra.

## 2.3 Abbagli

Chi non conosce il mondo dello spettacolo da dentro, da dietro le quinte, fa fatica a immaginare quanto possa essere labile il confine tra entusiasmo e manipolazione. Non si tratta di cattiveria, ma di un uso costante delle emozioni altrui come leve. E io ero lì, carica di aspettative, pronta a dare il meglio, ma il meglio diventava ogni giorno più difficile perché si perdeva nella richiesta continua di conferme, nella sensazione che non fosse mai abbastanza.

Il canone estetico è quasi esplicito anche se nessuno lo dichiara mai a parole, il tuo aspetto vale sempre più del tuo impegno, è il primo impatto, il tuo biglietto da visita. Ingrassare è proibito, essere stanche - ovvero mostrare la propria stanchezza - è l'anticamera dell'invisibilità. Ti misurano letteralmente con lo sguardo che tu sia sopra o sotto il palco.

Ma se sei una donna che ha lottato tutta la vita per sentirsi libera nel proprio corpo, ritrovarsi in un ambiente che ti valuta prima con gli occhi e, forse, ma comunque solo dopo con l'ascolto, rischia di essere devastante. Avevo già vissuto situazioni in cui il corpo era bersaglio. Ecco, qui il bersaglio era probabilmente molto più raffinato, ma ugualmente presente: eri dentro solo se aderivi a un certo modello, e quel modello spesso non aveva nulla a che fare con chi eri davvero.

Le relazioni, all'apparenza intense, duravano lo spazio di una stagione. C'erano confidenze frettolose, legami che sembravano nascere in fretta e sciogliersi senza spiegazioni. Tutto correva veloce: le serate, le produzioni, gli incarichi, ma anche le persone. Nessuno aveva davvero il tempo di ascoltarti, di conoscerti, di restare. Si creavano intimità apparenti, fatte di battute scambiate al volo in corridoio, ma restava assente la profondità, mancava la verità. E per chi, come me, aveva sempre desiderato sentirsi parte di qualcosa, quel vuoto travestito da compagnia era persino più spiazzante della solitudine vera.

Non pensate a colpi di scena drammatici, niente episodi clamorosi da raccontare, era tutto sfumato e inesorabile. Una forma di tossicità a bassa intensità, ma costante, una specie di aria intorno che ti consumava senza che te ne accorgessi subito. Ero entrata in quel mondo con l'idea che l'arte potesse guarirmi, che bastasse crederci davvero e restare autentica, ho scoperto poi, negli anni, che, nella maggior parte dei lavori, la spontaneità non è prevista dal copione e in più, che il non attenersi al copione è un errore fatale. Io ho sbagliato tutto, ero indisciplinata ed ho fallito, ero malata e non riuscivo a nascondere, per quanto razionalmente comprendo che non fossi pronta, che mi stavo perdendo, che non avevo le skills o l'esperienza decennale per gestire la dinamicità e la complessità del lavoro, che la mia salute stava peggiorando, che mi vergognavo delle ambulanze che ogni tanto venivano a raccogliermi nei camerini, non mi riconoscevo più tra gli sbalzi d'umore continui, che non potevo prendermela con nessuno se non con me stessa, ancora oggi sento nella pancia di aver sprecato l'opportunità più grande della mia vita ed è un dolore vivo che porterò per sempre nel cuore.

## **2.4 Di segni e segnali**

“Avevo imparato a sopravvivere, ma non ancora a prendermi cura di me”

All'inizio è quasi impercettibile. Dormi meno, ma pensi che sia normale. Hai lo stomaco chiuso per giorni, ma lo attribuisce al nervosismo. Senti il cuore accelerare senza motivo, ma ti dici che è solo tensione. Il corpo inizia a parlare del suo disagio piano piano, ma sei troppo occupata a dimostrare che sei in grado di farcela per concederti il tempo di ascoltarlo davvero. Certe giornate passavano in apnea, eppure portavo avanti ogni impegno con ostinazione, cercando in tutti i modi di non rallentare, di non mostrarmi fragile.

Più ancora che la sfida imposta da fuori sperimentavo una dinamica interiore che conoscevo già fin troppo bene: lavorare fino

allo sfinimento, come se l'efficienza fosse l'unica forma possibile di sicurezza, il solo rifugio.

I ritmi sostenuti del lavoro, le notti infinite che sbilanciavano il mio metabolismo, uniti alla percezione di pressione continua dell'ambiente, alimentavano in me tutte quelle vecchie convinzioni che avevo imparato a coltivare fin da bambina: non disturbare, non pesare, non cedere. Più lo stress aumentava, più rispondevo moltiplicando gli sforzi, come se dentro avessi una voce pronta a dirmi che ogni pausa equivaleva a un fallimento, che ogni cedimento avrebbe cancellato tutto ciò che avevo conquistato.

Tutti i segnali erano sovvertiti: la fame era un nemico da controllare, il sonno un lusso che non potevo permettermi, l'ansia una compagnia costante, metabolizzata nella quotidianità come fosse parte naturale del mestiere.

Cominciai a “giocare” con il cibo in modo compulsivo, alternando giornate intere senza mangiare a momenti di fame furiosa in cui ingurgitavo tutto ciò che trovavo intorno. Era un modo per punirmi, per sedarmi, per contenere un'energia che non trovava spazio altrove. A tratti mi sembrava di avere il controllo assoluto, ma bastava un insignificante imprevisto, una parola sbagliata, uno sguardo di troppo per farmi scivolare di nuovo in quel caos interiore.

Insieme all'autocontrollo, spariva il sonno e l'insonnia prendeva piede. Potevo restare sveglia per ore, la testa affollata di pensieri taglienti e inutili, come un nastro inceppato che si ripeteva sempre uguale e sempre ugualmente angosciante. Cercavo soluzioni veloci, qualcosa che spegnesse il rumore, che addormentasse il disagio, anche solo per qualche ora. Farmaci per dormire, altri farmaci per concentrarmi e altro ancora per zittire le reazioni del corpo quando diventavano troppo difficili da gestire.

Ogni strategia, all'inizio, sembrava funzionare, una compressa, un integratore, un escamotage, e riuscivo ad arrivare in fondo alla giornata. Ma dietro quella parvenza di controllo si stava innalzando una gabbia.

Via io, via voi, via tutte

Avevo imparato a sopravvivere alle crisi più violente, ma non ero preparata a queste forme così sofisticate di auto-abbandono, a questi automatismi che si insinuavano travestiti da soluzioni.

Continuavo a presentarmi puntuale, a fare il mio dovere, a rispondere ai messaggi e a portare a termine le consegne, ma intanto, dentro, stavo andando in pezzi.

## 2.5 La mia peggior nemica

Credo che aver accettato tutto questo sia dipeso semplicemente dal fatto che *lo conoscevo già*. Nel senso che tutte quelle sensazioni, tutto quel modo di vivere senza mai respirare, in realtà mi apparteneva, ritrovava una corrispondenza quasi esatta nella vita che avevo già vissuto e in esperienze già fatte. Se in apparenza stavo andando avanti, costruendo una carriera, una vita adulta autonoma, un'identità riconoscibile, in realtà mi stavo aggrappando a un modello che aveva radici molto più indietro.

Ogni volta che qualcosa andava storto, che un progetto saltava, che venivo scavalcata da qualcuno con meno esperienza ma più aderenza ai codici del sistema, mi tornava dentro quella voce che conoscevo bene: “Non hai diritto di fermarti”.

Non concedermi pause non aveva nulla a che fare con l'ambizione cieca o con il desiderio di primeggiare, era semmai la strategia di chi ha imparato a cavarsela da sola, a non pesare su nessuno, a non aspettarsi niente, nemmeno la gentilezza. Se stavo male, mi dicevo che non era così grave, se ero stanca, decretavo che potevo farcela comunque, se avevo bisogno di aiuto, evitavo di chiederlo perché “era solo colpa mia”. Una memoria antica, una strategia di sopravvivenza che avevo interiorizzato sin da piccola, quando fermarsi equivaleva a esporsi, ed esporsi voleva dire rischiare di essere colpiti.

Dentro sistemi professionali fatti di ritmi incalzanti e aspettative confuse, questi pensieri si erano trasformati in inderogabili regole interiori: “Devi dimostrare sempre qualcosa”.

Anche quando nessuno mi chiedeva nulla, anche quando avevo già dato il massimo, qualunque traguardo veniva annullato dal traguardo successivo, come se non fosse mai abbastanza e non era mai abbastanza *per me*. Non era l'approvazione degli altri a guidarmi, ma la sensazione che se non avessi continuato a lottare con tutte le mie forze, sarei stata risucchiata di nuovo in quell'ombra da cui avevo provato a uscire. Non avevo ancora capito che continuare a correre senza ascoltarmi significava, in fondo, riprodurre lo stesso tipo di violenza che avevo subito: solo che ora ero io a infliggerla a me stessa.

Ero circondata da persone, da colleghi, da dinamiche lavorative sempre nuove, eppure restava intatto quel senso di fondo: non posso abbassare la guardia, non posso mollare, perché non c'è nessuno che verrà a raccogliermi se cado, nessuno mi salverà. A pensarci oggi, mi rendo conto che in quella tensione costante non c'era solo autodifesa, ma anche una forma di punizione. Come se non mi sentissi davvero meritevole di cura, come se dovessi sempre guadagnarci tutto, anche il diritto di riposare, anche il diritto di sentirmi al sicuro.

Ero talmente abituata a identificare la forza con la resistenza che anche quando il corpo mandava segnali precisi, anche quando la mente chiedeva tregua, io stringevo i denti e andavo avanti come se rallentare equivalesse a crollare, e crollare era inammissibile.

C'era una parte di me che sapeva benissimo quanto certi comportamenti fossero pericolosi, e che vivere ignorando le proprie esigenze più basilari non avrebbe mai potuto portare nulla di buono, ma quella consapevolezza era ancora troppo debole, forse soffocata da decenni di abitudini costruite per sopravvivere, non per vivere davvero.

In fondo, ero rimasta quella bambina che controllava ogni gesto per non scatenare reazioni imprevedibili. Solo che ora, da adulta, avevo imparato a incanalare quella sorveglianza su me stessa e la avevo addirittura sublimata nella necessità incessante di essere sempre all'altezza, sempre in controllo, sempre allineata con le aspettative

Via io, via voi, via tutte

altrui, e quando non ci riuscivo, la punizione arrivava puntuale ed era unicamente autoinflitta: un'abbuffata, una notte senza sonno, un farmaco preso senza criterio.

Non era solo esaurimento. Era auto-boicottaggio, e riconoscerlo è stato uno dei passaggi più duri della mia vita, perché significava ammettere che, per quanto mi fossi allontanata da certe situazioni tossiche, una parte di quella tossicità aveva trovato rifugio dentro di me.

## **2.6 Il peso dello sguardo (quando manca)**

Lo chiamano crollo ormonale, ma era un urlo. Il mio corpo stava gridando che non ero ancora salva.

L'aumento di peso fu improvviso, sconcertante, quasi violento. In pochi mesi il mio corpo cambiò forma senza che riuscissi più ad avere alcun tipo di controllo. Come se qualcosa, dentro, si fosse ribellato, continuavo a lavorare, a muovermi, a rispettare turni e impegni, ma il mio corpo sembrava invece rispondere a logiche sue, come se non mi appartenesse più.

Una settimana dopo l'altra aggiungeva volume, gonfiore, disagio, pressione sanguigna altissima, emicranie battenti, lipotimie ricorrenti, metrorragie, crampi ovunque e insieme a tutto questo si sommava la frustrazione di non capirne l'origine, di sentirmi osservata, giudicata, compatita, eppure completamente impotente.

Mi rivolsi ai medici, cercai risposte, ma la strada che mi fu proposta fu subito in salita. La prima ipotesi che ricevetti fu quella di sindrome di Cushing, un disturbo ormonale che, seppur raro, sembrava spiegare almeno in parte il mio stato fisico e il cortisolo così alto, in quanto la prima risonanza cerebrale confermava la presenza di un adenoma ipofisario. E giù esami, controlli, valutazioni specialistiche, ma con il passare del tempo la diagnosi venne messa in discussione e sostituita con un'altra: sindrome metabolica associata a PCOS.

Cambiava il nome, complicato lo so, ma non la sostanza, io continuavo a gonfiarmi, a sentirmi sempre più estranea a me stessa, a vivere in un corpo che non riconoscevo, e che sembrava non voler collaborare in alcun modo con il mio desiderio di risalita.

Per una donna che aveva sempre cercato di tenere insieme i pezzi, anche nei momenti più bui, accorgersi di non poter più contare sul proprio corpo era una sensazione che superava di gran lunga il dolore fisico. Era un disorientamento profondo, un senso di smarrimento che riportava a galla tutte le antiche fragilità, e le amplificava nella solitudine e nello sguardo giudicante degli altri. Eppure, la cosa più difficile da accettare fu che quel corpo, così cambiato, così difficile da contenere, non stava facendo altro che lanciare un messaggio, non stava crollando per punirmi, ma per proteggermi, stava facendo proprio come me: cercava di essere visto, di costringermi, finalmente, a guardare, a guardarlo.

## **2.7 Darci un taglio**

L'intervento fu una decisione ponderata, maturata nel tempo, dopo consulti, dubbi, momenti di sconforto e altri di lucidità. Non arrivai a quella scelta per disperazione, ma per consapevolezza. Dopo aver trascorso anni a cercare di interpretare i segnali del mio corpo, a decifrare il suo linguaggio confuso, a riconoscere quanto e quale dolore non detto si fosse tradotto in squilibrio fisico. Avevo iniziato un percorso di psicoterapia importante. A un certo punto, proprio in mezzo alla fatica di quella autoanalisi, cominciai a capire che se volevo veramente voltare pagina, dovevo fare spazio a un gesto netto, radicale, definitivo, dovevo in qualche modo darci un taglio.

La chirurgia bariatrica non fu una scorciatoia, né un atto di resa, bensì un atto di presenza e autocura consapevole. Il mio modo di affermare che meritavo di stare meglio, che il corpo non si può ignorare e nemmeno combattere, ma che invece è una parte viva e fondamentale della mia storia.

Via io, via voi, via tutte

Avevo imparato per tutta la vita che il dolore si gestisce, si contiene, si sopporta, era ora il momento di imparare che lo si ascolta e che si agisce.

E avevo imparato anche che chiedere aiuto è agire, e potevo affidarmi a un'équipe, prendere in mano la situazione, smettere di sentirmi vittima di qualcosa di incontrollabile e iniziare a pensarmi come una persona capace di trasformazione.

L'intervento segnò l'inizio di un lungo processo di riconnessione. Non solo con il mio corpo, che lentamente riprendeva una sua forma, ma con la parte più autentica di me. Ogni chilo perso mi ridava fiducia e un senso di equilibrio, mi restituiva il contatto con quella parte di me che così a lungo avevo relegato ai margini, lontano dagli specchi, dal giudizio sociale e da quello, ancora più feroce, che mi portavo dentro.

Cominciò così una conversazione più sana e gentile con me stessa, in cui mi chiedevo sinceramente di cosa avessi davvero bisogno e riconoscevo i miei limiti, i miei stessi confini, senza sentire l'impulso a distruggerli.

Forse a raccontarlo così sembra che sia stato un cammino lineare ma è stato, invece, un percorso a ostacoli, tenuto insieme solo dalla consapevolezza che questa volta stavo lavorando per me, non per apparire, per compiacere o per conformarmi ma per dare voce a quella parte di me che aveva attraversato il peggio e che adesso chiedeva di essere accompagnata verso il meglio. E questo, a distanza di tempo, resta uno dei momenti più veri della mia vita: l'attimo in cui ho scelto, con lucidità e determinazione, che meritavo di stare bene. Non perché fossi perfetta, ma perché ero viva e quel corpo, trattato a lungo come un fardello, poteva diventare il mio primo e più forte alleato.

## **2.8 Superare gli ostacoli (non aggirarli)**

Certi ostacoli non chiedono certo permesso: arrivano, ti si piazzano davanti e devi scegliere cosa fare. La mia nuova determinazione, il mio riscoperto dialogo con il corpo, il percorso che

lucidamente stavo affrontando, venne messo alla prova in mille modi. È questo il prezzo, forse, anche dell'ascolto: affrontarne la complessità.

Piccole complicanze che sembravano scollegate e che erano però il risultato della storia passata che tornava a farsi vivo. Allergie che si moltiplicavano, si facevano più acute, più imprevedibili, rendendo ogni nuovo giorno un campo minato. Bastava un alimento sbagliato, un componente farmaceutico, un profumo nell'aria, una crema sul corpo e il mio organismo reagiva con una violenza sproporzionata, come se ogni stimolo esterno fosse percepito come una minaccia estrema.

Episodi all'inizio sporadici che si trasformarono presto in vere e proprie emergenze sanitarie, le reazioni anafilattiche prima frequenti, diventavano man mano sempre più gravi. Respiro corto, nausea, crampi muscolari, gonfiore, oppressione toracica, battito accelerato, in modo incontrollabile, persino la coscienza cominciava a vacillare. Finché, un giorno, accadde l'impensabile: uno shock, l'ECG "mosso", un'aritmia improvvisa, una tachicardia ventricolare, stavo andando in arresto cardiaco.

Mi hanno soccorsa velocemente con amore e professionalità e mi hanno salvata.

Rischiavi la vita. In modo reale, tangibile, concreto e documentato. Non c'era spazio per la teoria, per l'analisi, per le giustificazioni, c'era solo un corpo che si stava difendendo come poteva, strenuamente ma che allo stesso tempo stava cedendo nella sua lotta, sotto il peso di tutto ciò che aveva accumulato.

Fino a quel momento avevo pensato alla mia salute come qualcosa da riconquistare, con metodo, con disciplina, con rispetto. Ma in quel momento capivo che la salute non era più un obiettivo da raggiungere: era qualcosa da proteggere ogni giorno, con presenza costante, con ascolto, con gratitudine. Quando ti ritrovi sospesa tra un battito che manca e il respiro che non ne vuole sapere di tornare, comprendi con una chiarezza feroce quanto sia sottile la distanza tra il corpo che

funziona e il corpo che collassa e su quella soglia, così fragile e definitiva, tutto cambia.

Mi svegliai in pronto soccorso con addosso una consapevolezza nuova: avevo letteralmente rischiato di andarmene, in un momento in cui pensavo di trovarmi nel pieno della mia rinascita. Avevo dato tutto per ritrovare una versione migliore di me stessa, e il mio corpo, invece di accompagnarmi docilmente, mi aveva costretta a fermarmi.

Un messaggio chiaro, durissimo, ma necessario: stavo andando troppo oltre, ancora una volta. Ora però non nel cibo, non nel peso, ma nel modo in cui mi trattavo nella richiesta asfissiante che ponevo a me stessa, pretendendo prestazioni continue, adattamenti immediati, miglioramenti lineari, io non riuscivo a trattare me stessa come un essere umano, non mi stavo concedendo ancora un'opportunità.

Ho dovuto comprendere che il corpo non è uno strumento, è un testimone, vivo e senziente. Qualcosa che ha memoria, che ricorda ogni sforzo, ogni trauma, ogni cura, ogni omissione. E soprattutto, qualcosa che, quando nessun altro può intervenire, trova comunque il modo di farsi sentire. Anche con un arresto, anche con uno stop che somiglia alla fine, ma può diventare, se sai sentirlo, un vero inizio.

## **2.9 Rinascere**

“Non tutte le ferite si vedono, ma tutte lasciano traccia. Alcune ti tolgono fiato, altre ti salvano la vita, perché ti obbligano a cambiare.”

La guarigione cominciò in quel momento in cui smisi di rincorrere il concetto di normalità e iniziai a costruire, passo dopo passo, una relazione nuova con il mio corpo, rincorrendo finalmente il concetto di identità, la mia.

Non fu una decisione immediata, né una reazione romantica al dolore: fu piuttosto una scelta necessaria, maturata lentamente tra visite mediche, silenzi carichi di domande, cibo pesato con attenzione non per dimagrire ma per capire, movimenti calibrati non per controllare ma per riuscire a sentire. Dopo anni passati a vivere in

emergenza, iniziavo a coltivare una forma di attenzione diversa, fatta di piccole osservazioni quotidiane, di ascolto attivo, di rispetto.

Il mio corpo aveva parlato a lungo con parole che non avevo saputo leggere, con sintomi che avevo attribuito ad altro, con piccole scosse che avevo ignorato perché troppo impegnata a rientrare nei parametri richiesti da qualcun altro. Ora, invece, cominciavo a trattarlo come un alleato. Mi accorgevo di quanto fosse preciso nei suoi messaggi, di quanto sapesse indicarmi, senza bisogno di esagerazioni, quando qualcosa non funzionava.

I gonfiori improvvisi, la stanchezza inspiegabile, l'irritazione della pelle, le variazioni del battito, persino l'umore altalenante: ora ogni elemento assumeva un senso nuovo, e i segnali si organizzavano in linguaggio. Sapere ascoltare e decifrare significava intervenire in tempo, prima che i segnali si trasformassero in catastrofi.

L'alimentazione, da zona di conflitto, si trasformò in territorio di cura. Non più restrizioni, non più abbuffate, non più negazioni o concessioni come premi: era arrivato il momento delle scelte. Scegliere cibi che rispettavano la mia condizione fisica, la mia storia clinica, il mio stato emotivo. Introdurre con calma alimenti che mi aiutavano a stare meglio, ridurre quelli che accendevano reazioni, non per paura ma per protezione. Sperimentare senza rigidità, cercando l'equilibrio giorno per giorno. Avevo imparato a leggere le etichette non come una mania, ma come un gesto d'amore, a pesare le porzioni senza ossessione, solo per sentire cosa mi faceva bene davvero. A dire "ho bisogno di fermarmi" senza sentirmi debole ma anzi, riconoscendo la forza del rispetto del limite.

Ogni giorno diventava un'occasione per riconnettermi a una parte di me che avevo sepolto sotto i doveri, sotto la pressione, sotto la convinzione che il corpo fosse un ostacolo o addirittura un nemico, mentre invece era stato, per tutto quel tempo, la mia prima frontiera di salvezza, la mia trincea di protezione. Quel corpo ferito, intossicato,

affaticato, non aveva mai smesso di proteggermi. Ora toccava a me restituirgli dignità, renderlo vivo, non “conforme”.

Scoprire che potevo farlo, ascoltare, decifrare, proteggere, è una lezione straordinaria, qualcosa che mi rende orgogliosa perché nulla è più difficile che riscrivere convinzioni antiche, cambiare idea così profondamente su te stessa, capire che “ora puoi”.

È stato come iniziare un percorso nel percorso, man mano che mi sentivo meglio che le analisi confermavano uno stato di salute in risalita, non smettevo di lavorare su me stessa. È stato complesso anche rendermi conto che più ancora che ciò che accadeva “fuori” era stato ciò che io stessa lasciavo che accadesse dentro a sabotare il mio rapporto con il corpo e con la mia stessa mente. Una strana compulsione verso l'autopunizione aveva agito, e talvolta tornava a farsi sentire ancora.

Questa presa di coscienza non fu improvvisa ma emerse piano e con decisione, come una verità che in realtà avevo sempre avuto davanti, ma che fino a quel momento non avevo avuto la forza di sostenere. È più facile raccontarsi che il pericolo viene da fuori, che sono gli altri a ferire, i sistemi a opprimere, le relazioni a deludere.

Ma mentre il corpo cominciava a star meglio, quando smisi di vivere in funzione del dolore fisico, allora emerse forte una domanda: cosa resta, se il male non è più fuori?

Fu lì che iniziai a vedere con occhi nuovi la violenza sottile, quotidiana, interiorizzata, che per anni avevo normalizzato. Quella voce che mi spingeva a lavorare fino allo sfinimento, che giudicava ogni cedimento come un segno di debolezza, che ridefiniva continuamente l'asticella del “valere abbastanza”, non mi era stata imposta ma mi era cresciuta dentro ed ero stata proprio io ad alimentarla. Quella voce io la conoscevo benissimo, era la stessa che da piccola mi aveva convinta a non piangere, a nascondermi, a non urlare. Era la stessa voce che mi aveva convinta che non avevo il diritto

al dolore ma il dovere al silenzio, a non pesare, a non infastidire, a chiedere scusa di esistere.

Ora, curare le ferite inflitte dagli altri è un gesto necessario, ma smettere di infliggersene da soli richiede un altro tipo di coraggio. Farsi alleata di sé stessa significa imparare a disattivare quei comandi interni che per anni hanno avuto il potere di decidere come dovevo sentirmi, quanto dovevo resistere, quando avevo il permesso di essere fragile.

Per costruire questa nuova alleanza con sé stessa, servono i mattoni del rispetto, il cemento delle emozioni, la coscienza dei limiti e la capacità di amarli. Serve verità, gentilezza, accoglienza, cura.

## **2.10 La mia migliore amica**

A un certo punto, mi sono accorta che vivere non era più una questione di resistenza. Che essere forti non significava sempre stringere i denti, e che dimostrare il proprio valore non passava necessariamente attraverso una lotta continua. Quel paradigma che mi aveva accompagnata per decenni - fatti valere, tieni duro, dimostra chi sei - finalmente mi stava stretto, come un abito della taglia sbagliata. Mi ero abituata a combattere: contro i giudizi, contro il dolore, contro le aspettative, contro il mio stesso corpo, ora assaporavo il gusto di una rivoluzione più forte e insieme gentile.

Sì, perché dopo tutto quello che avevo attraversato, ho scoperto che prendersi cura di sé è un atto di disobbedienza. Disobbedienza nei confronti di una cultura che ti insegna che devi guadagnarti ogni pausa, ogni piacere, ogni gratificazione. Disobbedienza verso quella voce interiore che ti ripete che non basti, che puoi concederti il riposo solo quando avrai finito tutto, che puoi essere fiera solo se non hai sbagliato niente, mai. Ma chi è che non sbaglia niente mai? Ma come si impara senza sbagli? Ma che valore ha non sapere commettere errori?

Non è che da un giorno all'altro sia diventata indulgente, leggera, sempre saggia, io ho continuato a inciampare, a pretendere troppo, a riprendere vecchie abitudini. Ma con una differenza: ho imparato a

Via io, via voi, via tutte

riconoscermi anche nei miei inciampi. A non leggermi più solo nelle performance, nei risultati, nella capacità di tenere tutto sotto controllo. Ho imparato a volermi bene anche mentre sto imparando a volermi bene. Ho imparato ad amare il processo e a rispettare il percorso.

Così, la cura è diventata il mio nuovo modo di abitare il mondo, non un lusso, non una concessione ma un linguaggio nuovo, che parla di confini, di rispetto, di ascolto. E forse è proprio questo il vero cambio di rotta: smettere di trattarsi come un progetto da correggere e cominciare a trattarsi come una casa da abitare.

E se oggi mi guardo indietro, con tutto il peso e la bellezza di quello che ho vissuto, non mi interessa più la guerra che ho combattuto ma l'alleanza che ho costruito. Con me stessa, con il mio corpo, con la mia storia. E da quella alleanza è nato tutto il resto.

## CAPITOLO 3

### Il mestiere dell'autodifesa

**A** un certo punto, nella vita, smetti, finalmente, di chiederti chi possa proteggerti e decidi che devi farlo da sola, così ti chiedi “come” farlo. Non è che volessi diventare invulnerabile, ma avvertivo il bisogno viscerale di avere voce, spazio, possibilità. Per anni ho vissuto in punta di piedi, sottovoce, cercando solo di non disturbare, di non far rumore come se esistere significasse attirare attenzioni pericolose, finché, un giorno, ho intuito che la continua ricerca di sicurezza era tutt'altro che debolezza, era intelligenza, memoria, cura.

A partire da questa consapevolezza, quel bisogno spasmodico di autoprotezione si è trasformato e da strategia istintiva di sopravvivenza è diventato poco a poco una sorta di metodo, un sistema. Era come se attraversando me stessa avessi in qualche modo scovato un mestiere e ho cominciato a studiare, ad ascoltare, a imparare tutto quello che poteva servirmi per essere pronta, lucida, utile ma nel farlo andavo oltre me stessa, ricomprendendo nel mio raggio protettivo anche gli altri.

La mia non è una storia lineare, è un viavai di intrecci, snodi e vie traverse, una storia di rivalsa, sì, fatta di tappe irregolari, prove sul campo, decisioni non sempre facili. Una storia in cui la paura non è sparita, nulla si distrugge, tutto si trasforma, e la mia paura si è sublimata, ha cambiato forma e si è fatta forza.

### 3.1 Da vittima a soccorritrice

Le vicende dell'infanzia non si possono dimenticare perché si radicano così profondamente che persino quando credi di non ricordarle, ecco, loro invece abitano sottopelle, si intrecciano con la crescita, con le abitudini, con il modo stesso in cui impari a stare al mondo. Quando cresci in un contesto in cui ogni movimento può essere frainteso, ogni parola può accendere la miccia sbagliata, ogni respiro rischia di diventare una colpa, istintivamente il tuo corpo impara a leggere la realtà prima ancora che accada.

È una forma di allerta costante che non puoi scegliere, che ti forma e diventa il tuo DNA. Ti abitui a osservare le persone, a percepire il tono della voce più che le parole, a cogliere segnali minimi che altri nemmeno notano, questa forma di intuito è una necessità.

Per molto tempo non ho saputo nemmeno darle un nome, a quella sensazione che mi teneva sempre pronta, sempre tesa, sempre distante da qualsiasi idea di riposo. Sbaglia chi la chiama solo ansia, perché è qualcosa di più sottile ancora, è un'attenzione affilata, una specie di radar interiore che mi porta a prevedere, a contenere, a mettere al sicuro.

Niente spazio per la distrazione, zero ingenuità, sei sola e devi cavartela, tutto qua. Questo ti cambia il modo in cui ti muovi, ti relazioni, ti fidi e cambia il modo in cui costruisci la tua identità. Non ti percepisci come una bambina, una ragazza, una donna che vive la sua vita, ti percepisci come una scheggia impazzita alle prese con ostacoli invisibili, intenta a schivare pericoli imprevedibili, anticipare sempre l'onda prima che travolga. Vivi in uno stato di allerta che diventa abitudine. E quando quella è la tua normalità, tutto il resto, la leggerezza, la spensieratezza, perfino la felicità, sembra un lusso che non ti appartiene. In più, ma questo io l'ho capito molto tempo dopo, è questa allerta costante che ti ammala, che ti sfianca, perché è faticoso non abbassare mai la guardia.

Io ci ho messo anni a capire che restare in quella posizione significava continuare a vivere in funzione di ciò che mi era stato fatto. Ogni scelta, ogni gesto, ogni decisione era comunque condizionata da quella ferita originaria che non smetteva mai di sanguinare. Anche quando sembravo forte, anche quando sembravo andare avanti, in realtà ero ancora dentro quel ruolo, ancora dentro quella storia che non avevo scritto io, ma che avevo imparato a recitare alla perfezione. Era come se il ruolo di vittima fosse ineluttabile, non aveva nulla a che fare con la volontà, semplicemente mi ci ero trovata come se non esistesse alcuna alternativa.

Sopravvivere a certi contesti e a certi traumi fa sì che ti costruisca molto più di una corazza esterna, ti costruisci un mondo intorno alla resistenza, come se il dolore stesso fosse la sola materia che hai a disposizione. Diventi brava a incassare, talmente brava a resistere e non cedere che tutto il tuo essere è in quella cosa lì, come incastrato.

Poco a poco la corazza comincia a cedere, piccole crepe, come atti di disobbedienza a me stessa, almeno a quella forma di me stessa che aveva il sopravvento. Ho iniziato a chiedermi: cosa posso fare, concretamente, per non sentirmi più in balia degli eventi? Come posso trasformare questa sensibilità, questa lucidità, questa ipervigilanza, in qualcosa che serva, che protegga, che aiuti? Qual è la salvezza?

Per quanto possa sembrare strano, sono le domande che ti fai a trasformarsi in passi, in atti di trasformazione, e con questi piccoli passi ho cominciato ad allontanarmi dal ruolo della vittima. Io non rinnego quello che ho vissuto, anzi sotto un certo aspetto lo rivendico, è la mia storia, ma ho voluto scegliere di non essere più definita soltanto da quello, ho scelto di smettere di sopravvivere in stato di allerta e ho finalmente imparato a difendere e a difendermi.

Non è una differenza da poco: scansare o “provare a scansare” il pericolo rifugiandosi nell’ombra, nel silenzio, è una cosa, affrontare il pericolo è tutt’altro approccio.

### 3.2 La preparazione come strumento di difesa

Quando hai conosciuto il pericolo da vicino, hai due strade: puoi adattarti e imparare a convivere in silenzio, abbassando lo sguardo e fingendo che non ti riguardi più, oppure puoi decidere di trasformare quella stessa paura in qualcosa di utile, di vivo, di generativo.

Io ho scelto di percorrere la seconda strada, mi si è mosso qualcosa dentro, un movimento interiore progressivo, una spinta costante che prendeva forma ogni volta che avvertivo nell'aria una tensione familiare, ogni volta che osservavo qualcuno perdere il controllo in una situazione di pericolo, ogni volta che sentivo il mio corpo contrarsi come se avesse già intuito cosa stava per succedere. La cosa sorprendente è nella lucidità di questa mia percezione e della mia reazione: niente adrenalina, nessun cedimento scomposto di rabbia, direi piuttosto una specie di competenza intuitiva, una consapevolezza tacita che mi spingeva ad agire prima che fosse troppo tardi.

Per tanto tempo avevo confuso la difesa con il silenzio, con la resistenza passiva, con l'autocontenimento. Avevo creduto che difendersi significasse non mostrare il dolore, non lasciarsi andare, non chiedere mai nulla a nessuno. Ma più cresceva in me il desiderio di protezione, più capivo che quella forma di chiusura non era sufficiente, e che anzi, se possibile, faceva ancora più male. La vera forza non si misura nella capacità di sopportare, ma nella possibilità di offrire presenza e aiuto, anche quando non c'è nessuno che lo chiede apertamente.

A questo punto non mi interessava più questa resistenza passiva e mi rendevo conto di avere un istinto, anche nei confronti degli altri, ad intervenire in maniera più incisiva del semplice ascolto, della naturale empatia. Servivano strumenti al mio bisogno di proteggere, non poteva più restare solo un'energia interiore o una reazione emotiva: doveva trasformarsi in competenza, in preparazione, in scelta professionale.

### 3.3 Il percorso da infermiera soccorritrice

Quando ho deciso di iscrivermi al corso di laurea in Infermieristica, non lo vissi come un semplice passo di carriera o come una scelta strategica, ma come un atto quasi rivoluzionario di fiducia in me stessa. Dopo anni in cui avevo cercato di adattarmi a contesti che mi consumavano, in cui avevo provato a brillare senza potermi mai davvero esprimere, avevo bisogno di qualcosa che fosse mio, che avesse un senso profondo, che parlasse alla parte più autentica di me. Volevo costruire delle competenze che mi permettessero di agire, di essere utile, di sentirmi all'altezza anche in situazioni critiche. Chi sa, forse, ancora prima, volevo sentirmi degna di occuparmi della vita degli altri perché stavo finalmente imparando a dare valore alla mia.

Studiare non fu facile, perché venivo da un lungo periodo di fatica psicofisica e perché il mio passato continuava a reclamare spazio, a volte anche solo sotto forma di insicurezze o di quella voce interiore che metteva in discussione ogni mio traguardo, quel “non te lo meriti” che si insinua nelle pieghe del quotidiano e non ti lascia in pace. Ma ogni esame superato, ogni tirocinio affrontato, ogni ora passata in aula o nei reparti, mi restituiva un frammento di fiducia.

Il tirocinio fu un'esperienza formativa nel senso più profondo del termine: entrare in contatto con la fragilità umana, stare accanto a chi soffriva, muoversi con rispetto, sono lezioni che hanno pari valore di quelle sulle procedure e puoi impararle solo fuori dai libri.

In corsia incontri la paura negli occhi di chi nemmeno ha la forza di dichiararla, impari a dosare il tono di voce, a scegliere le parole giuste, a trasmettere presenza anche quando non hai tutte le risposte. Quelle ore trascorse nei reparti, in pronto soccorso, nelle unità operative, hanno lasciato un'impronta che va oltre qualsiasi protocollo, la competenza da sola non basta, e che anche ascolto, empatia, partecipazione sono talenti ma che se perdi lucidità non saranno mai sufficienti a salvare una vita.

L'abilitazione era solo l'inizio, entrare davvero nel mondo del soccorso è stato incredibile: da un lato la teoria studiata sui banchi, dall'altro la realtà pulsante delle emergenze, con tutto il loro carico di imprevedibilità, velocità, adrenalina e umanità compressa in pochi attimi decisivi. La prima volta che sono salita su un'ambulanza non da tirocinante, ma da operatrice avevo addosso la divisa, il badge, l'adrenalina e quella sana paura di sbagliare che ti tiene vigile anche quando sei esausta. Ero lì, finalmente, dove avevo voluto essere, ma ancora non avevo idea di quanto quel lavoro mi avrebbe trasformata.

I turni erano sempre diversi, a volte tornavo stremata, chiedevo spesso di farli spezzati ed evitare i notturni, alternando l'attività con i presidi di primo soccorso territoriali. Capitava di dover uscire anche tre o quattro volte nella stessa giornata, con pochissimo tempo per mangiare, riposare o semplicemente decomprimere. Altre volte in postazione le ore passavano lentamente aspettando la chiamata tutti insieme seduti a guardarsi in faccia, da una parte poteva essere piacevole chiacchierare con i colleghi, dall'altra questo rimanere appesa al tempo mi divorava. Ogni chiamata era un mondo a sé, ogni paziente un universo che ti chiedeva presenza totale. Non c'era spazio per le distrazioni, né per l'autocommiserazione, dovevi esserci, tutta intera, con il corpo, con la testa, con la voce giusta al momento giusto.

Ho lavorato principalmente sul territorio, nei punti di primo soccorso, nelle aziende, nei centri commerciali, durante gli eventi e spettacoli affollati di persone. Poi ho iniziato a lavorare, sia sulle ambulanze, sia nei trasporti secondari sui mezzi medicalizzati in tutta Italia. In quel periodo stavo perdendo molto peso molto velocemente, ero consumata, sulla soglia dei cinquanta chili ma non riuscivo a fermarmi. Ricordo in particolare di aver collassato nella mia auto, allo smonto di un turno lungo per un trasferimento paziente dal Lazio al Piemonte, andata e ritorno in giornata.

Non si trattava di un paziente clinicamente difficile ma mentalmente massacrante e lo ricordo come fosse oggi: era un ragazzo minorenni appena adolescente che aveva perso il controllo

neurologico e muscolare del suo corpo per aver tentato più volte il suicidio fino a buttarsi giù dal balcone di casa perdendo l'uso di vari organi dalla vita in giù. Io avevo il compito di trasportarlo in ambulanza in un centro specializzato del nord Italia perché i genitori desideravano capire quale percentuale di recupero motorio fosse effettivamente rimasta al figlio. La madre e il padre me lo affidarono chiedendomi di non staccare mai lo sguardo dalle sue mani o dalla sua bocca o dai suoi denti o da qualsiasi altro oggetto potesse utilizzare per farsi ancora del male. Fu un viaggio di pianto e lamento, più cercavo di consolarlo più la sua rabbia verso se stesso aumentava. Tentò per tutto il viaggio di ferirsi e colpirsi ed io ero sola davanti al suo immenso dolore.

Quale peso stava portando dentro? Così terribile da desiderare la morte e vederla come una liberazione? Non potevo convincerlo che la vita è bella, dovevo accogliere tutta la sua sofferenza in silenzio, tenerla per mano e rispettarla. Riuscii a raggiungere la destinazione, provai a dormire al ritorno sul retro dell'ambulanza ma era molto sporca di feci e urine e vomito e la nausea era troppa per riposare. Il turno nel frattempo era diventato notturno, ero sconvolta, rientrati alla base a Roma, dovevo riprendere l'auto e fare altri cinquanta chilometri per tornare a casa. Dopo pochi minuti di guida accostai l'auto in modo maldestro sul lungotevere, perché non sentivo più le gambe e le braccia e non ero più lucida. Riaperti gli occhi, presi il telefono e chiamai il mio compagno per farmi aiutare. Mi riportò a casa e lungo il viaggio scoppiai a piangere disperata, ogni singhiozzo bruciava nel petto, sulla bocca dello stomaco, come un pugno, come una profonda pugnalata. Oggi lo so, oggi riesco a dare un nome a quel dolore che non trova pace, che ti fa guardare al Cielo pregando di sparire. So anche che non si può ricevere la cura e guarire se prima non si trova il coraggio di guardare in faccia il male ed accettare che purtroppo c'è stato, c'è e ci sarà e so anche che non si può aiutare il prossimo se prima non ci prendiamo cura di noi. L'amore non basta a salvare chi non vuole prima salvarsi da solo. C'è una canzone che risuona dentro di me durante i momenti bui e fa:

Via io, via voi, via tutte

“Con la rabbia ci si nasce o ci si diventa, e tu che sei un esperto non lo sai perché quello che ti spacca e ti fa fuori dentro, forse parte proprio da chi sei... metti in circolo il tuo amore come quando dici perché no, metti in circolo il tuo amore come quando ammetti “non lo so” come quando dici perché no...”

Ecco volevo nuovamente cambiare prospettiva per trovare un senso al mio breve passaggio in questa vita e mettere in circolo l'amore: avevo superato la selezione per diventare Infermiera HEMS a bordo dell'elicottero.

Da qui il desiderio di imparare il soccorso avanzato e partire per l'estero in contesti dove non c'è da dimostrare niente a nessuno e dove l'aiuto porta speranza a bambini indifesi che non possono guardare liberamente la luce del sole senza aver paura di morire o di rimanere completamente soli.

Il lavoro in elicottero aggiungeva una dimensione ancora più estrema al concetto di prontezza: pochi minuti per intervenire, manovre da eseguire con precisione chirurgica, comunicazioni concise, durante scenari spesso drammatici. Ci sono momenti in cui tutto si risolve in pochi gesti, nella decisione presa al secondo giusto. In queste situazioni non puoi permetterti di cedere, anche quando senti il cuore in gola, le mani tremano e il sudore freddo cola dalla nuca dietro la schiena. A bordo, devi fidarti del tuo team e del tuo sangue freddo, anche quando fuori si intravede il caos più totale. Ero all'inizio del percorso, c'erano giorni in cui rientravo e non riuscivo nemmeno a parlare. Il corpo portava addosso la stanchezza, ma la testa era ancora dentro l'ultima chiamata, l'ultimo viso visto di sfuggita, l'ultima decisione presa in fretta ma con assoluta responsabilità. Nessuna giornata era uguale all'altra, e nessuna emozione era prevedibile. C'era la tensione, la rabbia, l'impotenza, ma anche una gratitudine immensa per ogni volta in cui si riusciva a fare la differenza. Ero pronta? No, non lo ero, crollavo e mi rialzavo continuamente, ma ci credevo con tutta me stessa.

### 3.4 Quel grande maestro che è il dolore degli altri

Le prime emergenze non si dimenticano, e come ho raccontato, non tanto per la gravità clinica dei casi, cosa alla quale in qualche modo ci si può anche abituare, ma per quello che smuovono dentro. Quando ti trovi per la prima volta di fronte a un corpo che urla, a un respiro che manca, a uno sguardo che implora qualcosa che non si può promettere, non sei più solo un'infermiera in formazione, sei una persona che deve scegliere in pochi secondi come esserci davvero.

Quando ti trovi davanti a un uomo steso da un arresto cardiaco e incroci lo sguardo del familiare che ti ha chiamato capisci cosa significa diventare il punto fermo nel panico di qualcuno.

Non c'è manuale che ti prepari a quel tipo di presenza. Non c'è libro che ti spieghi come modulare la voce mentre attacchi un defibrillatore, o come mantenere il sangue freddo mentre intorno tutto si muove in modo caotico. Le prime volte tremi dentro, anche se all'esterno fai di tutto per non mostrarlo. Ti aggrappi ai protocolli, alle manovre studiate, alle checklist, ma sai benissimo che la parte più difficile non è quella tecnica ma la tenuta emotiva.

Il dolore altrui ha un odore, una temperatura, una consistenza, a volte è scomposto, travolgente, oppure può arrivare nel silenzio, con occhi che non piangono e mani che si stringono fino a farsi male. Ho imparato presto a non giudicarlo mai, a non aspettarmi che si manifestasse in un certo modo. Ho visto persone perdere i propri cari senza riuscire a emettere un suono, altre sprofondare in crisi isteriche per una spalla fuori posto, ma in entrambi i casi, la mia presenza doveva essere ferma, sicura, decisa, rispettosa, orientata alla cura.

Ogni intervento diventava un'esercitazione umana, impari che il dolore degli altri non lo puoi portare via, non si toglie, ma puoi attraversarlo insieme a loro per un tratto. E in quel tratto, spesso brevissimo, il tuo compito è farti strumento: di accoglienza, di accettazione, di sollievo, di competenza, di affidabilità. Ho imparato negli anni a contenere senza assorbire, ad ascoltare senza farmi

travolgere, a esserci senza invadere. E queste sono cose che nessun esame ti insegna: si imparano sul campo, una ferita alla volta, un grido alla volta, una notte alla volta.

### **3.5 Il talento di prevenire**

Credo che qualunque altro o altra collega possa condividere questo tipo di emozioni. Nel mio caso però, si è aggiunto qualcosa durante il periodo del percorso sia di formazione sia di lavoro e cioè la sensazione di trasformazione profonda del mio passato oltre che del mio futuro, nel senso che in me quell'esperienza riscriveva i miei trascorsi rendendoli funzionali.

Giorno dopo giorno, intervento dopo intervento, prendeva forma una parte nuova di me: più consapevole, più centrata, più capace di stare nella complessità senza esserne travolta e in cui quello che era stato "semplice" istinto di sopravvivenza, quella sensibilità affinata negli anni più duri della mia vita, iniziava ad assumere una forma nuova e cominciava a diventare intuito operativo, prontezza mentale, capacità di leggere la scena prima ancora che si compisse. Potrei dire che è stato un po' come rendermi giustizia, ammesso che si possa rendere giustizia alle ferite di una bambina, ma diciamo che il duro allenamento al pericolo mi ha resa sensibile e reattiva, capace di riconoscere i segnali deboli, quelli che sfuggono a chi si ferma solo alla superficie o alla tecnica.

Mi accorgevo che riuscivo a capire prima degli altri quando una situazione stava per precipitare. Il corpo ci parla in tanti modi, con i segni, con i sintomi, con gli odori, con i colori, e io lo vedevo, ero in ascolto profondo. Bastava un'esitazione nel tono di voce, un'informazione fuori posto, un gesto apparentemente insignificante. E mentre i colleghi ancora stavano ricostruendo i fatti, io avevo già capito dove sarebbe servita attenzione, dove bisognava correre, dove si nascondeva il vero pericolo.

Non parlo con presunzione, la mia non è che esperienza sedimentata, memoria del corpo, è quel tipo di lucidità che si sviluppa solo quando si è vissuto troppo tempo a un passo dal baratro.

All'inizio mi sembrava un'abilità difficile da nominare, come se non fosse "ufficiale" abbastanza per essere riconosciuta. Poi ho capito che proprio lì stava la mia forza: in quella zona grigia tra tecnica e percezione, tra metodo e ascolto, tra conoscenza formale e intelligenza emotiva. La mia competenza non si fermava a ciò che avevo imparato nei libri o nei corsi, si nutriva di un vissuto fatto di esperienza reale, di cicatrici interiori, di vulnerabilità trasformata in risorsa.

E più mi lasciavo attraversare da questa consapevolezza, più sentivo che non avevo solo trovato un lavoro, ma avevo trovato un posto dove le mie fragilità non dovevano più essere nascoste, ma potevano diventare parte integrante della mia forza. Ecco che in quel ruolo, in quel momento, io stavo vincendo perché finalmente ero al mio posto, avevo trasformato il dolore in amore.

### **3.6 Di necessità virtù**

Nel frattempo la vita va avanti e anche nella mia sfera privata, come vi raccontavo, le cose funzionavano, vivevo una relazione sana, piena, soddisfacente. Dovevo scegliere tra il partire dall'altra parte del mondo, lontana dai miei mostri, oppure provare a restare, darmi la possibilità di amare ed essere amata, di diventare mamma, di costruire una famiglia, vera, reale, mia. Ho scelto ciò che mi spaventava di più, fidarmi, far entrare qualcuno nel mio disordine. Ma credo di non essere nata per i percorsi lineari, ecco perché ho imparato bene a guardare intorno a me per prevedere l'imprevedibile, per fare, come si dice "di necessità virtù" e sostituire opportunità a minacce, altrimenti perché, nei mesi della mia complicata gravidanza avrei dovuto studiare ancora e ancora?

Sono infinitamente grata alla vita per mia figlia Carol, che adoro ed è un dono, e sono grata a lei anche per non essere stata facile, per così dire. Se non fosse stato per questo, e per la mia capacità di

Via io, via voi, via tutte

guardare ai problemi cercandone la soluzione senza lasciarmi intimidire, nulla di quello che ho e che sono sarebbe stato possibile. Invece proprio in quei mesi di paura e dolori, la mia testa rimuginava, rivedeva, faceva piani che forse ancora nemmeno comprendevo così a fondo. La lezione della lucidità, appresa da piccola e affinata in emergenza, è stata preziosissima.

Una parte di me, “reduce” dal difficile lavoro sulle ambulanze, cominciava a ragionare in una prospettiva diversa, aprendo la strada all’idea del prevenire, quasi un’evoluzione naturale: dopo anni a gestire le conseguenze, ho sentito il bisogno profondo di lavorare sulle cause.

Mi sono chiesta come potessi contribuire non solo nei momenti più critici, ma anche e soprattutto prima che accadessero. Volevo intervenire *a monte*, volevo costruire contesti più sicuri, volevo capire come rendere la sicurezza un sistema, non solo una reazione.

Così ho iniziato a formarmi, con lo stesso rigore con cui avevo affrontato l’infermieristica, ma con uno sguardo ancora più ampio. Il percorso per diventare Responsabile dei Servizi di Prevenzione e Protezione non è così banale se fatto con coscienza e cognizione di causa.

Richiede conoscenze tecniche specifiche, aggiornamenti continui, studio delle normative, analisi dei rischi, capacità di progettazione, valutazione, comunicazione. Ma soprattutto, richiede la volontà di assumersi una responsabilità che spesso resta sottotraccia finché tutto va bene, ma che diventa centrale quando qualcosa va storto.

In quel ruolo, non sei più solo una figura operativa: diventi parte attiva nella costruzione della cultura della salute e sicurezza. E questo significa imparare a leggere gli spazi, i flussi, i comportamenti. Significa osservare non solo le strutture, ma anche le abitudini, gli automatismi, tutte quelle zone grigie in cui il rischio si annida più subdolamente. Significa parlare con tutti: con gli operatori sul campo, con le direzioni, con i tecnici, con le persone che magari, fino a ieri, non consideravano la promozione e prevenzione della salute e sicurezza una priorità.

Ecco, la vita mi ha dimostrato che se sei abbastanza tenace, prima o poi tutto torna, le cose si rigirano e non necessariamente ti vengono contro, anzi, le porte si aprono. Per questo penso di aver cominciato a vincere in quel periodo, circa un anno prima della pandemia, ancora prima che il mio datore di lavoro invece di licenziarmi mi promuovesse, dimostrando, oltre che una grande correttezza anche una straordinaria lucidità nel guardare le risorse, scelta che ci permise di affrontare e gestire insieme l'emergenza sanitaria a Roma per almeno venti strutture sanitarie senza avere perdite tra colleghi infermieri o medici o altri professionisti sanitari, perché avvisati per tempo, formati, monitorati e protetti adeguatamente. Anche a questo devo il resto del mio percorso, compresi i riconoscimenti e i premi ricevuti, fino a spiccare il volo per Milano verso altri scenari, da certi punti di vista altrettanto complessi.

Quando assumi il ruolo di Responsabile dei Servizi di Prevenzione e Protezione, non proteggi più soltanto te stessa e non ti occupi di un caso per volta: qui, ogni decisione che prendi, ogni valutazione di rischio che compili, ogni misura che proponi o che chiedi venga rispettata, ha un impatto reale sulle persone che vivono, lavorano e si muovono in quegli spazi. La sicurezza diventa un campo che attraversa tutto: le relazioni, l'organizzazione, la cultura aziendale, la fiducia tra colleghi.

Quello che molti non vedono è che dietro ogni procedura c'è una persona. Dietro ogni scala mal posizionata, ogni cavo scoperto, ogni estintore dimenticato in un angolo, c'è un potenziale incidente evitabile, e dietro ogni incidente, c'è quasi sempre un prima: un prima in cui si poteva fare qualcosa, ma non è stato fatto. È in quel prima che io cerco di stare. Ed è lì che sento la responsabilità più grande.

Ogni luogo di lavoro racconta una storia fatta di comportamenti, abitudini, reticenze. Il mio compito è quello di entrare in quelle logiche senza giudizio, ma con l'intento fermo di trasformarlo in qualcosa di più sano, più consapevole, più giusto. A volte serve fermezza, altre volte diplomazia, spesso serve ascolto, sempre serve una visione:

Via io, via voi, via tutte

sapere che non stai solo spuntando una checklist, ma stai contribuendo a costruire un sistema che ha al centro la vita delle persone.

Florence Nightingale è stata la prima Occupational Health Nurse che ha compreso l'importanza della sicurezza e della salubrità dei luoghi di lavoro, in particolare rispetto alle condizioni igieniche dei militari dei quali si prendeva cura, le procedure di sanificazione degli ambienti dai letti e la biancheria fino alle superfici e gli strumenti medici, la qualità dell'aria e la ventilazione, l'importanza della formazione e della raccolta dei dati statistici, sulla salute e sulla mortalità e la misurazione dell'impatto delle sue riforme sul sistema uomo-ambiente-lavoro per ottenere degli standard di cura, elevare la professionalità e la qualità dei servizi per le persone in un processo di miglioramento continuo. La pioniera dell'Ergonomia, della Cura Olistica, del Problem Solving, e del PDCA, che ha rivoluzionato la figura dell'infermiere come educatore ed advocacy, sostenitore dei diritti del paziente e garante delle cure adeguate per tuttø. L'inizio di ciò che oggi chiamiamo la ONE HEALTH.

Un punto secondo me nodale è che la sicurezza non si impone e non ha solo a che fare con i protocolli e le regole, quelli sono tutto sommato semplici. Bisogna partire dalle basi, costruire le fondamenta della cura di sé stessi e degli altri, curare i luoghi dove viviamo e lavoriamo come se fossero i nostri e, nei fatti, lo sono ogni giorno per molte ore al giorno.

Iniziare un corso di formazione obbligatoria chiedendo in aula semplicemente “come stai?”, “Quali sono i tuoi bisogni?”, “Sei in ascolto?”, “Hai cura di te stesso e dei tuoi colleghi?”, “Hai mai omesso o finto di non vedere?”, “Percepisci i pericoli?”, “La consapevolezza ti spaventa?” La cosa davvero complessa è costruire una cultura della salute e sicurezza e coltivarla, per quello bisogna essere capaci, competenti e comunicativi, soprattutto se sei una donna e in Italia, purtroppo, si sa che le donne faticano ancora molto ad ottenere autorevolezza.

Mi è capitato di entrare in ambienti dove, prima ancora che potessi aprire bocca, qualcuno aveva già deciso che probabilmente stavo lì per sbaglio, che dovevo essere l'assistente di qualcuno, o la nuova arrivata in cerca di conferme. Ma, come dire: io conoscevo bene la sensazione costante di dover quasi giustificare la mia presenza, questa volta, però, avevo strumenti, conoscenze, una voce allenata. Non mi bastava più farmi spazio: volevo che quel mio spazio fosse rispettato. E allora ho cominciato a rispondere con i fatti, con il rigore, con l'affidabilità. E, credetemi: nulla è più incontrovertibile dei fatti, stanno lì e non li puoi discutere, così ecco, la mia è anche una storia di fatti, di cose fatte e imparate e di voglia di condividerle, di metterle in circolo.

## CAPITOLO 4

### La scelta di trasformare il dolore in cura

#### 4.1 Dalle ferite alle fondamenta

**N**on ho scelto io il dolore, ma sono stata proprio io a scegliere di non lasciargli l'ultima parola. Quando si sopravvive a certi urti, quelli che non si vedono, quelli che ti lasciano sveglia la notte anche se il corpo è integro, ci si porta dentro una specie di fuoco. All'inizio brucia e basta, poi capisci che puoi usarlo per costruire, insomma: o lo spegni, o ci cuoci sopra il pane.

Le esperienze che ho vissuto mi hanno segnata, l'abbandono, la violenza, la solitudine, ma non sono mai diventate il mio alibi. Mi sono state accanto come ombre, a volte come fantasmi, ma mai come scuse. Quello che ho vissuto avrebbe potuto trasformarmi in una persona cinica, arrabbiata, chiusa. Invece, ogni ferita è diventata un mattone, ogni mancanza, una motivazione, ogni "non ce la puoi fare", un punto d'appoggio.

Il dolore non è romantico e non ha nulla di poetico, è un vero campo minato che trasforma anche il tuo essere in un campo minato, io ho attraversato questo spazio senza protezioni, a piedi nudi, sarà per questo che adesso quel terreno non mi fa più paura e anzi io ci costruisco sopra. E ogni persona che formo, ogni dispositivo di sicurezza che installo, ogni corso che tengo, è un modo per ribadire: *"Ho camminato lì. So dove sono le mine. Posso aiutarti a non saltarci sopra."*

Quando si parla di “fare impresa” si pensa subito a strategie, a piani, a conti economici, io devo dire che per me fare impresa è stato un atto di costruzione di identità, avevo bisogno di dare forma a ciò che avevo imparato a essere. Win Win non è nata semplicemente perché volevo lavorare in proprio, è nata perché non potevo più accettare di vedere gli altri impreparati davanti al dolore sapendo benissimo come aiutarli. Non credo di aver voluto vendicare la me bambina, ma so che ho voluto fortemente proteggerla, per farlo, ho cominciato a prendermi cura degli altri.

*“Quella che non sei,*

*Quella che non sei, non sei*

*Ma io sono qua e se ti basterà*

*Quella che non sei, non sarai*

*A me basterà*

*C'è un posto dentro te in cui fa freddo*

*È il posto in cui nessuno è entrato mai*

*Quella che non sei”*

*Cit. Luciano Ligabue*

#### **4.2. Prendersi cura degli altri come forma di auto-terapia consapevole**

Prendersi cura degli altri è diventata, col tempo, la mia forma più autentica di cura verso me stessa, è questo il gesto che ha restituito dignità alla mia storia, dandole in qualche modo un senso, trasformandola in qualcosa di concretamente utile anche a qualcun altro. È un qualcosa di diverso e di più del mettersi in salvo: è decidere consapevolmente di trasformare la propria esperienza in uno strumento utile, di rendere ciò che si è vissuto un linguaggio accessibile.

A un certo punto del mio percorso, ho semplicemente capito che aiutare gli altri, oltre che una missione professionale, era anche un modo per rimettere in ordine me stessa. Ogni volta che insegnavo a qualcuno come intervenire in un'emergenza, ogni volta che mostravo come si fa una compressione toracica, ogni volta che parlavo di sicurezza come gesto quotidiano, io stavo curando qualcosa dentro di me. Io non credo che si guarisca dai traumi, sono però fermamente convinta che si possa trovare un modo per elaborarli in modo da non restarne schiacciata. Parlo di un'elaborazione graduale che si mette insieme un pezzetto dopo l'altro anche attraverso gli incontri, gli accadimenti quotidiani e l'osservazione attenta e consapevole di come questi si riversano dentro di te e, in qualche modo, ti nutrono.

C'era una donna, un giorno, che era stata trovata in strada, completamente incosciente, in uno stato comatoso, nessuno dei presenti sapeva chi fosse, indossava solo una cavigliera, come se quello fosse tutto ciò che restava della sua identità, di una vita precedente, di lei. Nessun documento, nessun nome, solo quel cerchio sottile alla caviglia, come un simbolo che parlava di un'esistenza fragile, non protetta, lasciata sola. Ricordo di aver sentito una rabbia antica, ma anche una tenerezza profonda, qualcosa che mi risaliva dalle viscere. Per lei, certo, ma anche per tutte le volte in cui io stessa ero stata così: visibile e invisibile allo stesso tempo. Questo intendo quando parlo di auto-cura: la sofferenza degli altri, il loro essere in pericolo, mi risuona, mi parla in una lingua che riconosco istintivamente.

Un altro giorno, anni prima, ero appena uscita da un turno, quando ho visto una donna accasciarsi sul marciapiede, all'improvviso. Era incinta, nessuno osava avvicinarsi, io non stavo lavorando, ero semplicemente lì di passaggio, non avevo con me guanti, né strumenti, né colleghi. Solo me stessa, e allora ho fatto quello che c'era da fare, usando le mani e la voce, mantenendo la calma e cercando di trasmetterla a lei, anche se tutto intorno era confusione, poi finalmente arrivò l'ambulanza, ma prima io c'ero stata, a mani nude ma presente, a dire a quella persona "Io ti vedo, ci sono per te". Non riceverò

medaglie al valore, che del resto non mi interessano, perché non potranno ridarmi la mia infanzia, la mia giovinezza, o far stare zitti i miei mostri, io non saprò mai cosa è la spensieratezza, ma so che è così che ogni giorno il mio dolore riacquista un senso concreto, si fa azione e competenza e che questo io posso trasmetterlo ad altri. Mi sembra di poter creare un mondo un po' più sicuro per chi, come me, non può contare che su sé stesso. Voglio farlo perché voglio che chiunque si senta fragile, impotente, invisibile, possa trovare in me non un'eroina, ma un punto di riferimento affidabile, reale, presente.

Quando dico che ho imparato a proteggere gli altri, intendo dire che ho imparato anche a proteggere me stessa ma la cosa in cui sono stata brava è stato riuscire a non diventare troppo dura o impenetrabile, ma costruendo confini solidi, strumenti chiari, spazi in cui sentirsi pronti. Insegnare tutto questo non è mai stato un gesto unilaterale, qualcosa che va da me ad altri, è qualcosa che ritorna in un circolo virtuoso: è sempre stato un modo per confermare a me stessa che ciò che ho vissuto può diventare utile, che le cicatrici possono smettere di essere soltanto brutti ricordi e diventare invece bellissime geografie, tracce che non segnano la fine, ma indicano la strada.

### **4.3 Il passaggio dalla sopravvivenza all'impatto**

Per molto tempo ho vissuto come si vive nelle zone disastrose da climi aggressivi, in allerta costante: lo sguardo sempre avanti, il fiato corto, il corpo pronto a reagire, la guardia alta. È la condizione di chi ha conosciuto troppo presto il pericolo e ha imparato a convivere come con una seconda, ineluttabile pelle. La sopravvivenza, in certi contesti, non è una scelta eroica: è soltanto l'unica opzione. E quando non hai alternative, impari a diventare veloce, resistente, funzionale. Ma vivere così significa stare sempre sul bordo, senza mai sentire davvero di essere al sicuro.

A un certo punto, però, ho capito che quella forma di resistenza non mi bastava più perché era un sopravvivere utile solo a farmi stare in piedi ma non a farmi “esistere” davvero e io volevo molto di più.

Volevo trasformare quella prontezza in qualcosa di vivo da offrire, volevo smettere di esistere come se fossi sempre sull'orlo di un'emergenza, e cominciare a costruire qualcosa che permettesse agli altri di non finirci mai in emergenza.

È stato in quel passaggio che ho cominciato a pensare in termini di impatto e prevenzione. Non mi bastava più essere quella capace di intervenire quando tutto stava già crollando, ho pensato che per fare la differenza servisse un cambio di prospettiva: non più curare le ferite, ma evitare che accadessero. Portare la mia esperienza non più solo nelle situazioni critiche, ma anche nei luoghi dove nessuno pensa che possa servire: nelle scuole, negli uffici, nei condomini, nelle palestre, nei supermercati. Dovunque ci sia un essere umano che respira, c'è spazio per parlare di sicurezza, di consapevolezza, di cura e in quegli spazi in cui per definizione si riuniscono molte persone, parlare di sicurezza ha un inestimabile valore.

Lavorare sull'impatto ha significato smettere di aspettare che qualcuno mi desse il permesso, ho smesso di chiedere spazio: me lo sono preso. Nessuno mi tapperà più la bocca togliendomi il respiro. Ho capito che l'unico modo per fare davvero la differenza era creare un sistema mio, un linguaggio mio, una proposta che fosse coerente con tutto quello che avevo attraversato.

Ed ecco che è nata Win Win, figlia diretta dell'idea che prevenire è un gesto di civiltà, non un tecnicismo da burocrati. Nella mia formazione non posso limitarmi a descrivere manovre, parlo di ascolto, di tempo, di coraggio. Parlo della capacità di agire quando serve, ma anche di quella, più difficile, di accorgersi prima che qualcosa stia per accadere. Il mio lavoro oggi è tutto lì: non nel pronto intervento, ma nell'intervento pronto, in quella forma di presenza lucida che permette di non aspettare la tragedia per svegliarsi.

Passare dalla sopravvivenza all'impatto significa imparare a farsi ascoltare senza bisogno di urlare e trasformare la fatica fatta per restare vivi in una possibilità concreta di fare spazio alla vita degli altri. Oggi

riconosco che ogni cicatrice può diventare un pezzo di mappa, utile a chi verrà dopo e dunque non posso sprecarle, sono una lezione che ho imparato e che posso, e voglio, insegnare.

#### **4.4 Una cultura nuova: la cura come atto politico**

Per lungo tempo, il mondo della sicurezza mi è sembrato un territorio dominato dalla tecnica, dalle norme, dalle scadenze da rispettare. Un campo abitato per lo più da uomini, spesso con un'idea di prevenzione fredda, distaccata, fondata sul controllo. Parlare di sicurezza significava elencare procedure, numeri, rischi, responsabilità e poi apporre una bella firma. Ma mi sono sempre chiesta: come può essere solo questo? Queste regole messe in fila per proteggere, sono vive? Sono vere e concrete? Che senso hanno? Come si possono barrare delle caselle in fila senza tenere conto del dato umano?

Con il tempo, ho capito che il mio modo di vedere la sicurezza era altro, presenza prima che controllo, relazione invece di potere, possibilità invece che burocrazia. Per me la sicurezza non si può mai limitare a un insieme di norme da rispettare, sicurezza è uno stile di vita e di rapporto, una forma di attenzione profonda verso gli altri, verso i loro limiti, i loro bisogni, le loro paure. Ho come sentito, a un certo punto, che al di là della tecnica, il mio lavoro ha un senso politico e culturale perché insegnare a prendersi cura di sé e degli altri con questo approccio, significa smantellare l'idea che la cura sia un affare da specialisti, che la protezione sia qualcosa che arriva dall'alto, che la consapevolezza sia facoltativa. Mentre si tratta di elementi, di identità, di un potere completamente condiviso (meglio: condivisibile), qualcosa con cui dovremmo fare colazione ogni giorno.

Parlare di sicurezza, per me, è parlare di potere personale, è insegnare che tutti possono imparare a fare qualcosa, che nessuno è davvero impotente. E soprattutto, è far passare l'idea che la fragilità non è una colpa, ma un dato di realtà da riconoscere e accogliere. In una società che ci vuole sempre performanti, infallibili, rapidi, parlare di cura è già una forma di disobbedienza. È un gesto che restituisce

valore al tempo, allo spazio, al corpo, al respiro, è dire: tu vali, anche quando non stai bene, anche quando sei in pericolo, quando crolli, quando hai bisogno di aiuto.

Questo non significa rifiutare la competenza specializzata, anzi, significa restituirle senso ma smetterla di usarla come barriera tra chi sa e chi non sa, farne invece un ponte per far passare strumenti, conoscenze, consapevolezza. In ogni formazione che tengo, non porto solo le norme aggiornate: porto la mia esperienza, la mia presenza, la mia voce. Porto il diritto di tutti a sentirsi parte di un sistema che protegge, che ascolta, che prepara.

La cultura della sicurezza, se resta solo sulla carta, non serve a niente, se non entra nei gesti, nei pensieri, nella quotidianità, non cambia nulla. È per questo che ogni volta che lavoro con un'azienda, una scuola, un gruppo, io vado oltre le circolari. Io vado alle persone, ai loro volti, alle loro domande vere e a ciò che li blocca e impedisce loro di sentirsi pronti, su questo io posso costruire e non regole da mandare giù a memoria, ma fiducia da allenare con le competenze.

La mission della mia impresa è profondamente sociale, è un modo per spostare il baricentro, per dire che la sicurezza non è un obbligo da temere, ma una possibilità da scegliere. E che scegliere la cura, oggi, è un atto politico e sociale potente, una vera inversione di rotta che provoca trasformazioni forti anche nella cultura aziendale. Quando le persone scelgono il proprio lavoro, non lo subiscono ma sentono che la loro sicurezza è prioritaria, stanno meglio, lavorano meglio, amano di più il loro posto di lavoro perché lo scelgono e si sentono ascoltate in qualcosa che anche quando non urla, esiste e agisce dentro.

#### **4.5 Fondare un'impresa come atto riparativo**

Win Win non è nata su una spinta di successo da inseguire o di un sogno da realizzare. Ho fondato Win Win perché a un certo punto ho sentito che tutte le mie esperienze, il mio percorso professionale e il mio vissuto personale, avevano bisogno di uno spazio concreto in cui esprimersi in modo coerente. Era il momento di mettere in piedi un

sistema che riflettesse ciò che avevo imparato e sperimentato sulla mia pelle, negli anni in infermeria, nei punti di primo intervento, in ambulanza, nella formazione, ma soprattutto nella vita vera. Avevo bisogno di costruire qualcosa che fosse mio, ma che non servisse solo a me. “Una sola salute”, un approccio integrato, interconnesso, collaborativo e unificante che mira ad equilibrare ed ottimizzare in modo sostenibile la salute delle persone, di tutti gli esseri viventi, del nostro pianeta. Una visione olistica per una salute unica. Globale.

Win Win è nata così: come risposta a una domanda che nessuno stava facendo ad alta voce: “Che cosa succede se metti insieme il soccorso, il benessere, l’educazione, la prevenzione e l’esperienza diretta? Che cosa succede se invece di dividere i saperi, li metti in relazione? Che cosa può nascere se unisci la concretezza dell’intervento con la profondità della consapevolezza?” Io ci ho creduto prima ancora di avere una struttura solida. E quella convinzione è stata la mia forza.

Il nome stesso, Win Win, non è un vezzo motivazionale ma una sintesi di ciò in cui credo: non esiste vera sicurezza se non è condivisa, non esiste benessere che si costruisca da soli. In ogni relazione, in ogni formazione, in ogni contratto, o vincono tutti o non vince nessuno. Il mio modo di fare impresa si basa su questo principio: un modello in cui l’obiettivo non è solo crescere, ma crescere facendo crescere chi mi sta intorno. Vedo l’unità in ogni diversità, percepisco il legame tra tutti noi, è un invito: insieme abbracciamo la salute del mondo.

L’azienda si occupa oggi di salute e sicurezza sul lavoro, prevenzione, formazione, primo soccorso, benessere psico-fisico e cultura del rischio. Sviluppiamo percorsi personalizzati per aziende, scuole, enti pubblici e privati, con un’attenzione particolare alla parte esperienziale proprio perché voglio che chi lavora con noi non impari solo a compilare moduli, ma a *sentire* la responsabilità perché quello che c’è dietro a quel quintale di norme, sono le persone. Per questo i nostri corsi sono dinamici, pratici, costruiti su misura. Lavoriamo sulla

prontezza, sull'intuizione, sull'empatia. Sul sapere agire, certo, ma anche sul sapere ascoltare.

Accanto a me, in questo progetto, ci sono professionisti che ho scelto uno per uno facendo una accurata selezione che tiene conto di competenze ma soprattutto di attitudine. Per me conta il modo, la capacità di stare in relazione, non servono formatori che recitano un copione, voglio persone che sappiano raccontare il senso profondo di ciò che fanno, che sappiano accogliere chi ha paura, chi si vergogna di non sapere, chi ha bisogno di tempo e ci vuole altrettanto tempo, disponibilità, accoglienza, passione, empatia, ascolto, imparzialità. La mia azienda è anche questo: un luogo dove nessuno viene giudicato, dove si parte da ciò che si è per costruire qualcosa di più solido.

Non è stato facile. I primi tempi erano pieni di ostacoli, diffidenze, limiti burocratici e anche economici. Non avevo capitali iniziali, né conoscenze aziendali, né una rete di contatti pronta ad aprirmi le porte. Sono partita da zero, davvero, senza il paracadute di una famiglia imprenditoriale alle spalle, né con l'appoggio di qualcuno che mi dicesse come fare. Ero sola, con la mia idea e la mia esperienza sul campo ma con una disciplina interiore che arrivava da lontano, da un'educazione ferrea che non mi ha mai fatto mollare nemmeno nei momenti più complicati.

Quando ho aperto la partita IVA, non avevo ancora chiaro cosa significasse davvero fare impresa, fatturazione, margini, contributi previdenziali, marketing, erano mondi lontanissimi da me. Ogni cosa l'ho imparata facendo, sbagliando, correggendo, rialzandomi studiando di più. E ogni errore mi è costato caro, perché non c'era nessuno a coprimi le spalle, ma io avevo una cosa più importante di qualunque corso di business: avevo vissuto, e avevo imparato a stare in piedi nelle emergenze vere, quelle in cui non c'è tempo di pensare, ma solo di agire.

Il mio punto di forza è sempre stato questo: trasformare il bisogno in opportunità, la difficoltà in struttura. Ho usato la mia storia per

costruire un modello, ho fatto dell'esperienza personale un metodo professionale. E oggi, Win Win è questo: un luogo dove il dolore non viene rimosso, ma ascoltato e trasformato in qualcosa che serve, a me, ma soprattutto agli altri.

Fare impresa, per me, è stato un atto riparativo, il passato non si può “aggiustare” ma si può dare un senso al presente e uno spazio al futuro, spazio in cui le cose che accadono si guardano come risorsa e nulla passa inosservato. Ogni volta che firmo un nuovo contratto, ogni volta che avvio un nuovo corso, ogni volta che entro in una nuova azienda, porto con me molto più di un servizio, porto una visione e la prova che dalle crepe può nascere struttura. La sicurezza non può essere solo un obbligo di legge, è soprattutto un diritto e un'opportunità che non si può negare a nessuno.

#### **4.6 Dare un senso al passato creando futuro**

Quando mi guardo indietro, vedo tante versioni di me: la ragazzina che doveva cavarsela da sola, la donna che ha attraversato l'inferno del corpo e del cuore, l'infermiera che ha imparato a muoversi nel caos, la soccorritrice lucida che sa cosa fare quando tutti gridano. Ma oggi, quello che mi interessa non è più la cronologia degli eventi. È ciò che sono riuscita a costruire con tutto quello che ho vissuto.

Non ho cercato redenzione, ho cercato direzione. E quella direzione, oggi, è orientata al futuro, non un futuro ideale, quello perfetto e patinato, ma a un futuro reale, fatto di persone che imparano qualcosa in più, di aziende che smettono di sottovalutare il rischio, di scuole che vogliono parlare ai ragazzi anche di cosa fare quando il corpo cade, il cuore trema, o qualcuno a fianco gli manca il respiro.

Credo che il nostro compito, quando abbiamo vissuto certe esperienze, non sia semplicemente superarle, ma renderle utili. Dare senso al passato non vuol dire cercare una morale in ogni ferita, ma costruire strumenti per evitare che altri cadano nello stesso punto. O, se ci cadono, insegnare a sventolare la red flag, chiedere aiuto subito,

Via io, via voi, via tutte

in tanti modi semplici, senza vergogna e permettere loro di rialzarsi con qualcosa in mano.

Win Win è un punto di partenza, è il modo in cui metto a disposizione quello che so e che continuo a imparare. È un'impresa che cambia forma ogni anno, perché ogni anno cambiano le esigenze delle persone, dei contesti, delle relazioni. E se voglio davvero che la mia esperienza abbia valore, devo essere disposta a mettere in discussione anche ciò che io stessa ho creato, per renderlo più utile, più accessibile, più vivo.

#### **4.7 Una chiamata alla responsabilità condivisa**

Questo libro non è un esercizio di stile. È una condivisione di scelte, di prove, di visioni. È anche un invito, rivolto a chi legge, a non sentirsi mai fuori dal gioco della prevenzione. La sicurezza, il benessere, la consapevolezza non sono temi da specialisti: sono dimensioni di vita. Ogni persona può imparare a osservare meglio, ad ascoltare prima, ad agire con più lucidità. Anche senza diventare soccorritore. Anche senza dover vivere un trauma per capire cosa conta davvero.

Il futuro si costruisce quando smettiamo di pensare che le cose debbano andare come sono sempre andate, nel momento in cui ci chiediamo: cosa posso fare io, nel mio piccolo, per migliorare la qualità della presenza? Come posso rendere i miei spazi, casa, lavoro, scuola, più sicuri, più umani, più consapevoli?

Non serve essere perfetti. Serve iniziare a farci caso, badare alle uscite di sicurezza nei luoghi che frequentiamo, conoscere quelle poche manovre base, dare attenzione al prossimo, non omettere, saper comunicare, riconoscere l'ansia che ci blocca e che si può sciogliere con la pratica. Proteggere è un gesto d'amore.

Credo in un futuro fatto di persone comuni con strumenti straordinari. Non perché siano nati eroi, ma perché hanno scelto di non restare a guardare. È questo che provo a insegnare, ogni giorno. È

questo che mi auguro arrivi anche a te, leggendo queste pagine: l'idea che puoi essere parte attiva di un cambiamento silenzioso ma reale, che comincia nel momento esatto in cui decidi di non aspettare più.

E se c'è una cosa che ho imparato in questi anni è questa: non importa quanto sia stato difficile il tuo passato, conta cosa scegli di farne ora. Ogni storia può diventare un ponte. Ogni ferita, una competenza. Ogni caduta, una lezione da offrire. E non servono palchi, né applausi. Serve presenza. Serve intenzione. E serve la voglia concreta di costruire un domani dove nessuno resti indietro.

## CAPITOLO 5

### Le vite che ho visto cambiare

Quando ho iniziato a insegnare il primo soccorso, avevo presente soprattutto i corsi in cui avevo studiato io stessa, in cui i formatori e le formatrici avevano avuto un approccio principalmente tecnico, a tratti addirittura quasi meccanico: istruzioni chiare, precisi protocolli, movimenti ordinati da eseguire in situazioni di emergenza. Forse un po', inizialmente, credevo che l'obiettivo più alto fosse preparare qualcuno a riconoscere un arresto respiratorio, ad agire in caso di soffocamento, a usare correttamente un defibrillatore, e che, insomma, bastasse riuscire a farlo bene, con metodo e rigore, per sentirmi utile.

Solo col tempo, corso dopo corso, aula dopo aula, ho cominciato a rendermi conto che quello che stava succedendo era molto più grande di quanto immaginassi. Le persone che entravano per imparare “cosa fare” in caso di pericolo, uscivano spesso con qualcosa di inatteso, che andava oltre la competenza pratica e sfiorava una consapevolezza più profonda, non solo acquisivano strumenti, ma scoprivano dentro di sé una forza nuova, una lucidità che non sapevano di avere, una prontezza che prima sembrava impossibile.

A farmelo capire non sono state solo le loro parole o le reazioni durante i corsi, ma soprattutto i messaggi ricevuti settimane, mesi, a volte anni dopo: racconti veri, scritti con emozione e gratitudine, da cui si poteva evincere la potenza trasformativa di ciò che avevano appreso. Alcuni mi parlavano di un gesto semplice, come sostenere una persona anziana che vacilla sulle scale mobili, altri di interventi più

complessi, come riconoscere una sincope, calmare una crisi di panico, guidare i familiari nel mezzo di un incidente. Nessuno di loro si era sentito un eroe, eppure, in quei momenti, lo erano diventati.

All'inizio pensavo che la mia missione fosse proprio salvare vite attraverso l'insegnamento, ora so che posso aiutare le persone a cambiare e che quando una persona si accorge di essere capace di fare la differenza, allora è davvero avvenuta una trasformazione concreta.

Non tutte le trasformazioni si misurano in vite salvate, né si esauriscono nel gesto immediato di un soccorso andato a buon fine. Ci sono cambiamenti più esili, ma non per questo meno profondi, che accadono nel momento stesso in cui si impara a gestire l'incertezza, a non farsi travolgere dal panico, a diventare quella figura che, nel mezzo della confusione, riesce a mantenere la calma e a indicare una direzione.

In ogni corso, accanto alla parte tecnica, si muove qualcosa di meno ovvio e meno evidente ma decisamente essenziale: una ridefinizione del proprio ruolo nel mondo. Le persone smettono di pensarsi come semplici spettatori passivi degli eventi e iniziano a percepirsi come soggetti attivi, potenzialmente capaci di intervenire, di proteggere, di prendere decisioni quando il tempo è poco e la paura è tanta. Questa specie di click segna un passaggio che nessun occhio esterno può intercettare ma che è una decisa cesura tra un prima e un dopo: è un momento trascorso il quale nulla sarà più come era.

È in quel momento che la competenza tecnica si intreccia con la responsabilità emotiva, e in questo intreccio si sviluppa la vera trasformazione: non è più solo questione di sapere *come* fare qualcosa, ma di sapere *che si può* fare qualcosa. È un cambiamento che modifica il modo in cui ci si muove nella vita quotidiana, che aumenta il senso di presenza, che restituisce fiducia nel proprio valore e nella possibilità concreta di essere utili agli altri. Aggiungo che questa mutazione personale, che parte da un intento di cura rivolto all'esterno, è profondamente relazionale ma al tempo stesso profondamente individuale, intima.

Ed è forse questa, più ancora dell'efficacia di un massaggio cardiaco o della prontezza nell'usare un defibrillatore, la conquista più grande: sviluppare la consapevolezza di esserci, davvero, nel momento esatto in cui serve. La consapevolezza che, nel piccolo spazio tra un'emergenza e la paura, esiste una possibilità di agire. E che quella possibilità può avere il volto di chiunque, anche il nostro.

## 5.1 Chi ha fatto la differenza

Le storie che porto con me non sono leggende di pronto intervento né racconti da manuale, sono testimonianze di vita vera, frammenti di vita quotidiana, spesso ambientati nei luoghi più comuni: una festa di compleanno, una spiaggia affollata, l'ufficio in pieno orario lavorativo, un ristorante in centro o il vialetto di casa. In quei contesti, apparentemente ordinari e teoricamente sicuri, è successo qualcosa che ha cambiato tutto. E a cambiare non è stato soltanto il corso degli eventi, ma la persona che ha saputo intervenire.

C'è una madre che ha saputo riconoscere il soffocamento del figlio, avvenuto nel bel mezzo di una festa, mentre tutti erano presi dal cibo, dalle chiacchiere e dalla musica. Un piccolo pezzo di prosciutto crudo, dentro un panino, ha rischiato di trasformarsi in tragedia. Ma quella madre, che qualche mese prima aveva partecipato a uno dei miei corsi, non ha esitato. Sapeva cosa guardare, dove mettere le mani, come agire senza farsi travolgere dal panico. Il bambino ha ripreso a respirare prima ancora che qualcuno potesse chiamare i soccorsi.

C'è una donna che, sotto l'ombrellone, ha visto il suo vicino accasciarsi lentamente e mentre nessuno intorno si muoveva, lei si è avvicinata, ha parlato con voce ferma, ha osservato i segnali vitali, ha guidato l'intervento in attesa dell'ambulanza. Qualcuno, più tardi, le ha chiesto se fosse un medico, lei ha risposto soltanto: ho fatto un corso.

C'è una ragazza che ha riconosciuto in tempo una crisi d'ansia nella sua collega. In ufficio, tra documenti e scadenze, ha saputo leggere i segnali, ha chiesto il giusto, ha detto poco e fatto abbastanza. Ha evitato che la situazione degenerasse, semplicemente restando

presente, respirando insieme a lei, facendo spazio all'ascolto prima che alla paura.

E ancora, c'è una moglie che ha sorretto il compagno svenuto all'uscita da un'attrazione, in un parco divertimenti, mentre gli altri correvano a cercare un addetto. Lei ha controllato il respiro, sollevato le gambe, evitato il panico. Non era sola, ma è stata l'unica a sapere cosa fare.

Qualcuno ha assistito un estraneo caduto dalle scale mobili in metropolitana, qualcuno ha disostruito una ragazza che stava soffocando nel corridoio di un aeroplano in volo, qualcuno ha soccorso il compagno di squadra accasciato durante la partita di calcetto, qualcuno ha medicato un bambino ferito sui gonfiabili, qualcuno ha aiutato un amico ubriaco dopo una festa, qualcuno ha calmato un tifoso arrabbiato allo stadio, altri hanno prestato aiuto a un nonno che si era ferito in garage, tagliandosi durante un ordinario, ma rischioso, lavoretto di bricolage.

In uno dei racconti che conservo con più cura, una persona mi scrive che, dopo il corso, ha saputo intervenire durante un incidente stradale. Ha mantenuto la lucidità, ha protetto i bambini presenti, ha collaborato con i soccorritori arrivati dopo. Non era obbligata a farlo, nessuno le aveva chiesto nulla. Ma sapeva che poteva essere utile, e questo è bastato.

Perfino un episodio che riguarda un cane, intossicato dopo aver ingerito foglie di stella di Natale, diventa parte di questo piccolo atlante del possibile, perché anche qui chi ha agito lo ha fatto con consapevolezza, comprendendo che non si trattava di una leggenda urbana ma di un rischio concreto.

Tutte queste persone, che prima del corso si sarebbero probabilmente fermate a guardare, hanno saputo muoversi, scegliere, intervenire. E non perché siano diventate esperte, ma perché hanno smesso di credere di non poter fare nulla. Hanno preso parte alla scena, diventando il punto fermo in mezzo alla confusione.

Via io, via voi, via tutte

Le vite che ho visto cambiare non sono solo quelle che sono state salvate, ma anche quelle che, dopo un gesto, una decisione, un'azione consapevole, non sono più tornate indietro.

## **5.2 La forza del sapere**

Nel cuore di ogni trasformazione reale c'è sempre un incontro tra conoscenza e azione, tra l'apprendere qualcosa e il saperlo poi tradurre in un gesto, in una scelta, in una risposta concreta davanti alla vita. È in quella sinergia tra il sapere e il saper fare che si annida la forza più profonda del primo soccorso: non come semplice elenco di tecniche o norme da rispettare, ma come strumento potente di crescita personale, autonomia e responsabilità. Il saper essere e il saper comunicare.

Quando una persona impara a gestire un'emergenza, non sta soltanto acquisendo una competenza tecnica, sta ridefinendo la propria posizione nel mondo. Sta imparando a restare presente mentre tutto sembra sfuggire, a reggere lo sguardo del pericolo senza paralizzarsi, a rispondere in modo consapevole laddove, fino a poco tempo prima, avrebbe guardato con impotenza e frustrazione.

Ogni volta che insegno una manovra salvavita, sento che sto trasmettendo molto più di una procedura. Sto accendendo un tipo di intelligenza che ha a che fare con la lucidità, con il coraggio, con la cura profonda per sé e per gli altri. Non serve essere medici, non serve avere anni di studio alle spalle. Serve essere disposti ad ascoltare, a imparare, a mettersi in gioco. E da lì, tutto può cambiare.

## **5.3 Il potere educativo ed emotivo del primo soccorso**

Spesso si pensa al primo soccorso come a una serie di nozioni da imparare “nel caso in cui succeda qualcosa”, quasi fosse un sapere da tenere in disparte, da rimuovere fino al giorno in cui diventerà necessario. Ma ciò che vedo ogni giorno, lavorando con persone di ogni età e contesto, è che questo tipo di formazione non lavora solo sulla previsione di un rischio futuro: agisce immediatamente sul presente.

Imparare a riconoscere un arresto respiratorio, sapere quando e come praticare un massaggio cardiaco, capire quali sono i segnali da osservare e quali azioni evitare: tutto questo ha un impatto diretto sul comportamento, ma soprattutto sull'identità stessa di chi apprende. Chi segue un corso di primo soccorso inizia a vedersi con occhi diversi. Si scopre più competente, più stabile, più pronto. Sente crescere dentro di sé qualcosa che somiglia a un nuovo rispetto verso la vita - la propria e quella degli altri - e questo rispetto si esprime attraverso l'azione.

C'è una forma di educazione che non passa solo dai libri o dai voti, ma dalla possibilità di imparare a prendersi cura. E il primo soccorso, in questo senso, è una delle forme più alte e concrete di educazione emotiva che possiamo offrire, anche ai più giovani. Insegna che si può intervenire senza dominare, che si può agire con precisione anche sotto pressione, che si può essere di aiuto senza bisogno di sapere tutto, ma sapendo abbastanza.

Chi impara a soccorrere, impara a sentire e questo tipo di apprendimento, una volta attivato, lascia un segno permanente, diventa una consapevolezza interiore che non si può dimenticare più.

#### **5.4 Testimoni e protagonisti**

In ogni situazione critica c'è una linea di confine che separa chi osserva da chi agisce. È una linea che non ha a che fare con la professione, con l'esperienza, o con il ruolo sociale, ma con qualcosa di molto più profondo: la convinzione di poter fare la differenza. Chi ha ricevuto una formazione in primo soccorso, anche solo di poche ore, si sposta, a volte senza nemmeno accorgersene, da una parte all'altra di quel confine.

Essere testimoni significa guardare, magari con sgomento, magari con sincera preoccupazione, ma restando fermi, in attesa che arrivi qualcuno più competente, più sicuro, più abituato a gestire l'eccezione. Essere protagonisti, invece, significa assumersi la responsabilità di un gesto, piccolo o grande che sia. Significa decidere, in un tempo che non

lascia spazio al dubbio, che qualcosa si può fare, e che si è disposti a farlo.

Non sempre chi interviene è perfetto, né agisce senza paura. Ma quella persona, che può essere una madre, un insegnante, un collega, un ragazzo giovane o un anziano attento, possiede qualcosa che la rende immediatamente diversa da chi le sta accanto: ha interiorizzato il senso di possibilità, si muove come incarnasse un'opportunità. Sa che in quel momento, se nessuno fa nulla, può succedere il peggio e sa anche che, se lei fa qualcosa, magari la storia cambia.

Il passaggio da spettatore a protagonista non avviene con un atto eroico, ma con un gesto consapevole. A volte basta prendere il telefono e dare indicazioni chiare ai soccorsi, altre volte è un massaggio cardiaco ben eseguito, una posizione laterale di sicurezza mantenuta, un volto calmo che guida chi sta perdendo il controllo. Tutte azioni semplici, eppure decisive.

Chi ha imparato a intervenire non cerca il centro della scena, ma è pronto a occuparlo se serve. E quando quel momento arriva, sa di non essere solo una persona tra tante: sa di poter essere la differenza tra un prima e un dopo.

## 5.5 Sapere dove, quando, come

Imparare il primo soccorso significa entrare in contatto con una dimensione concreta e insieme profonda della cura: sapere dove mettere le mani, come sostenere un corpo, come proteggere le vie aeree, come posizionare correttamente un arto, ma anche quando *non* toccare, quando fermarsi, oppure quando (e come) è più utile aspettare l'intervento dei professionisti senza rischiare di creare ulteriori danni.

In un contesto d'emergenza, infatti, oltre a saper cosa fare, è fondamentale sapere *come* farlo e soprattutto *quando*. Ogni intervento, anche il più apparentemente semplice, si muove dentro un equilibrio fragilissimo tra tempestività e misura. C'è un tempo per il gesto deciso, ma c'è anche un tempo per l'osservazione attenta, per il respiro che si

regola, per la valutazione rapida ma accurata della situazione. E chi è stato formato, anche solo per poche ore, lo sa. La realtà cambia in pochi minuti.

Questa consapevolezza tecnica, che può sembrare banale a chi non l'ha mai sperimentata, diventa in realtà una forma preziosa di intelligenza situazionale. Non è nozione, né un sapere da banco di scuola: è un'abilità che modifica il comportamento, il modo stesso di percepire il tempo e lo spazio, la relazione con chi ha bisogno.

Molte persone, prima del corso, mi raccontano di aver vissuto situazioni in cui avrebbero voluto intervenire ma non l'hanno fatto per paura di peggiorare le cose. Dopo aver imparato anche solo le basi del soccorso, quella paura si trasforma. Non scompare, perché è sana e necessaria, ma diventa parte di un sistema di pensiero più organizzato, più stabile. La persona sa che non deve agire "di impulso", ma che può fidarsi della propria preparazione, e in quella fiducia si crea lo spazio per un intervento davvero utile.

In pratica si tratta di trasformare la reattività istintiva in competenza fattiva, sgombrando il campo dall'improvvisazione e aprendo le porte a una presenza vigile e consapevole. Sapere dove mettere le mani, e sapere anche quando tenerle ferme, è un atto di precisione, di rispetto, di responsabilità.

## **5.6 Fiducia e autoregolazione**

Chi sceglie di apprendere come affrontare un'emergenza sta cercando un cambiamento anche quando non lo sa, o magari non ha messo a fuoco la cosa. È un cambiamento che non si manifesta solo nel momento critico, ma che comincia prima e continua ben oltre. Si tratta di costruire una fiducia nuova, solida, che non ha nulla a che vedere con l'arroganza o con l'illusione di saper controllare tutto, è piuttosto la tranquillità di chi sa che, in caso di necessità, non si lascerà sopraffare.

Via io, via voi, via tutte

Questa fiducia non nasce da un gesto eroico, ma dall'aver acquisito una serie di strumenti concreti e ben radicati nella memoria corporea. È una sicurezza che si fonda sull'allenamento, sull'attenzione, sull'aver riconosciuto i propri limiti e averli abitati senza vergogna. Chi ha affrontato un percorso formativo serio non diventa invincibile, ma spesso si trasforma in una presenza affidabile, capace di restare lucida quando tutto intorno si muove in modo confuso e se questo vi ricorda un supereroe o una supereroina, beh allora forse un po' lo è, ma parliamo di eroi in carne e ossa!

Anche nella vita quotidiana - in famiglia, al lavoro, in contesti affollati o stressanti - chi ha imparato a mantenere il controllo in situazioni critiche tende ad affrontare con maggiore equilibrio anche le pressioni più ordinarie. Questo accade quando hai sviluppato una capacità di ascolto e una centratura che rende più semplice prendere decisioni, sostenere gli altri, evitare il panico.

Molte delle persone che ho formato mi hanno raccontato, a distanza di tempo, di come questa consapevolezza acquisita abbia migliorato anche altri aspetti della loro vita: il modo in cui si relazionano con gli altri, la capacità di contenere l'ansia, la gestione delle priorità. Imparare a gestire un'emergenza, in fondo, è anche un esercizio di maturità emotiva, come se, acquisendo il linguaggio dell'intervento, si attivasse anche una nuova dinamica del vivere, fatta di attenzione, responsabilità e presenza reale.

## **5.7 SOSNESS: un metodo per tutti**

Non un corso da manuale, ma un'esperienza integrata: corpo, mente, emozioni

Quando ho immaginato SOSNESS per la prima volta, non stavo cercando una formula originale da proporre al mercato della formazione, né volevo semplicemente rendere il primo soccorso più accessibile. Il mio intento era tutt'altro: innanzitutto un percorso e non semplicemente un corso. E poi io volevo creare un progetto capace di coinvolgere le persone nella loro interezza, senza separare la

dimensione fisica da quella mentale, e senza lasciare fuori l'aspetto più emotivo e relazionale dell'intervento, questo perché so bene che corpo e mente, azioni ed emozioni, non sono separati ma camminano sugli stessi canali.

SOSNESS non nasce per insegnare delle regole da memorizzare, ma per accompagnare chi partecipa in un'esperienza viva, trasformativa, in cui il corpo viene allenato a muoversi in modo consapevole, la mente impara a restare lucida anche sotto pressione, e le emozioni trovano uno spazio per essere riconosciute, elaborate, gestite.

Chi partecipa a questo programma non è un corsista passivo, ma un soggetto completamente attivo, chiamato a esplorare il proprio modo di affrontare l'imprevisto, a riconoscere le proprie reazioni istintive e a trasformarle in risorse. In aula, in palestra, o in qualunque altro contesto in cui si scelga di praticarlo, SOSNESS crea uno spazio in cui allenamento fisico e formazione tecnica non si alternano, ma si fondono in un unico movimento, capace di generare sicurezza, resistenza, lucidità e connessione profonda con ciò che accade.

È un metodo che mette al centro la persona nella sua interezza, che considera il corpo come veicolo di prontezza, la mente come strumento di discernimento, e le emozioni come segnali da ascoltare e non da reprimere. In questo modo, l'atto del soccorrere non è più un gesto estraneo da simulare, ma un'attitudine da coltivare nella vita quotidiana.

### **5.8 Allenamento funzionale + BLS + mindfulness = preparazione fisica ed emotiva**

L'approccio standard al primo soccorso si concentra su ciò che si deve fare in una situazione di emergenza - dimostrazioni, simulazioni, istruzioni operative - azioni e operazioni che tengono conto della situazione e dell'azione ma tendono a tralasciare la persona.

Un approccio utile, certo, ma spesso frammentato, troppo orientato all'aspetto tecnico-operativo e troppo poco attento all'essere umano che deve applicarlo, al corpo che deve muoversi, alla mente che deve reggere la pressione, al vissuto emotivo che inevitabilmente entra in gioco quando ci si trova davanti a qualcuno che soffre.

SOSNESS nasce proprio per superare questo limite, perché è un metodo che non si limita a spiegare *cosa* fare, ma lo precede, lavora proprio su *come* prepararsi, a livello profondo, a *essere presenti* nel momento in cui serve davvero. Il percorso si sviluppa su più livelli, unendo l'allenamento fisico a corpo libero, che rinforza stabilità e coordinazione, con l'acquisizione progressiva delle manovre di primo soccorso, come il massaggio cardiaco, la gestione delle vie aeree, e integrando tutto con pratiche di respirazione, rilassamento e consapevolezza.

Il concetto portante non è semplicemente nel riconoscere che un corpo in forma è più capace di prestare soccorso, non si tratta semplicemente di aggiungere il benessere al percorso tecnico come fosse l'ingrediente curioso in una ricetta di cucina. L'idea, nata con il conforto di studi e competenze acquisite, è educare il corpo a rimanere efficiente anche in situazioni di stress estremo, e anche che la mente allenata alla calma ha più probabilità di fare scelte corrette, e che il sistema nervoso, se abitualmente iperattivato, non sarà mai un buon alleato in un'emergenza.

SOSNESS lavora proprio su questa sinergia: la ripetizione dei gesti tecnici avviene dentro un contesto dinamico e realistico, in cui il battito cardiaco sale per lo sforzo fisico e viene poi regolato attraverso tecniche di respirazione diaframmatica e mindfulness. La tensione muscolare sperimentata durante l'allenamento non viene semplicemente scaricata, ma riconosciuta, incanalata, trasformata in lucidità. I movimenti vengono interiorizzati non come schemi astratti, ma come risposte naturali, radicate nella memoria motoria e pertanto accessibili anche sotto pressione.

Questo significa che, al termine del percorso, chi ha partecipato non solo conosce le manovre, ma le *incarna*. Non deve richiamarle alla mente con sforzo, perché le ha sperimentate nel corpo, dentro situazioni simulate ma completamente credibili, dove l'affanno e la concentrazione convivono, dove la fatica non è un ostacolo ma parte del processo.

In più, il lavoro sulla respirazione e sul recupero emotivo permette di introdurre un elemento del tutto assente nei percorsi tradizionali: la chiusura dell'esperienza. Così come i soccorritori professionisti fanno debriefing dopo ogni intervento complesso, anche chi partecipa a SOSNESS apprende a metabolizzare ciò che è accaduto, a integrare l'emozione senza rimuoverla, a restituire al corpo e alla mente uno stato di equilibrio, il defusing.

Non è un dettaglio. È la condizione fondamentale perché ciò che si è imparato non resti confinato a un'aula, ma diventi patrimonio personale, spendibile nella vita quotidiana, in situazioni reali e non sempre perfette. E proprio qui, forse, risiede il vero valore del metodo: nella capacità di preparare le persone non al gesto isolato, ma a tutto ciò che lo precede e lo segue, a quello spazio, spesso confuso e pieno di ambivalenze, che nessun manuale riesce a descrivere, ma che SOSNESS affronta a viso aperto, con metodo, intelligenza e umanità. SOSNESS è filiazione diretta delle mie esperienze di vita e professionali, del mio stesso percorso e dei modi in cui ho imparato personalmente a capire il potere dell'autocontrollo ma anche dell'elaborazione e della relazione come elemento di salvezza e resilienza.

## **5.9 Diffusione capillare, ovunque e per chiunque**

Fin dall'inizio, uno degli obiettivi fondamentali di SOSNESS è stato renderlo un metodo aperto, replicabile e accessibile, capace di raggiungere ambienti molto diversi tra loro, senza perdere efficacia e senso. Non volevo un programma pensato solo per le palestre o per gli addetti ai lavori, né un format da applicare esclusivamente nei grandi

centri urbani. Volevo costruire qualcosa che potesse adattarsi al contesto scolastico come a quello aziendale, ai centri sportivi come alle RSA, alle comunità fragili come agli ospedali, alle città come alle aree interne.

Per riuscirci, ho lavorato su ogni dettaglio: dalla struttura modulare degli esercizi alla possibilità di personalizzare l'attrezzatura, dalla scelta di playlist che si sincronizzano al ritmo cardiaco, alla formazione di istruttori-ambasciatori in grado di portare il metodo ovunque. Non ci sono vincoli rigidi di spazio o attrezzatura: bastano un tappetino, acqua da bere, un manichino, pochi strumenti essenziali, e la voglia di mettersi in gioco.

Ogni partecipante ha la possibilità di costruire il proprio set operativo, scegliendo e personalizzando strumenti reali, come il manichino adulto, bambino e neonato, la pocket-mask, la borraccia, la t-shirt tecnica o il gilet fino a strumenti quali fitball, elastici, step, pesi, palla medica, kettlebell, sacca bulgara e così via elevando la propria preparazione attraverso i vari moduli avanzati e cambiando gli scenari da casa alla strada. Questo livello di personalizzazione, che può sembrare un vezzo a prima vista, è in realtà parte integrante del processo di coinvolgimento. Non si tratta di gadget simbolici, ma di veri oggetti di lavoro, attraverso cui ciascuno può iniziare a prendersi cura della propria preparazione con responsabilità e continuità. Questa dimensione pratica, fatta di oggetti scelti e utilizzati con consapevolezza, rafforza l'adesione al percorso e rende concreta l'idea che la cultura del soccorso possa partire da sé, con impegno anche nelle piccole cose. È la creazione di una dimensione "identitaria", in cui ciascuno si sente parte attiva di una comunità che si prepara a proteggere, è questo l'elemento chiave che rende il soccorso non più qualcosa di delegato ai professionisti, ma un'attitudine collettiva, una forma diffusa di cittadinanza attiva.

La formazione, in questo modo, non è più legata a un luogo specifico né a una categoria ristretta. È un movimento che può e deve espandersi, grazie a istruttori che diventano ambasciatori e facilitatori

e arrivano dai mondi più diversi, non solo da ambiti sanitari o istituzionali, e che condividono la stessa visione: creare una cultura del soccorso che sia inclusiva, radicata nei territori, sensibile alle esigenze di chi finora è stato escluso o sottovalutato. Non dovrebbero esserci esclusioni per diventare addetti alle emergenze ma dovremmo ripensare il tutto in modo inclusivo e accessibile, compresi i corsi di formazione.

C'è un'immagine che spesso mi torna in mente: un'intera palestra piena di bambini, adolescenti, genitori e nonni che si allenano insieme, imparando a salvare vite mentre migliorano il proprio equilibrio, la propria capacità di concentrazione, il proprio ascolto. Nessuno escluso, nessuno lasciato indietro. È questo il sogno semplice da cui è nato tutto.

E oggi posso dire, con determinazione, che quel sogno sta cominciando a camminare sulle gambe di molte persone. Con strumenti semplici ma efficaci, con passione e metodo, SOSNESS sta diventando qualcosa di più di un progetto: sta diventando una rete. Un modo diverso di pensare la sicurezza, la salute e il benessere. Una nuova forma di educazione alla responsabilità, fondata sull'azione e sulla cura reciproca, una forma di addestramento alla comunità ma anche alla condivisione del bene che può crescere e moltiplicarsi.

“Mettilo in circolo il tuo amore... come fai con una novità”.

## CAPITOLO 6

### SOSNESS sono io

SOSNESS: non è alternativo, è necessario

**H**o ideato SOSNESS un passo dopo l'altro, mi è come nato dentro perché ha seguito il mio stesso percorso crescendo mettendo insieme piccoli pezzi di consapevolezza, coerenza, necessità. La sua forza è nell'esperienza che racchiude e libera, mi piace pensare che la sua forza sia la mia, nata dai miei silenzi ma anche - forse soprattutto - dalla necessità vitale di ritrovare voce, senza per questo aspettarsi un "brava". La coerenza di SOSNESS non ha alcun bisogno di consensi facili, ha bisogno di funzionare, di essere davvero efficace quando serve. SOSNESS è come me: non vuole piacere a tutti, vuole essere vero, fare bene quello che fa, arrivare dove serve al momento giusto.

Si tratta di un metodo che nasce per cambiare le cose e che tiene conto dell'imprevedibile, in questo sta la sua potenza nel sapere che bisogna essere pronti sempre e che "pronti" include competenze tecniche, certo, ma anche un certo tipo di condizione psicofisica, la capacità di guardare con lucidità e agire con precisione, velocemente e in sicurezza.

L'ho pensato così perché so cosa vuol dire sentirsi soli davanti a un'emergenza, so quanto pesa l'incertezza quando ti tremano le mani, so cosa significa non sapere dove mettere le dita mentre qualcuno smette di respirare. Ed ecco che adesso lo so: è possibile prepararsi prima per agire poi subito, interiorizzando i comportamenti per salvare noi stessi e gli altri e addirittura per prevenire.

In ogni dettaglio di SOSNESS c'è una parte di me: il mio studio, la fatica, il rigore, la creatività, la cura, la determinazione. Ogni esercizio è stato pensato per rispecchiare quello che io stessa ho imparato a fare in anni di turni. Ogni scelta didattica, ogni musica, ogni manichino, ogni parola che uso durante un corso è passata da me, prima di arrivare agli altri. È per questo che non mi serve raccontarlo con slogan o campagne di marketing. Mi basta sapere cosa accade, ogni volta, quando una persona si rialza dal tappetino e si accorge che il suo corpo ha appena fatto qualcosa di vero e utile. Se ne sono così orgogliosa è perché so che SOSNESS fa crescere e a sua volta cresce, nel senso che aiuta l'evoluzione di chi lo pratica ed è anche costruito in modo tale da far sì che si apprenda sempre di più man mano che lo si pratica e lo so anche perché costruisco relazioni autentiche con le persone che formo, relazioni che cambiano la loro stessa idea di sicurezza, di capacità, di presenza.

Non ho bisogno di recensioni: non perché non mi interessi il riscontro, ma perché nessun algoritmo potrà mai raccontare quello che succede davvero quando si fa SOSNESS. Le mie recensioni arrivano nei messaggi dopo un incidente, nelle telefonate in lacrime dopo aver salvato qualcuno, nei sorrisi stupiti quando ci si accorge di essere finalmente pronti.

Il metodo che ho ideato non è pensato per venderci bene ma per funzionare benissimo. E, come me, SOSNESS non sempre viene capito subito. Ma quando arriva, lascia il segno.

## **6.1 Se non sei medico o ingegnere, vali la metà**

Lei è ingegnere?

In Italia esiste un copione fisso, una specie di riflesso condizionato: la formazione sanitaria o tecnica deve essere fatta da un uomo, meglio se medico oppure avvocato o ingegnere in giacca e cravatta, uno che si mette lì e snocciola le norme, i numeri, le formule. Non lo so perché, credo sia una questione culturale, ancora prima che normativa.

Via io, via voi, via tutte

Eppure, se vai a vedere chi davvero si trova a dover agire per primo in un'emergenza per strada, soprattutto in alcune regioni non sempre è un medico e men che meno un ingegnere. Più di frequente è una madre che vede il figlio perdere i sensi a tavola. È una collega che riconosce una crisi d'ansia, un padre che frena davanti a un motorino steso per strada, un'insegnante, una barista, un volontario, un operaio. Sono loro, le persone vere, che hanno bisogno di una formazione vera. Non di una lezione da manuale, ma di un'esperienza che li renda capaci di intervenire.

*“Mentre è importante stabilire che esistono bisogni comuni a tutti, è altrettanto importante rendersi conto che tali bisogni vengono soddisfatti a seconda del modo diverso di concepire la vita, di cui esistono infinite varietà”.* Ecco, tra tutte le lezioni di Nursing che mi hanno colpito, in particolare ho fatto mia quella di Virginia Henderson: *“La peculiare funzione dell'infermiere è quella di assistere l'individuo malato o sano nell'esecuzione di quelle attività che eseguirebbe senza il bisogno d'aiuto se ne avesse la forza, la volontà o le conoscenze necessarie, in modo tale da aiutarlo a raggiungere l'indipendenza il più rapidamente possibile.”*

I bisogni fondamentali degli esseri umani individuati da Henderson sono costituiti da componenti biologiche, psicologiche, sociologiche e spirituali che sono impossibili da scindere tra loro.

Il compito dell'infermiere è quello di aiutare ogni singola persona a raggiungere il livello di indipendenza più avanzato possibile, certamente in base al grado delle sue eventuali patologie, ma anche in base alla sua età, alla sua cultura, alle sue capacità fisiche ed intellettuali, alla sua sfera emotiva e motivazionale. L'infermiere è il garante e il difensore dei diritti del paziente, sempre senza giudizio, non impone una decisione o una terapia, non etichetta la persona con un codice di una tabella, ma tutela la libera scelta delle persone, perché ognuno possa tornare a sentire profondamente se stesso, ascoltare i propri bisogni, percepire i segni e i sintomi che il corpo ci invia (perché il corpo ci parla eccome!).

Tutti possiamo imparare a diventare più autonomi, essere finalmente dottori di noi stessi. Ho scoperto questa pozione segreta di consapevolezza e indipendenza all'Università, l'ho messa in atto su di me, mi ha permesso di cadere e rialzarmi svariate volte e desidero trasmetterla agli altri, perché ognuno possa sentirsi libero di vacillare senza vergogna alcuna, possa essere realmente pronto a decidere cosa, come e quando fare, anche il soccorso, e possa avere gli strumenti necessari per farlo realmente, in qualsiasi luogo d'Italia ma anche all'estero.

La legge italiana è chiara: la formazione sulla salute e sicurezza è obbligatoria per tutti i lavoratori, e in particolare per chi, all'interno di organizzazioni e aziende, è nominato come addetto al primo soccorso, alla prevenzione incendi, alla sicurezza. Ma nella pratica, i corsi vengono spesso affidati a chi ha un titolo riconosciuto, e non sempre a chi ha un'esperienza reale. Così, succede che un medico neolaureato che non ha mai fatto un turno su un'ambulanza possa tenere un corso sul soccorso avanzato, mentre un'infermiera di emergenza, con dieci anni di interventi, venga guardata con sospetto se decide di fare impresa e di creare un corso tutto suo nato grazie alla capacità di tenere insieme pratica e teoria attraverso l'allenamento sportivo.

Diciamo che ho sempre la sensazione che la credibilità si misuri a titoli e status apparenti invece che a esperienza vissuta, se il titolo non è quello che "ci si aspetta" vali la metà (anche economicamente!).

Ho avuto il privilegio di essere formata dalla Dottoressa Medico del Lavoro più rinomata e scrupolosa in Italia, alla quale sarò sempre grata. Sono stata selezionata e premiata da Ingegneri innovativi e orientati al progresso, e ho avuto l'opportunità di collaborare a progetti aziendali e nella pubblica amministrazione con Avvocati di spicco, aperti a nuove idee. Desidero esprimere la mia sincera gratitudine a tutti loro. A maggior ragione sono convinta sia necessaria una visione meno quadrata della Salute e Sicurezza e più attenta e vicina alla realtà quotidiana, per farlo andrebbero coinvolti maggiormente i lavoratori stessi e addirittura gli studenti che pur non lavorando ancora hanno il

diritto di disegnare e scegliere il loro futuro. La promessa è proteggere i nostri figli a partire dalla vita quotidiana, una promessa dai piccoli ai grandi fatti. L'apparenza non basta.

Quello che viene premiato non è il sapere pratico, né la capacità di formare, è la forma, il ruolo designato da una precisa etichetta. È la figura di riferimento che tranquillizza, perché rispetta l'idea, ancora molto presente, che certe competenze siano appannaggio di chi ha un'autorità visibile. Di chi sa "parlare bene", usare i tecnicismi, proiettare slide elaborate, delegare a strumenti super tecnologici. E magari lascia in aula persone che, alla prima emergenza vera, si bloccano perché non hanno mai toccato un essere umano - e va ancora bene - ma soprattutto non hanno mai nemmeno toccato un manichino, non hanno mai allenato il gesto, non hanno mai imparato a restare lucidi. Sicuramente non hanno a portata di mano strumenti tecnologici che peraltro hanno provato magari una sola volta nella vita e il cui apprendimento, pertanto, è inutile se non fuorviante. Strumenti, aggiungo, costosi e che rischiano comunque di non funzionare in caso di... alluvione? Terremoto? Guerra? Perché, sapete, sono cose che accadono, ma non ci piace pensarci. Ma perché mai dovrebbe accadere a noi, è successo altrove, lontano, e non vogliamo vedere, sentire, sapere o ricordare. Desideriamo il progresso ed è giusto ma mancano le basi, mancano le fondamenta della casa che è la vera sicurezza.

Io non ho mai avuto paura del confronto. Ma nemmeno ho cercato di imitare un modello che mi appartiene solo in parte. SOSNESS è nato proprio per questo: per uscire da quella logica verticale, che separa chi insegna da chi impara, chi comanda da chi esegue, chi è legittimato a parlare da chi deve ascoltare in silenzio. Non sono mai salita in cattedra, casomai centinaia di volte mi sono messa accanto alle persone, sul tappetino, a far fare loro gli esercizi, a guardarli mentre imparano a respirare, dove mettere le mani e gestire il caos fuori e dentro.

Io conosco la differenza tra la burocrazia e la realtà perché sono ormai da anni incastrata tra il mio lavoro dietro una scrivania, e

contemporaneamente il mio lavoro nato sui mezzi di soccorso, tra la gente, nella confusione degli incidenti e nei silenzi degli ultimi minuti. È in quelle situazioni che ho capito quanto conti non il titolo, ma la prontezza. A cosa serve la laurea incorniciata, se non hai metabolizzato il gesto giusto nel momento esatto? Chi guarda la reputazione trascurando la preparazione reale, la capacità concreta? Perché, al dunque, è questa la sola verità utile: quella che non si può fingere e che non si dimentica.

Io non posso dimenticare o far finta di nulla: sono una sopravvissuta, per almeno due volte. Oggi posso stringere mia figlia in un abbraccio e dirle ogni sera “buonanotte” grazie a molte persone che si sono prese cura di me: alla mia migliore amica e mio marito che hanno compreso subito la gravità della situazione, non si sono tirati indietro ma velocemente hanno avuto la prontezza di allertare i soccorsi correttamente. Grazie alle colleghe infermiere e ai volontari dell'ambulanza che hanno svolto il soccorso avanzato con tanta professionalità quanta umanità. Ebbene sì io li ho provati i sintomi dell'arresto cardiaco, ho sentito il dolore bruciante che partiva dalla bocca dello stomaco, saliva da sotto al seno alle spalle, irradiandosi verso il collo fino alla mandibola sempre più rigida, un dolore opprimente fino alle scapole. Non riuscivo più a respirare e non era solo affanno, dalla mia bocca l'aria non entrava e non usciva, non riuscivo ad espandere il petto, era schiacciato e bloccato ed ogni volta che provavo a muovermi o a parlare perdevvo nuovamente coscienza.

Nei momenti nei quali riaprivo gli occhi, la vista era offuscata, non riuscivo più a vedere lo schermo del cellulare e non era solo spossatezza, il mio stesso corpo non rispondeva più, dicevo al mio braccio “muoviti” ma non lo percepivo più, così anche le gambe, prima pesanti poi come addormentate, non le sentivo più. Mentre mi portavano giù dalle scale tra un risveglio e l'altro avevo i conati di vomito ma non usciva nulla, tutto intorno a me si muoveva su e giù, girava tutto come se ci fosse un terremoto, come sul tagadà, avevo la sensazione di cadere nel vuoto, ero molto confusa.

Via io, via voi, via tutte

In ambulanza tra un risveglio e l'altro sentivo molto freddo, mi sentivo bagnata da dietro la nuca lungo la schiena, avevo i brividi e tremavo. Avevo ancora le ultime lacrime, le ho sentite scendere sul viso, quando tra il suono della sirena e il bip del monitor, ho sentito "tachicardia ventricolare", ho riaperto gli occhi per qualche secondo, ho guardato la collega che mi teneva la mano e ho pensato che quello poteva essere l'ultimo risveglio, l'ultimo saluto e volevo lasciare un messaggio da dare a mia figlia Carolina. Questa per me è stata la sensazione di morte, non dico che sia così per tutti, ma è stato qualcosa che ancora oggi è difficile da spiegare, ho abbandonato me stessa, mi sono lasciata andare alla perdita di coscienza, non avevo più forza. Poi non ricordo più nulla fino al mattino dopo in pronto soccorso, il medico mi chiamava a voce alta: "Mi senti? Cosa è successo?" Avevo in testa l'immagine di Carolina che stringeva il peluche di Dumbo, più grande di lei, mentre mi portavano via. Risposi: "Sì sono ancora viva, sono gastroresecata e sono un soggetto allergico a molti farmaci. Io non lo so, forse mi sono scompensata? Forse una reazione avversa? Anafilassi? Non lo so, so solo che mi dispiace, ma sono viva, avvisate mio marito vi prego, ho una bimba piccola che ha ancora bisogno di me".

La Dottoressa chiese di posizionare la mia barella a vista, monitorata costantemente, ho dormito per tantissime ore, avevo perso la cognizione della differenza tra giorno e notte. Così mi hanno curata e rimessa in piedi velocemente, in piena pandemia, perché l'RX era negativo al Covid e dovevo tornare a casa, in quel momento storico, un luogo sicuro. Il mio cuore "per tenermi in vita ha spinto sull'acceleratore" e io oggi posso solo mettere il turbo, godere con gratitudine di ogni attimo di vita e provare a dare il meglio di me, a trasformare il dolore in forza, ancora una volta. L'ultimo messaggio per Carolina era:

"Sei nel Cuore di mamma per sempre e io sono nel tuo, sempre insieme, ti proteggerò dal Cielo ogni giorno. Con Papà continuate a sorridere, vi sentirò".

SOSNESS nasce da qui, da questo tipo di esperienza: da una competenza maturata nel concreto, nella carne viva degli eventi. Non ha bisogno di essere legittimato da chi controlla i timbri. La sua forza sta nel fatto che funziona davvero, che chi lo prova sente di avere finalmente qualcosa in mano che può usare. Una forma di sapere che passa per il corpo, per la memoria muscolare, per il battito accelerato e per la calma che si impara ad allenare. La mente, il corpo e lo spirito si allineano.

Non mi sono mai fermata davanti a chi mi diceva che non avevo il profilo giusto né ho mai cercato di adeguarmi a ciò che gli altri si aspettavano. Ho scelto la crescita continua, l'affrontare gli ostacoli passo dopo passo, ho preferito approfondire ciò che so fare bene, e costruire da lì un progetto formativo che avesse le radici nell'urgenza vera, e non nella burocrazia. Le persone che formo non mi chiedono mai i titoli. Mi chiedono se quello che insegno serve davvero, ed è questo che mi interessa, così quando i miei allievi lo provano, lo capiscono da soli.

## **6.2 “Abbiamo sempre fatto così”**

SOSNESS è un metodo profondamente innovativo, questo è uno dei suoi punti di forza ma insieme anche un ostacolo da gestire in un clima in cui molto più che l'ignoranza, a frenare il cambiamento è l'abitudine. Quando propongo SOSNESS, a volte mi basta pronunciare tre parole: allenamento, primo soccorso, emozioni, per vedere già emergere, negli occhi di chi ascolta, quella specie di resistenza ostinata e istintiva che si incontra quando si sta per toccare qualcosa di troppo nuovo.

C'è sempre qualcuno che dice: “Ma queste cose si fanno già, i corsi ci sono, sono quelli previsti.” E in effetti è vero: corsi ce ne sono, papiri di normative anche, istruttori con curriculum impeccabili. Ma la domanda che mi faccio da anni è un'altra: i corsi “previsti” funzionano davvero, per chi ne ha davvero bisogno?

Via io, via voi, via tutte

Perché la maggior parte delle persone che partecipa a un corso tradizionale lo vive come un obbligo da assolvere. Entra in aula con la sua cartellina ordinata sotto il braccio sapendo già che, allo scoccare delle ore previste, riceverà un attestato. Si siede, ascolta, compila un test, esce. E poi? La domanda che nessuno fa abbastanza spesso è: cosa succede dopo? Cosa succede quando ti trovi davanti a una persona che perde coscienza, quando un bambino soffoca per un pezzo di cibo non tagliato, quando il collega si accascia senza dire una parola? Ti muovi o resti fermo? Ti ricordi cosa fare o il cervello va in tilt? Io non dico che i corsi “tradizionali” siano sbagliati, sono giustissimi, ma sono senz’anima, trovo che siano pensati per mettere la stelletta e non per fare davvero qualcosa di utile casomai servisse.

SOSNESS appartiene a un paradigma culturale completamente diverso perché è pensato con senso di responsabilità e anche con senso di realtà, se scoppia un incendio, il primo problema di una persona non può essere il protocollo, deve essere la salvaguardia di esseri umani e quella non la ottieni solo mettendo crocette su un test a risposta multipla, la ottieni se hai capito davvero cosa bisogna fare. In uno stato in cui il lavoro è oggettivamente poco garantito io credo che la salute e sicurezza delle persone dovrebbe essere il primo pensiero di chi dirige un’azienda perché nessuna azienda può fare a meno delle persone e le persone hanno bisogno di salute e sicurezza.

L’articolo 20 del D.lgs. 81/08 è illuminante su questo concetto, da anni ogni mia aula inizia con questa citazione: “Ogni Lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal Datore di lavoro”. Che cosa significa veramente questa frase? Che significato hanno queste parole una ad una? Tutti noi dovremmo iniziare a “prenderci cura” di noi stessi e degli altri con impegno e responsabilità, cura è molto di più di chiedere al mattino “come stai?”.

La cura è ascoltare la risposta dedicando il nostro tempo e la nostra attenzione al prossimo che ci sta aprendo le porte della sua casa interiore. Ogni nostro comportamento ha una conseguenza, anche il non vedere, non ascoltare, non fare, sono scelte che portano a delle conseguenze e di certo non ci mancano le conoscenze ma il coraggio di prenderci delle responsabilità anche fuori dalla zona di comfort.

Il D.lgs 81/08 usa la stessa definizione di salute fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS): "La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non meramente l'assenza di malattia o infermità." Questa definizione enfatizza che la salute va oltre il semplice aspetto fisico, includendo anche il benessere psicologico e le interazioni sociali. Al primo anno di corso universitario di qualsiasi facoltà di Medicina o Professioni sanitarie viene spiegata la Piramide di Maslow, proposta dallo psicologo Abraham Maslow, che rappresenta la gerarchia dei bisogni umani, tante volte dovessimo perderci e il metodo PDCA (Plan-Do-Check-Act), in Giappone ottimizzato nella filosofia Kaizen.

La Piramide di Maslow e il Kaizen si intrecciano in un percorso di crescita personale e professionale. Comprendere i propri bisogni e impegnarsi in un miglioramento continuo, non solo porta a una vita più soddisfacente, ma crea anche un ambiente migliore per te e gli altri. Alla base della piramide vi sono appunto la salute e la sicurezza per migliorarsi ogni giorno sempre più, attraverso l'informazione, la formazione e l'addestramento, passo dopo passo. Purtroppo ad oggi vi sono ancora aziende che risparmiano sulla prevenzione e non investono adeguate energie e coinvolgimento nel resto della formazione salute e sicurezza.

Io ho visto troppe persone bloccarsi, anche dopo aver fatto “i corsi giusti”. Non perché non fossero intelligenti, ma perché non erano mai state portate davvero a contatto con il proprio corpo, con la propria ansia, con il tempo reale che non sarà mai abbastanza. Perché nessuno aveva insegnato loro a respirare prima di toccare un manichino, nessuno le aveva aiutate a riconoscere le proprie reazioni

Via io, via voi, via tutte

fisiologiche, nessuno aveva fatto in modo che si allenassero fino a non dover più pensare, solo fare del bene.

“Abbiamo sempre fatto così” è la frase che tiene fermo tutto, il macigno che cala sulla testa dell’innovazione perché salva le procedure ma dimentica le persone, le persone non sono standard e gli incidenti non sono standard, sono variabili impazzite davanti alle quali non serve la firma sul registro presenze, serve una firma molto diversa sul registro della presenza di corpo e spirito. La salute e la sicurezza devono essere un diritto, non solo un dovere imposto, per questo con SOSNESS ho voluto costruire un corso diverso, un sistema che non si sostituisce alle normative, ma le interpreta con saggezza e intelligenza integrando con il corpo, la mente, l’esperienza, fino a renderle vive, tangibili, ripetibili anche nel caos.

Io non sono una rivoluzionaria, non ho mai voluto convincere nessuno a cambiare tutto, amo e studio il passato ma sono una visionaria, perché so che posso compiere piccole e grandi rivoluzioni che rispettino le regole ma siano anche capaci di evolverle in sistemi utili. “Salute e sicurezza” non è un pacchetto di contenuti, semmai un pacchetto di comportamenti, un allenamento al vivere evitando di rischiare la morte, possibilmente.

### **6.3 Questione di metodo**

Lo so bene che il mio modo di lavorare, di pormi, di condurre un’aula o di guidare un gruppo, non lascia mai le persone indifferenti. C’è chi si sente immediatamente a suo agio, perché capisce che sono presente, che non faccio finta, che non uso frasi preconfezionate, che non delego alla teoria qualcosa che posso mostrare con un gesto, un respiro, uno sguardo. E c’è invece chi, di fronte a questa stessa presenza, si irrigidisce, cerca di decifrare, cerca un codice che non trova. Qualcuno l’ha detto esplicitamente, con quel tono finto gentile che serve a ridurre l’altro senza esporsi troppo: “Sei troppo intensa”, “Hai una presenza che spiazza”, “Non è chiaro cosa vuoi ottenere”.

Oppure, ed è forse la frase che più mi ha fatto riflettere, “Non sei decifrabile, sei ingestibile”.

E ogni descrizione attinge a una quota di verità: ho un registro verbale vario - dall'imperativo al consolatorio - uso il mio ascendente per farmi ascoltare in aula, non lavoro 24h perché ho imparato a darmi delle pause. Quale di queste caratteristiche è davvero un difetto?

In un mondo in cui vanno di moda i contenuti fluidi, le comunicazioni sfocate, i sorrisi di cortesia e i sì detti per convenienza, l'essere coerente e leggibile può sembrare un atto ostile. Eppure è proprio da questa coerenza che nasce SOSNESS: da una scelta precisa di lavorare il giusto senza concedere favori, senza cercare consensi di forma, ma di dedicarmi solo a ciò che mi corrisponde, a ciò in cui credo. Il mio lavoro non è mai stato una vetrina, e forse anche per questo per chi cerca nel lavoro relazioni basate sull'utile, sullo scambio implicito, sul favore reciproco, può risultare destabilizzante.

Ma io non ho bisogno di piacere a tutti a tutti i costi, ho bisogno della consapevolezza che chi mi affida la propria formazione sappia che dietro ogni mia parola c'è una competenza reale e che quella posso trasmettere. Una competenza costruita negli anni, sul campo, sotto stress, tra le persone, nella notte, tra una barella e un defibrillatore, in mezzo alla gente e ai turni infiniti, in pronto soccorso, dentro gli ospedali e fuori nelle città. SOSNESS non è mai nato per cercare approvazione. È nato per essere efficace e non solo per i responsabili della sicurezza ma per chiunque senta di poter fare una differenza nella vita degli altri. Per formare persone che, alla fine del corso, sappiano davvero cosa fare e abbiano voglia di farlo.

Non seguo le mode, non firmo attestati in cui non possa credere al 100%, non mi inserisco nei giri, non cerco scorciatoie: è una mia scelta precisa e mi dispiace se a qualcuno da fastidio ma seguire le regole non è un limite, è un valore ed è la forza di chi sa cosa sta facendo.

Via io, via voi, via tutte

Ci sono contesti in cui, se non ti pieghi alle dinamiche consolidate, diventi un corpo estraneo. Non rispondi ai messaggi fuori orario? Sei scostante. Non dai l'attestato al cliente importante che però non ha frequentato le ore previste? Sei rigida. Non organizzi eventi per fare numero? Sei poco brillante. Ma io preferisco essere chiara. Preferisco costruire qualcosa che dura nel tempo, anche se richiede più fatica, più selezione, più lentezza. E, alla fine, i risultati parlano da soli: chi si forma con me non ha bisogno di rivedere tutto il corso sei mesi dopo, perché ha interiorizzato i gesti, ha ritrovato i valori. Chi si affida a me non cerca l'ennesimo corso a catalogo, ma un'esperienza che lo modifichi davvero.

Credo profondamente che la formazione, quella vera, non debba mai cercare consenso ma creare competenza, consapevolezza, fiducia. E deve saper dire anche dei no. Per questo motivo, in un sistema che spesso è ancora legato a logiche di compromesso, io sono rimasta fuori da certe dinamiche e continuo a trovare soluzioni rispettose che possano fare da ponte di comunicazione tra il business produttivo e il benessere umano. Ma non per scelta di esclusione: per una scelta di libertà interiore. Preferisco rispondere a cento richieste in meno, ma sapere che ogni persona che varca la porta di un mio corso riceverà quello che le serve, senza filtri, senza marketing, senza mezze parole.

So che il mio modo di essere professionista, donna, imprenditrice e formatrice allo stesso tempo non rientra nei modelli tradizionali. E va bene così. Ho un team di dieci persone nella mia società, come potrei fare tutto da sola? Ma abbiamo tutti lo stesso valore: crediamo negli essere umani. Confucio diceva: "Amare gli altri ed avere cura di loro, è agire con umanità, comprenderli è agire con virtù".

Voglio vivere in modo etico, non mi interessa diventare compatibile con ciò che non mi rappresenta. Mi interessa che ogni corso che conduco lasci un segno vero, che ogni persona formata esca da quella sala un po' più capace di affrontare il mondo. E se per qualcuno questo è "troppo", allora non sono io a dover cambiare.

## 6.4 SOSNESS non è un'alternativa

Non ho mai pensato a SOSNESS come a un'alternativa. Non è nato per fare concorrenza a qualcun altro, né per piacere di più. Non è una versione più simpatica di un corso obbligatorio, né una variante più creativa di una lezione frontale. SOSNESS è proprio un'altra cosa. È un'altra grammatica, un altro alfabeto, un altro modo di stare nel mondo mentre si impara a salvarlo, o almeno a proteggerlo quando serve. Non si tratta di semplificare ciò che è complesso, ma di renderlo finalmente vivibile, comprensibile, accessibile, incarnabile.

Per troppo tempo, il mondo della salute e sicurezza è stato governato da linguaggi autoreferenziali, da gerarchie implicite, da modelli dove sapere significava appartenere a un'élite. Io ho scelto di ribaltare questa logica, di superarla. Ho scelto di partire dal corpo, dalla respirazione, dalla stanchezza che senti quando davvero ti alleni, dalla tensione emotiva che attraversa ogni situazione di emergenza. E ho capito che se vuoi preparare le persone alla realtà, non puoi lavorare solo su ciò che sanno: devi lavorare anche su come stanno, come reagiscono, cosa sentono, cosa temono, cosa si raccontano.

SOSNESS non risponde alle critiche: le svuota di senso. Non serve dire che non è un corso tradizionale, perché basta viverlo per accorgersene. Non serve specificare che non faccio "animazione", perché chi lo frequenta scopre di allenare muscoli e mente, riflessi e responsabilità. Non serve spiegare che non è un gioco, perché chi si mette in gioco davvero ne esce trasformato. Quello che abbiamo costruito, con fatica, con visione, con coerenza, è un metodo che non chiede permesso alle categorie e non si disegna sui ruoli: non interessa se sei sanitario, sportivo, casalinga, dirigente, ventenne o pensionato. Quello che conta è che tu voglia esserci, che tu abbia scelto, una volta per tutte, di non voltarti dall'altra parte.

In questo senso, SOSNESS non sposta solo le regole del gioco: sposta proprio il baricentro. Passiamo dal potere - sapere di più, avere un ruolo, esercitare autorità - al dovere\volere - esserci, intervenire,

prendersi cura. Passiamo dalla paura - di sbagliare, di esporsi, di non sapere come fare - alla responsabilità condivisa, dove ciascuno è parte attiva di un sistema che funziona solo se siamo presenti tutti.

Per questo dico che SOSNESS è più una domanda che una risposta, è una visione e una volta che ce l'hai non torni più indietro.

SOSNESS unisce competenze tecniche e allenamento emotivo. Si lavora sul corpo, sulla mente e sulla capacità di agire con lucidità anche sotto pressione. Si imparano manovre di primo intervento, si affrontano simulazioni realistiche e si sviluppa una consapevolezza che va oltre la teoria. Si protegge la Triade Nobile: Cuore, Polmoni, Cervello. Pensato per chi vuole essere utile davvero, non solo per chi ha ruoli sanitari o professionali, è aperto a chiunque senta il bisogno di essere preparato: genitori, insegnanti, sportivi, educatori, cittadini. SOSNESS nasce dall'incontro tra discipline diverse: danza, fitness, sport, gestione delle emozioni. Questo approccio permette di lavorare non solo sulle azioni da compiere, ma anche su come gestire il panico, l'adrenalina, la paura. La competenza non si costruisce solo con le dispense, ma con il corpo, con l'esperienza, con l'allenamento.

Chi partecipa a SOSNESS non diventa un supereroe, ma acquisisce strumenti reali. Ha il fiato per soccorrere e impara a intervenire, a riconoscere segnali, a restare presente e prima di tutto chi partecipa a SOSNESS scopre una forza che non sapeva di avere, si tratta di un investimento in una mentalità nuova, in un nuovo te stesso o te stessa. Io ti vedo. Nelle prossime pagine ve lo racconto nel dettaglio.

## CAPITOLO 7

### **SOSNESS: sicurezza che genera benessere**

**C**i sono esperienze che nascono per caso e altre che sono il risultato inevitabile di una vita intera. SOSNESS appartiene a questa seconda categoria: è la somma di ciò che ho imparato sulla pelle, la risposta naturale a un percorso fatto di paura ma insieme di coraggio, di tentativi e di scelte. Quando ho iniziato a lavorare nel soccorso, pensavo che bastasse sapere cosa fare. Poi ho capito che la preparazione non è solo tecnica, ma è anche un certo tipo di presenza, lucidità, equilibrio. È la capacità di restare centrati quando tutto intorno vacilla, di mantenere il sangue freddo quando la mente si spegne e il corpo non ne vuole sapere.

SOSNESS nasce proprio da lì, da quel confine sottile tra reazione e consapevolezza. Ho visto persone bloccarsi davanti a un'emergenza perché nessuno aveva mai insegnato loro come gestire la paura. Ho visto colleghi straordinari crollare dopo un intervento, incapaci di smaltire la tensione accumulata. Ho visto quanto il corpo e la mente abbiano bisogno di parlarsi, di riconoscersi, di allenarsi insieme per funzionare davvero.

Questo progetto è il punto d'incontro tra tutte le mie vite: la bambina indifesa che aveva bisogno di protezione, la ragazza creativa e ribelle piena di sogni, l'infermiera d'urgenza, la formatrice, la donna che ha dovuto imparare a difendersi e, poi, a fidarsi di nuovo. SOSNESS è il mio modo per restituire al mondo un po' di quella forza che mi ha salvata. Non è un corso, non è un'idea astratta: è un

Via io, via voi, via tutte

linguaggio nuovo per parlare di sicurezza e di benessere, un ponte tra la competenza tecnica e l'intelligenza emotiva.

Ora però, voglio raccontarvi non soltanto come ma soprattutto *perché* funziona: perché restituisce alle persone la fiducia nel proprio corpo, la lucidità della mente e la libertà di sapere che, se qualcosa accade, si può agire. E che proprio in quell'azione, in quel gesto consapevole, si trova la forma più autentica di benessere.

## **7.1 Come funziona SOSNESS: un corpo che sa cosa fare**

Ho passato anni a immaginare un luogo in cui le persone potessero sentirsi davvero preparate. Non “formate” per obbligo, non “allenate” per estetica o ragioni “funzionali”, ma *pronte* per la vita. SOSNESS è nato così: come un sistema vivo, dinamico, concreto. È un metodo registrato, sì, ma prima ancora è uno spazio reale dove le cose accadono, si provano, si sentono sulla pelle.

Ai corsi SOSNESS nessuno si siede dietro a un banco. È un salotto con area training, area ristoro e area didattica multimediale e multisensoriale, dove le persone si muovono, si ascoltano, agiscono. E poi si allenano, respirano, reagiscono. Solo così si può capire cosa fare quando qualcosa va storto. Perché poi, nella vita reale, le cose vanno storte quando meno te lo aspetti, sei lì che chiacchieri e l'amica rischia di soffocare per un boccone di traverso, attraversi la strada magari ripensando al tuo appuntamento, ed ecco che, di fianco, un bimbo insegue il pallone fiandandosi in strada... e allora non hai nemmeno il tempo di registrare la frenata improvvisa, di chiederti dove sta il telefono o se sia più opportuno guardare se arriva un genitore: è la vita che ti chiede aiuto e rapidità.

SOSNESS è proprio quel posto in cui puoi allenarti a restare lucido, anche quando il cuore accelera e il panico bussa alla porta. Non c'è solo il BLS (Supporto di Base delle Funzioni Vitali), anche se lo impariamo bene, perché prima del BLS c'è il corpo, che dev'essere pronto a intervenire e c'è la mente, che deve sapere come gestire l'adrenalina. Ci sono le emozioni, che nessun manuale ti insegna a

riconoscere mentre premi sul torace o controlli un'emorragia. In SOSNESS alleniamo tutto: i muscoli, la voce, la presenza.

## **7.2 La genesi metodologica: la fusione di competenze**

Ho capito che per essere davvero efficace, la preparazione all'emergenza non poteva essere solo in termini di procedure, bensì doveva essere fisica, ergonomica, sostenibile. Da qui è nata la sinergia con il mondo dello sport, il confronto per mesi con esperti del settore, dagli stadi passando dal fitness nelle palestre, fino alla medicina dello sport, la fisioterapia, la respirazione diaframmatica, il coaching, il debriefing e la mindfulness. Ho coltivato collaborazioni importanti, integrando varie fasi di sviluppo del progetto, in particolare, condividendo la visione futura con un chinesologo che ha una laurea magistrale in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate ed esperto in più discipline sportive. Io ho messo in campo l'esperienza clinica e dell'emergenza; lui la scienza del movimento e la performance atletica. Abbiamo unito le forze per creare quello che, ad oggi, è un unicum in Italia: l'allenamento tattico focalizzato sul salvavita.

Il progetto unisce il soccorso al fitness e alla gestione dello stress, trasformandolo in un nuovo format di allenamento tattico accessibile a tutti, dal personale sanitario ai semplici cittadini che vogliono sentirsi pronti alle emergenze che la vita può presentare.

## **7.3 La prova sul campo: quando il corpo non resiste**

Un massaggio cardiaco efficace richiede in media 5-6 cm di profondità a una frequenza di 100-120 compressioni al minuto: significa esercitare una forza costante superiore ai 30 kg, senza perdere ritmo né coordinazione. Un gesto che, dopo pochi minuti, mette alla prova anche il corpo più allenato. I risultati dei nostri corsi iniziali sono stati una conferma lampante della necessità di questo approccio. In uno degli ultimi corsi tenuti, su sei partecipanti adulti e motivati, solo uno è riuscito a mantenere la compressione cardiaca efficace per tutta la durata richiesta dal protocollo BLS. Gli altri, dopo appena 30

Via io, via voi, via tutte

compressioni, erano già completamente sfiancati, affannati, con una qualità del massaggio inevitabilmente compromessa.

Questo è un dato fondamentale: un professionista che non abbia sufficiente preparazione fisica (e mentale) specifica o anche un cittadino non abituato a quello sforzo improvviso e intenso, troverebbe serie difficoltà nel mantenere una manovra salvavita di alta qualità per tutto il tempo necessario all'arrivo dei soccorsi avanzati. È qui che il nostro corso fa la differenza, perché prepariamo il corpo ad affrontare quello sforzo massimale inaspettato, non solo per il BLS, ma anche per una qualsiasi altra manovra di primo soccorso altrettanto faticosa, come disostruire le vie aeree, come sollevare una gamba sanguinante tamponando la ferita, come proteggere una persona che ha le convulsioni, come provare ad abbracciare e calmare una persona con attacco di panico, come aprire forzatamente una porta per aiutare una persona svenuta in bagno, come spostare una persona anziana in un luogo più sicuro dove non sempre sono presenti presidi quali barella o carrozzina e non è assolutamente detto che passino agevolmente dalle porte, per le scale o in ascensore, oppure come tirare fuori una persona dal fondo di una piscina, lago o tra le onde del mare, oppure riuscire a correre velocemente in strada per scappare da un terremoto, crollo o incendio, o salire le scale verso il tetto per scappare da un pericolo di alluvione, con i propri cari, figli e animali domestici, ed esistono altri mille pericoli dove vanno usate le nostre braccia, schiena, spalle, gambe, tanto fiato, una mente lucida e lo spirito calmo.

Diamo per scontato che coloro che soccorrono, cittadini o professionisti, avranno “la carica di adrenalina” necessaria per salvarci. Invece i dati ci dicono che il rischio di infortuni, malori, stress e traumi psicologici nei soccorritori, sia sanitari che tecnici, è un tema di crescente rilevanza nel contesto della salute e sicurezza. Nonostante alcuni siano professionisti formati che ogni giorno operano in ambienti ad alta pressione, affrontano comunque situazioni critiche e imprevedibili, che li espongono a vari fattori di rischio: stress acuto e

cronico, stile di vita irregolare, alimentazione scorretta, fumo e consumo di alcol e sostanze.

Studi e pubblicazioni (dal 2011 al 2022) dell'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA) nel settore sanitario riportano che circa il 40% dei soccorritori ha subito un infortunio all'anno, e circa il 30% di questi sono lesioni muscolo-scheletriche. Dopo gli interventi di soccorso, il 60% ha riportato sintomi di stress post traumatico (PTSD) e burnout. Nella scia degli studi prodotti dalla comunità scientifica internazionale, nel 2009 anche in Italia, la facoltà di Psicologia dell'Università di Bologna ha condotto uno studio che ha coinvolto 586 operatori selezionati nelle due aree che compongono l'intervento di emergenza: l'area sanitaria (118, Croce Rossa ecc.) e l'area tecnica (Vigili del fuoco, Protezione Civile, etc).

Il campione preso in considerazione era composto da 129 soggetti di sesso femminile e 457 soggetti di sesso maschile, tutti compresi tra i 18 e 67 anni. Tra gli eventi più traumatici risultano gli incidenti multipli o con persone incastrate, minacce violente e soccorso offerto a persone conosciute dal soccorritore. La conseguenza, anche per un solo evento critico, è il disturbo da stress post traumatico per un lungo periodo dopo l'accaduto, con problemi di insonnia, percezioni sensoriali alterate, ansia generalizzata, senso di frustrazione, disagio e senso di impotenza davanti ad un eventuale fallimento di un salvataggio.

Dal punto di vista pratico lo studio ha individuato nuove linee di intervento per migliorare la tutela della salute e sicurezza dei soccorritori: la predisposizione di interventi psicosociali attraverso la creazione di gruppi di sostegno con la conduzione di professionisti e facilitatori e l'implementazione della preparazione attraverso l'accessibilità a corsi di formazione efficaci, sviluppati per accrescere le competenze attraverso la simulazione, per agire con più tempestività nell'emergenza, correre minori rischi personali, e operare con più efficienza e soddisfazione.

Via io, via voi, via tutte

Questa è solo una delle tante conferme della necessità funzionale di SOSNESS, perché attualmente il soccorso è difficile per i professionisti e i volontari e lo è ancora di più per i caregiver e per tutte le persone che quotidianamente aiutano il prossimo, soprattutto nel primo impatto con l'incidente accaduto, nella cosiddetta "Golden Hour", l'ora d'oro del soccorso, quel brevissimo intervallo di tempo dove ogni minuto è prezioso e un'azione rapida e sicura può fare la reale differenza tra la vita e la morte. Guardare la morte in faccia è qualcosa che ti cambia per sempre, afferrare stretta la vita con tutte le forze che hai è qualcosa che ti cambia per sempre.

A parziale compensazione di questi fatti possiamo solo trasformare questa esperienza di sopravvivenza in una forte gratificazione: il senso di essere utile e di aver salvato una vita o evitato un disastro possono contribuire al benessere delle nostre famiglie e comunità e mettere in circolo l'amore nel nostro paese.

#### **7.4 I Corsi SOSNESS: la struttura e i livelli di intensità**

La struttura del corso è definita e viaggia dentro binari precisi e collaudati, ma non è mai rigida, poiché nasce per considerare le variabili dell'emergenza e le diverse esigenze dei partecipanti. SOSNESS è accessibile a tutti, con quattro livelli di intensità differenziati, che permettono al corsista di progredire dalla consapevolezza di base alla performance avanzata sotto stress. È anche strutturato per essere integrato nella routine quotidiana, offrendo allenamenti in presenza o da remoto, con abbonamenti personalizzati.

**Ecco le fasi del percorso:**

#### **Allenamento Funzionale (Il corpo del soccorritore)**

Le nostre sessioni sono impostate come vere e proprie lezioni di fitness finalizzate alla preparazione all'intervento, potenziando in modo mirato il corpo delle persone. In particolare lavoriamo su forza e resistenza muscolare che sono indispensabili per eseguire, correttamente e a lungo, azioni critiche come il massaggio cardiaco, si

agisce poi su coordinazione e percezione, perché lo spazio dell'emergenza può essere limitato e rischioso anche per chi presta soccorso, quindi anche su ergonomia del soccorso, ovvero imparare a piegarsi, sollevare e posizionare le persone vittime (come nella posizione laterale di sicurezza) apprendendo le tecniche corrette per proteggere la nostra schiena e massimizzare l'efficacia del movimento. In questo primo livello ci si allena principalmente a corpo libero. Si lavora poi molto, come dicevo anche prima, sulla prontezza mentale, per ottimizzare i tempi di scelta e decisione sul da farsi, con l'obiettivo ulteriore di ridurre al minimo o addirittura annullare il "tempo morto" del panico.

### **Primo Soccorso Reale e Tecnico**

Poi si passa al primo soccorso vero. Impariamo le tecniche fondamentali ma sempre con un approccio pratico e immersivo, con manichini e attrezzature di fitness che simulano la realtà. In SOSNESS pratichiamo simulazioni ad alta fedeltà e gestione emotiva, sono queste il cuore del metodo. Questo perché non si tratta solo di eseguire la manovra, noi usiamo strumenti che ci permettono di testare la tua capacità di agire sotto pressione. Si innesca così un processo che, man mano, addestra la mente a dare al corpo comandi precisi, e al tempo stesso sviluppa una vera e propria memoria muscolare che rende l'azione salvavita un riflesso

automatico, SOSNESS è il regno del "cosa SO fare", con tale sicurezza da non doverci pensare su, come quando apri una porta: non ti fermi a riflettere su come afferrare la maniglia e quanta forza dosare per impugnare e abbassare mentre contemporaneamente attiri la porta a te, no? Ecco, in questo senso parlo di memoria muscolare e di automatismo, l'idea è di far diventare certi gesti completamente abituali, quasi automatici. Questo contribuisce sia alla sicurezza della manovra sia a una fortissima riduzione dello stress, perché il cervello non deve occuparsi di ricordare e governare il corpo, le cose finiscono per lavorare all'unisono.

## **Ritmo cardiaco e bpm: la musica dell'emergenza**

Per rendere l'allenamento salvavita ancora più efficace e per bypassare la confusione generata dallo stress, abbiamo introdotto l'uso della musica. Gli esercizi funzionali e le simulazioni di BLS sono accompagnati da brani con un BPM (Battiti Per Minuto) calibrato per mantenere un ritmo simile a quello del cuore sotto sforzo o alla frequenza ideale delle compressioni toraciche (circa 100-120 al minuto). È un piccolo ma efficace "trucco" neuro-fisiologico che sfrutto per migliorare la coordinazione del massaggio cardiaco e per allenare il cervello a richiamare quel ritmo automaticamente in una situazione stressante, dove la percezione del tempo può essere distorta.

## **Mente lucida e gestione dell'ansia: la coregulation e il ritorno alla calma**

Come ho detto più volte, di fronte al panico, è anche normale che si possa perdere lucidità. Per questo, la gestione dello stress e del panico è centrale in SOSNESS, non ci limitiamo ad allenare l'azione, ma anche la de-escalation emotiva, anche per ridurre lo stress post traumatico e/o da crollo adrenalinico.

Ogni sessione, infatti, si chiude con un momento di decompressione. Il Defusing e il Debriefing di SOSNESS: Un rilassamento guidato ispirato a tecniche di yoga, mindfulness meditazione e alla respirazione diaframmatica, accompagnato da esercizi mentali specifici con la meditazione musicale. Questo aiuta a portare una nuova consapevolezza, a gestire l'adrenalina residua e a recuperare la lucidità mentale dopo lo sforzo intenso e l'attivazione del sistema nervoso. L'obiettivo è duplice: si abitua la mente a reagire sotto stress ma anche a recuperare la calma rapidamente, elemento essenziale per il benessere del soccorritore stesso. Allenare il ritorno alla calma non è solo un esercizio mentale: è un vero addestramento del sistema nervoso parasimpatico, che impara a modulare l'adrenalina, ristabilire il ritmo cardiaco e riportare il corpo in una condizione di equilibrio. È in questa finestra di quiete che la memoria dell'esperienza si consolida.

Lavoriamo sui concetti di coregulation, ovvero la capacità di regolare il proprio stato emotivo per poter aiutare l'altro a sua volta a regularsi. La Salute Psicologica e dell'Anima durante il Soccorso è di importanza fondamentale, soprattutto per i giorni che verranno dopo sotto un Cielo diverso.

### **7.5 La scienza della resilienza (l'evidenza dietro il metodo)**

Il nostro approccio nasce da una serie di intuizioni maturate nel tempo, non è un'invenzione fantasiosa, anzi è saldamente ancorato alla neuroscienza. Gli studi più recenti sulla resilienza neurofisiologica, sulla coregulation e sulla regolazione del sistema nervoso autonomo confermano l'efficacia dell'allenamento in contesti di simulazione. Allenare la prontezza corporea in modo integrato riduce il tempo di reazione e abbassa la soglia di panico in situazioni reali, preparando l'attività cerebrale, in particolare la corteccia prefrontale anteriore, a gestire più adeguatamente il controllo emotivo e lo stress. Significa che, davvero, prepararci in questo modo trasforma radicalmente il modo in cui reagiamo, il modo in cui viviamo. L'obiettivo è superare la conoscenza teorica per incidere direttamente sulla memoria procedurale. I gesti vengono ripetuti in sequenze motorie complete e con intensità variabile, fino a che l'azione salvavita diventa un riflesso automatico.

Il mio team è fatto di professionisti che ho scelto uno per uno: infermieri di Triage, istruttori e facilitatori BLS certificati, Health e Life coach esperti di movimento e comunicazione. Ognuno con qualcosa di unico da portare, ma tutti allineati sulla missione di far sentire ogni corsista accolto, capace, coinvolto e attivo. Qui si impara con il corpo e con la testa, e quando finisce il corso, niente è più come prima perché siamo noi ad esserci trasformati.

### **7.6 Sicurezza che genera benessere: il potere trasformativo di SOSNESS**

Per me, la sicurezza non è mai stata una condizione garantita. È qualcosa che ho dovuto costruire, passo dopo passo, trasformando la

paura in competenza e la fragilità in prontezza. Da lì nasce SOSNESS: dal bisogno di far sentire gli altri forti dove io, per anni, mi ero sentita indifesa.

Se insisto tanto sull'opportunità trasformativa di SOSNESS è perché è reale e perché ci tengo molto, inoltre sono convinta che si tratti di un cambiamento di cui non solo hanno bisogno i singoli individui ma la società, la comunità stessa.

Il punto è che siamo inspiegabilmente abituati a pensare all'emergenza come a qualcosa che non ci riguarda, che è lontano da noi. Questo finché non accade... perché la vita, invece, ci insegna in tutti i modi che non è così, che le emergenze ci accadono proprio di fianco a noi, ogni giorno. Ma come possiamo stare bene, sentirci davvero al sicuro, se non sappiamo come affrontarle? Come possiamo occuparci del nostro benessere interpretandolo parzialmente - stare in forma, mangiare bene, coltivare la vita sociale ma tralasciare poi la possibilità di aiutare noi stessi e gli altri?

Si parla continuamente di benessere, ma quasi nessuno, poi, ti insegna che la sicurezza, intesa come consapevolezza e capacità di agire, è il primo gradino per star bene davvero. Basta rifletterci ed è ovvio che finché hai paura di non sapere cosa fare, finché pensi che l'emergenza sia sempre affare d'altri, non sei libero, non sei sereno e non sei presente.

Io so che la mia esperienza personale ha, in questo senso, un peso molto importante ma so anche che poteva accadere a chiunque, che forse - certamente - è già accaduto ad altri milioni di persone che magari, chi lo sa, sono state anche meno fortunate di me. In un momento storico come quello che viviamo, in cui nessuno può sentirsi completamente protetto io penso che sia un dovere privato ma anche una responsabilità collettiva imparare a proteggerci.

Ecco, io con SOSNESS ho voluto cambiare questo paradigma che attribuisce responsabilità "a qualcun altro" in un nuovo paradigma che si impone come etica personale e comportamento responsabile di

ciascuno. SOSNESS non è solo un corso né solo un buon programma di fitness, è un'esperienza che riorganizza il tuo modo di stare al mondo e la tua stessa percezione. Ti mette al centro, non come spettatore passivo, ma come protagonista, persona capace di agire, di comprendere e di scegliere in fretta ma con lucidità. Una persona che non aspetta l'aiuto: lo diventa.

Educare alla salute e sicurezza è un atto politico, sociale, umano. È politico perché ribalta la logica verticale dell'assistenzialismo, che ci ha abituati a delegare tutto a una figura "esperta". È pienamente sociale perché trasforma ogni individuo in un potenziale punto di connessione, in un nodo attivo di una rete collettiva più consapevole e più capace di prendersi cura di sé. È umano, infine, perché ci ricorda che prendersi cura degli altri è in assoluto la forma più alta di evoluzione e di civiltà.

Parlare di sicurezza, in questo senso, significa parlare di giustizia. La differenza tra chi sa e chi non sa, tra chi può intervenire e chi resta a guardare, è una diseguaglianza profonda, che pesa sulla pelle, sulla vita, sul tempo delle persone. Ecco perché dico che SOSNESS è una forma di educazione popolare, ma anche una presa di posizione: non voglio un mondo dove si muore perché qualcuno non è stato formato.

L'impatto di SOSNESS è trasformazione dell'identità. L'ho visto centinaia di volte: ho visto uomini e donne entrare ai miei corsi a testa bassa, convinti di "non essere portati", e uscirne con lo sguardo dritto, la schiena eretta e la certezza di poter fare la differenza. L'ho visto in chi ha usato la formazione per aiutare un bambino che soffocava con il prosciutto crudo del panino ad una festa di compleanno, per gestire un attacco di panico in metropolitana di un turista schiacciato dai passeggeri contro le porte del vagone, o semplicemente per sentirsi più forte nel proprio corpo e nella propria presenza quotidiana.

SOSNESS non agisce solo sulla tua preparazione tecnica, SOSNESS ti cambia perché ti fa conoscere la versione di te che non scappa, che sa tenere la mente sveglia e il cuore aperto, quella che si

Via io, via voi, via tutte

prende la responsabilità non come un peso, ma come un onore, come una ricchezza. Ed è davvero questo che leggo nei messaggi grati che mi arrivano dai corsisti.

La cronaca è zeppa di situazioni in cui la prontezza del soccorso avrebbe potuto fare la differenza. Ogni volta che leggo sui giornali, il mio pensiero è sempre lo stesso: se solo fossi stata lì. Ma anche se solo lì ci fosse stato "uno dei miei!".

Il dramma di un uomo deceduto per soffocamento (Saubaudia, proprio questa estate), l'immagine del malore in diretta televisiva di un politico, una giornalista, un presentatore, un cantante sul palco, di un allenatore in panchina, di un calciatore durante la partita, di un tennista campione del mondo, tra un set e l'altro, con le mani tremanti sul viso: l'emergenza non ti avvisa, non ti dà appuntamento, devi essere pronto...

Il metodo SOSNESS raccoglie proprio questa realtà: non distingue tra lavoro, sport, vita privata, considera che il rischio e la necessità di intervento sono parte della vita di tutti ogni giorno in modo assolutamente imprevedibile.

Ecco perché il progetto assume un valore educativo e collettivo: insegna non solo a "fare la procedura", ma a trasformarsi in una persona che può intervenire veramente.

Nel grande contesto della salute pubblica, la formazione attiva di cittadini capaci di intervenire ha impatti reali: riduce i tempi morti, migliora la risposta collettiva, rafforza la rete sociale della prevenzione. È un atto di responsabilità civica.

Non voglio che SOSNESS sia ricordato come l'ennesimo corso da frequentare perché "si deve". SOSNESS è proprio un altro modo di pensare, di ascoltare, di vedere, di sentire, di intuire, di prendersi cura. Un modo che io ho imparato a costruire sulla mia pelle, che non delega all'istruttore, all'ambulanza, allo Stato, o al caso. È un modo che chiede di esserci, davvero, di assumersi la responsabilità, di sapere cosa

fare, e di decidere consapevolmente di voler abitare la propria vita e i propri contesti in modo sicuro, responsabile e attento, SOSNESS è una scelta perché l'unica vera sicurezza è quella che si sceglie. Quella che si allena con costanza, quella che parte dal corpo e arriva alle relazioni. Quella che non si misura in manuali o slide, ma nei secondi in cui qualcuno si accascia e tu, improvvisamente, sai esattamente cosa fare.

Sogno un Paese in cui ogni palestra, ogni scuola, ogni ospedale, ogni stazione, ogni centro commerciale, ogni autogrill, ogni parco divertimenti, ogni locale per eventi, ogni azienda abbia almeno una persona formata SOSNESS. Una rete invisibile di individui pronti a fare la differenza, in cui la sicurezza non sia un privilegio, ma una cultura condivisa.

Non formo esperti, io formo persone che non si voltano dall'altra parte. In quell'istante in cui si passa dalla paralisi della paura alla presenza attiva, ci si trasforma da passante a eroe, da folla indistinta a chi fa la differenza. Il bello? Il bello è che i miei corsisti sono persone qualunque, puoi incontrarli al supermercato, in fila alle poste, in ufficio, in enoteca... e anche se non lo sai, loro saranno una risorsa impagabile! Preziosi ed eterni come i diamanti: l'alchimia del carbonio in un processo di trasformazione in cui gli atomi sono disposti in una struttura tridimensionale più dura e brillante!

## CAPITOLO 8

### Una che ce l'ha fatta, mille che possono farcela!

#### 8.1 Risollevarsi

**C**i sono cose dentro di me che solo adesso riesco a vedere serenamente ma che per molto tempo sono stati spazi interiori che mi facevano solo paura, spazi in cui non ero protetta né sicura e men che meno vista. Ho conosciuto un lungo tempo in cui il mio unico obiettivo era resistere, sopravvivere, restare in piedi abbastanza a lungo da non sentirmi più del tutto in balia degli altri.

Non ho avuto modelli da seguire - o quantomeno non i normali modelli, quelli che la maggior parte delle persone sperimenta dalla primissima infanzia - e non ho avuto promesse o tenere bugie bianche, ho avuto giorni da attraversare come meglio potevo, facendo attenzione a non cadere più del necessario. E anche quando cadevo, nessuno era lì a tendermi una mano o a spiegarmi come rialzarmi. L'ho imparato da sola, giorno dopo giorno, e ogni volta che tornavo in piedi non era mai per dimostrare qualcosa a qualcuno, ma solo perché sentivo che smettere di provarci avrebbe significato arrendersi a una realtà che non mi andava più bene.

In quegli anni non pensavo certo che un giorno avrei costruito qualcosa. Non avevo la forza, né la visione, né gli strumenti per immaginare altro. Ma è proprio da quella mancanza, da quella solitudine così fitta, da quell'assenza di tutela, e naturalmente da quella straordinaria fame di presenza, che ha cominciato a prendere forma

questo grande bisogno di fare qualcosa che potesse cambiare le cose. Non tutte, non subito, non in modo perfetto, ma abbastanza da permettere a qualcun altro, un giorno, di cadere e non doversi più sentire solo. Abbastanza da spezzare quel ciclo in cui chi cade viene lasciato a terra, addirittura giudicato o dimenticato, mentre chi riesce a restare in piedi deve far finta che sia tutto normale.

Le fondamenta del mio lavoro, oggi, sono in quello spazio lì. Non nei successi che si vedono da fuori, non nei ruoli che ho imparato a ricoprire, non nei titoli accumulati col tempo. Sono dentro quei buchi neri che ho attraversato da giovane, nelle porte chiuse in faccia, nelle urgenze senza risposta, nelle stanze dove ho sperato che ci fosse qualcuno capace di indicarmi una via d'uscita. Quando ho deciso di fondare SOSNESS, non stavo inseguendo un'idea brillante, né un modello da esportare: stavo semplicemente dando una forma concreta e intelligibile a tutta quella mancanza.

A partire proprio da quei punti di inciampo, guardandoli da ogni prospettiva possibile, ho finalmente capito come si costruisce l'appiglio, il punto di appoggio che si costruisce solo se hai presente la dinamica della caduta, solo se hai una piena percezione ed esperienza del vuoto.

## **8.2 Fare impresa è fare rete**

Quando ho iniziato a immaginare un progetto mio, non pensavo affatto in termini imprenditoriali. Non venivo da quel mondo, non avevo modelli di riferimento né un dettagliato business plan da seguire. Sapevo soltanto che volevo smettere di reagire agli eventi e cominciare a generare contesti. Contesti in cui la preparazione non fosse un privilegio per pochi, ma una possibilità concreta per chiunque volesse sentirsi più sicuro, più autonomo, più consapevole. Non sapevo nemmeno che stavo costruendo un'impresa. Stavo semplicemente cercando un modo per trasformare tutto quello che avevo imparato sul campo, sia come infermiera sia come donna e come persona sopravvissuta a molte forme di insicurezza, in qualcosa che potesse

servire anche agli altri. Jean Watson, teorica del Human Caring, ha messo la compassione al centro della professione infermieristica, trasformando la cura in un atto di profonda umanità e moralità. La sua visione eleva l'infermieristica da tecnica a profonda scienza umana, dove la presenza autentica e la capacità di onorare la dignità fisica e persino spirituale dell'altro sono atti terapeutici fondamentali proprio come la terapia medica o le azioni tecniche. Ed io ci credo, credo nel Nursing che integra scienza e cuore, credo nell'importanza della connessione tra le persone, perché la vera guarigione avviene nell'incontro tra essere umani con umanità.

Col tempo, mi sono resa conto che questa forma di autonomia, per funzionare, doveva necessariamente prendere corpo anche sul piano organizzativo, gestionale, strategico. Ho compreso che fare impresa non significa soltanto “offrire un servizio”, ma costruire una struttura solida, capace di reggersi nel tempo, di evolvere, di essere stabile senza mai diventare rigida. Non esiste impresa, nel senso più profondo del termine, senza una rete reale: rete di persone, di relazioni, di fiducia reciproca, di visioni condivise. Le aziende che funzionano sono quelle che sanno tenere insieme la competenza e la parte umana, il metodo e il senso. Le imprese sane sono quelle che non ti chiedono di scegliere tra efficienza e rispetto, tra redditività e impatto sociale, ma che semmai ti guidano nel combinare questi elementi con armonia.

Nel mio caso, la rete esisteva - è stata creata - ancora prima della struttura. Sono state le persone a cui ho insegnato a soccorrere, a respirare, a scegliere, a gestire l'imprevisto, che mi hanno fatto capire quanto bisogno c'era di un approccio nuovo. Non sono state le slide né i manuali a farmi capire che stavo andando nella direzione giusta: sono stati i messaggi che mi arrivano dopo i corsi, gli abbracci, le telefonate a distanza di mesi e anni in cui qualcuno mi diceva che, grazie a ciò che aveva imparato, era riuscito a rimanere lucido davanti a un incidente, in una qualsiasi di quelle situazioni in cui tutti perdono la calma e nessuno sa cosa fare.

Fare rete significa creare fiducia che dura nel tempo, una fiducia che non si basa sulla promessa di un risultato, ma sull'esperienza condivisa di una possibilità. Scegliere di fare impresa, per me, è stato un modo per difendere questa possibilità. Per non doverla svendere o adattare a logiche che non mi appartenevano. È stato un modo per rifiutare il compromesso tra qualità e accessibilità, tra autenticità e formalità. Ho voluto che SOSNESS fosse un luogo reale - anche se mobile, anche se itinerante - in cui chi entra si sente parte di qualcosa. Non cliente, non utente, non partecipante o allievo ma parte di una rete viva, capace di rigenerarsi ogni volta che qualcuno prende sul serio la propria responsabilità nei confronti degli altri.

Ecco cosa fa la mia impresa, non vende un corso, ma costruisce una cultura. A differenza di molti in questo mercato, io non cerco visibilità ma ne offro, cerco di rendere visibile una certa mentalità, non chiedo fiducia in cambio di una prestazione, io voglio offrire strumenti che restano, anche dopo, anche altrove. La mia impresa non è nata da un'idea brillante, ma da un'urgenza pressante: quella di non vedere più nessuno lasciato solo davanti all'imprevisto. E quella rete che ho cercato per me stessa, oggi la sto costruendo per gli altri. Un nodo alla volta, una relazione alla volta, una persona alla volta.

La mia è stata letteralmente una presa di posizione, costruire qualcosa di mio, come donna, come sanitaria, come madre, non è stato solo un gesto professionale ma un modo per uscire dalla marginalità e smettere di chiedere spazio a contesti che non mi riconoscevano. Ho preferito creare un luogo in cui la mia voce potesse valere quanto la mia competenza, e in cui il mio sguardo sulla sicurezza fosse ascoltato senza bisogno di imitare modelli altrui. Ho imparato che fare impresa, in certe condizioni, è anche un gesto politico: è dire "esisto" in un sistema che ti vuole sempre dipendente, precaria, provvisoria. È dare forma a un'idea che non deve chiedere legittimazione, perché produce valore evidente, misurabile, trasformativo.

### 8.3 La maternità come fondazione

Diventare madre ti cambia dentro e fuori: la mia gravidanza mi ha rivelato subito che stava avvenendo in me un mutamento irreversibile, insieme alla vita di mia figlia ho sentito crescere una nuova versione di me, che non avrebbe più cercato di adattarsi a denti stretti facendosi andare bene qualsiasi durezza, ma una parte di me che non si sarebbe mai più accontentata.

Basta chiedere permesso, basta lasciare che altri decidano quali sono i tuoi diritti, proprio mentre portavo avanti la mia gravidanza mi si è chiarito in mente il pensiero che per me, il lavoro, non poteva essere semplicemente un'occupazione, qualcosa di necessario per portare a casa uno stipendio. Ci voleva molto di più, ci voleva una casa, un lavoro da abitare che mi assomigliasse e che mi accogliesse.

Fino ad allora avevo attraversato ogni urgenza, ogni formazione, ogni turno, con il passo di chi deve dimostrare qualcosa. Sempre un po' troppo impegnata a resistere per permettermi il lusso di scegliere. Ma portare dentro di me una nuova vita ha spostato tutto. Ha ridisegnato le mie priorità, ha dato consistenza ai miei limiti, ha reso evidenti le mie risorse. È stato come se, per la prima volta, il mio corpo mi chiedesse una nuova coerenza. Se voglio una figlia che cresca in un mondo più sicuro, più sano, più consapevole, più giusto, devo iniziare io, da me, a costruire quel mondo. E non bastano le parole. Servono gesti, strumenti, strutture. Servono alleanze, formazione, coraggio. Serve tempo, spazio, cura. Tutto ciò che fino a quel momento avevo sempre offerto agli altri, ho iniziato a pretenderlo anche per me.

Probabilmente SOSNESS è nato proprio in quei momenti oppure era in qualche modo già lì ma di certo è stato in quel periodo e in quel pensiero che ha trovato la sua forma definitiva. È nato come risposta, ma non al mercato, non a un bisogno professionale, quanto a una trasformazione interiore profonda, a una presa di coscienza che non poteva più essere rimandata. Pensavo a uno spazio in cui le persone potessero imparare a proteggersi, ma anche a proteggere gli altri in

modo completo. Uno spazio in cui la competenza non fosse mai scollegata dalla relazione. Uno spazio in cui l'allenamento fisico servisse, oltre che al benessere generale, davvero a restare vivi, non solo in senso biologico, ma anche emotivo, mentale, e in una dimensione di collettività. E volevo che mia figlia, crescendo, potesse vederlo con i suoi occhi. Non un sogno che si racconta, ma una realtà che si può toccare. Voglio essere, come sono, una madre che non si è fermata al dolore, che non si è rassegnata alla fatica, che ha fatto della propria esperienza un'occasione di cambiamento, per sé e per chi avrebbe incontrato sulla sua strada.

Esiste infatti un altro aspetto che solo con la maternità ho imparato davvero: ed è il fortissimo valore della trasmissione. Tramandare che non significa eredità, ma reale discendenza educativa. Tutto quello che oggi insegno, tutto quello che ho studiato, sudato, messo a punto, non nasce per restare mio, è in evoluzione e mira a generare altri saperi, altre consapevolezze, altri percorsi. Il mio modo di trasmettere sicurezza, e di occuparmi di sicurezza, di formare, di allenare, ha lo scopo di creare autonomia. Non costruisco copie di me, ma persone che sappiano stare al mondo con un grado più alto di presenza, di reattività, di empatia. Ogni corsista che passa da SOSNESS e poi porta ciò che ha imparato nella sua palestra, nella sua famiglia, nel suo lavoro, è parte di questa discendenza. Non serve portare il mio nome, basta portare un po' di quel senso di possibilità che ha trasformato anche me.

Non è stato facile prima e non lo è nemmeno oggi, però io so che tutto quello che ho costruito dopo è stato possibile perché ho detto sì, finalmente, a qualcosa che non dipendeva dagli altri. Un sì pieno, consapevole, faticoso, ma mio. E ogni volta che mia figlia mi guarda e mi chiede cosa faccio, non le rispondo con un ruolo o una definizione. Le dico che provo, ogni giorno, a rendere questo mondo un po' più sicuro. Per lei, per me, per tutte le persone che ancora non sanno di potercela fare. E credo che questo messaggio sia potente per tutti ma

che per le donne e da una donna, possa avere anche molto più da dare e da dire.

#### **8.4 Rinascere non è tornare indietro**

C'è una narrazione molto diffusa, soprattutto quando una donna riesce a trasformare il proprio dolore in forza, secondo cui la rinascita consisterebbe in un ritorno: a sé stesse, alla propria essenza, alla bambina che si era prima che le cose si complicassero. A me questa immagine non è mai bastata. Io non volevo tornare a niente, a dirla tutta credo che non ci fosse proprio niente *indietro*, a cui valesse davvero la pena di fare ritorno.

Non un passato da cui trarre conforto, non un modello da recuperare, non un tempo perfetto o ideale da ricostruire. La mia rinascita è stata, semmai, un pieno attraversamento. Qualcosa che si è fatto strada giorno dopo giorno, attraverso i rifiuti, le fatiche, le porte sbarrate, le relazioni sbagliate, i lavori sottopagati, le notti di paura e le giornate senza tregua. Non è stata un'illuminazione, ma una somma. Una somma di gesti minuscoli, di scelte ostinate, di cadute e risalite che mi hanno portata dove sono ora, con le mani piene e la coscienza sveglia.

Rinascere non significa cancellare il dolore ma costruire un posto in cui possa finalmente diventare utile. Un luogo dove quel dolore venga visto, accolto, trasformato in competenza, in lucidità, in progetto. La fatica di sentirsi inadeguati, per esempio, diventa consapevolezza dei propri limiti e desiderio di studiare, formarsi, approfondire. La rabbia per essere state sottovalutate può diventare grinta, capacità di reagire, spirito imprenditoriale. La delusione per chi ci ha abbandonate si rielabora, a volte, in empatia per chi ha paura, per chi ha bisogno di imparare a fidarsi di nuovo. Non vorrei che sembrasse poesia: è lavoro, un lavoro costante troppo spesso invisibile che è figlio anche della fatica di tenere insieme tutto: il conto corrente, il corpo che cambia, il tempo che manca, i figli da crescere, la

stanchezza che non si dice. Ma è in quel lavoro invisibile che, giorno dopo giorno, si forgia la vera forza.

Io mi sono costruita un lavoro per potermi difendere. Non per dimostrare qualcosa e nemmeno per salire di livello e fare carriera ma per sopravvivere in un mondo che, per come è costruito, non tutela chi è fragile, chi è donna, chi arriva da percorsi accidentati. Lavorare, per me, è stato imparare a stare in piedi. Creare un metodo, formare altre persone, costruire un'azienda: tutto questo è arrivato dopo, come conseguenza naturale di un'urgenza primaria. Difendermi, proteggermi, mettermi in condizione di non dipendere più da nessuno. È una motivazione scomoda, poco instagrammabile, ma assolutamente reale e condivisa. Quando scegli un lavoro - e te lo crei - a partire da una necessità davvero vitale, gli obiettivi nascono già perfettamente chiari, le strategie sono percorsi a ostacoli da gestire e superare con la stessa tenacia con cui proteggi la pelle.

E se oggi SOSNESS esiste è anche perché, a un certo punto, ho capito che non esiste vera sicurezza se non sai difendere te stessa, e che insegnare agli altri a farlo, a partire dal corpo, dal respiro, dalla consapevolezza, è il gesto più alto che potessi imparare a fare. La mia esperienza personale, le notti di turno con gli occhi gonfi e la schiena rotta, i casi di emergenza in cui non sapevamo neanche da che parte cominciare, le situazioni in cui nessuno sapeva dove fosse l'uscita di sicurezza, hanno formato il mio sguardo. Oggi so fiutare il pericolo prima che si manifesti. Lo leggo nei gesti, nelle omissioni, nei silenzi. Ed è anche questo che insegno.

Rinascere, per me, non è stato nemmeno un riscatto, non ho mai voluto dimostrare niente a nessuno. Non mi interessava apparire migliore, più forte, più vincente. Mi interessava capire se esisteva un modo per farcela senza dover diventare qualcun altro. Senza dovermi snaturare, indurire, mascherare, ecco: la risposta, col tempo, è arrivata. Rinascere, alla fine, è stato scegliere ogni giorno di restare in contatto con ciò che sono, sono una donna che lavora per la sicurezza sua e altrui. Una che ha conosciuto la paura e ha imparato a trattarla come

fosse uno strumento, trasfigurandola in competenza, capacità, risorsa. I messaggi motivazionali lasciamoli agli altri: a me interessa la possibilità vera e praticabile, di vivere in sicurezza con tutta la libertà - che è un diritto - di essere sé stessi e se stesse, sempre.

## **8.5 Conto su di me, ma anche su di noi**

Per molto tempo ho pensato che bastasse contare su me stessa. Non per orgoglio, ma per necessità. Quando nessuno ti protegge, impari a farlo da sola. Quando non esiste una rete, ti costruisci le mani che ti servono per non cadere. Per me è stato così: sono andata avanti contando sulle mie forze, sulle mie competenze, sui miei nervi saldi, sulla mia capacità di leggere prima degli altri i segnali del rischio. Mi sono formata, mi sono costruita un lavoro, ho tenuto duro quando era più facile mollare. Ho fatto tutto quello che serviva per arrivare fin qui.

Ma oggi, dopo tutto il percorso che ho fatto, dopo le persone che ho incontrato, dopo le storie che ho ascoltato e che hanno attraversato anche me, so bene che non basta. Sono anzi felice di dichiarare che la sicurezza, quella vera, non deve essere un fatto individuale. Non può dipendere solo dalla mia forza, dalla mia prontezza, dalla mia lucidità. La sicurezza che io sogno, come quella che insegno, è una competenza collettiva. È una rete viva, che tiene quando ognuno fa la propria parte. È una forma di cura che non si improvvisa, ma si costruisce insieme, allenando la fiducia, la presenza, la responsabilità. Per questo SOSNESS non è solo il mio progetto. È un sistema, un movimento, una cultura che prende forma ogni volta che qualcuno sceglie di esserci.

Quando dopo un corso mi capita di ricevere messaggi di gratitudine, ho la conferma che certo, è stato utile il modulo teorico o efficace la simulazione pratica, ma prima di tutto è stata forte la relazione che ne è scaturita, la paura superata, la condivisione di emozioni che non si possono nemmeno raccontare a parole. Quella incredibile sensazione rara e preziosa che si prova quando si scopre di non essere più soli. È questo, alla fine, che genera il cambiamento: non la quantità di informazioni ricevute, ma la qualità dello spazio umano

in cui le informazioni diventano trasformazione. Un gruppo che si muove insieme, che si guarda negli occhi, che si responsabilizza, può fare molto più di una persona sola, per quanto preparata.

E io, che sono cresciuta imparando a contare solo su di me, oggi mi affido anche a chi mi sta accanto. Alle donne che lavorano con me e che mettono ogni giorno la loro forza a disposizione del progetto. Agli uomini che hanno avuto il coraggio di farsi formare da una donna senza sentirsi sminuiti. Ai giovani che vedono nel primo soccorso non solo un dovere civico, ma una forma di cittadinanza attiva. Alle madri che vogliono sentirsi più sicure quando sono con i loro figli. Agli istruttori di fitness che vedono nel corpo non solo uno strumento da modellare, ma uno spazio da proteggere. A tutte le persone che scelgono di esserci.

Conto su di me, certo. Ma non da sola. Perché oggi so che la forza più grande non è quella di chi regge tutto da sola, ma di chi costruisce un sistema in cui nessuno deve più farlo. Un sistema in cui la sicurezza non è più competenza delegata, ma passione condivisa. In cui le conoscenze non servono a farsi belli, ma a prendersi cura. In cui la consapevolezza non spaventa, ma protegge. È questo che voglio continuare a costruire. E se ci sei anche tu, sarà prodigioso, una grazia straordinaria.

*“Amazing grace! How sweet the sound*

*That sav’d a wretch like me!*

*I once was lost, but now am found,*

*Was blind, but now I see.*

*’Twas grace that taught my heart to fear,*

*And grace my fears reliev’d;*

*How precious did that grace appear*

*The hour I first believ’d!*

Via io, via voi, via tutte

*Thro' many dangers, toils, and snares,  
I have already come;  
'Tis grace hath brought me safe thus far,  
And grace will lead me home.  
The Lord has promis'd good to me,  
His word my hope secures;  
He will my shield and portion be  
As long as life endures.  
Yes, when this flesh and heart shall fail,  
And mortal life shall cease;  
I shall possess, within the veil,  
A life of joy and peace.  
The earth shall soon dissolve like snow,  
The sun forbear to shine;  
But God, who call'd me here below,  
Will be forever mine."*

*J. Newton, 1779*

## Ringraziamenti

Fight or Flight.

La paura è un'emozione complessa e universale che tutti noi sperimentiamo in vari momenti della vita. Anche oggi, ci sono notti in cui gli incubi tornano a tormentarmi. Mi sveglio, il cuore che batte forte, l'affanno, il corpo bagnato di sudore, l'agitazione che mi avvolge come una coperta pesante. È incredibile come la paura possa manifestarsi in modo così tangibile provocando cambiamenti fisici fondamentali per la sopravvivenza. Ho imparato che la paura non è solo un nemico da combattere, è anche un segnale da riconoscere, un messaggero che ci avverte di pericoli imminenti e ci spinge a prepararci. La paura può essere devastante, ma può anche fungere da catalizzatore per il cambiamento. Ogni passo che facciamo verso la preparazione emotiva e fisica è un modo per onorare le nostre paure, ricordarci che non siamo soli in questo viaggio. La sicurezza diventa così un atto collettivo.

Desidero che queste pagine siano un invito alla riflessione, un modo per imparare a prenderci cura gli uni degli altri. La mia esperienza personale si intreccia con il messaggio di “VIA IO, VIA VOI, VIA TUTTE!”. Questa esclamazione, conosciuta in tutto il mondo, viene utilizzata in situazioni di emergenza, in particolare dopo un massaggio cardiaco e prima dell'uso del defibrillatore. L'ho scelta volutamente al femminile per trasmettere un messaggio di accettazione, inclusione, unione, azione e altruismo.

Oggi, il male finisce con me.

Non sono più sola di fronte alla paura.

Via io, via voi, via tutte

Non siamo più sole.

Oggi desidero esprimere la mia gratitudine a tutte le persone che mi hanno sostenuta, ognuna a modo suo e nei propri tempi, contribuendo a mettere in circolo amore e entusiasmo. Grazie a voi, ho potuto crescere sia personalmente che professionalmente e realizzare questo libro. Vi ringrazio di cuore per aver creduto in me, per avermi affiancata nei momenti di gioia e in quelli di difficoltà, e per avermi insegnato che la vera forza deriva dalle connessioni umane, dalla gratitudine per il dono della vita e per Madre Natura, che ci accoglie sulla sua terra.

Ringrazio la mia famiglia che oggi è il mio pilastro inamovibile. A mio marito Giuliano, Ingegnere delle Risorse Umane che con il suo amore gentile e coraggioso mi ha accompagnata in ogni avventura, offrendomi stabilità e ispirazione. È il padre della mia meravigliosa bambina Carolina, una vera forza della natura, che con il suo sorriso e la sua energia mi ricorda ogni giorno il senso profondo della vita.

Siete la mia triade nobile: il mio cuore pulsante, il mio respiro di pancia, la mia mente saggia e ottimista.

Desidero ringraziare i miei suoceri per aver dato vita a un uomo così buono, ricco di valori profondi, che stimo sinceramente, al di là del sigillo delle nostre promesse.

Ringrazio anche la mia famiglia d'origine, per tutto ciò che abbiamo condiviso, nel bene e nel male. Un pensiero speciale va a mia zia, che rappresenta un esempio di bontà e di forza. È una colonna di fatti tangibili, e i suoi figli, i miei cugini, sono il frutto di un amore infinito con mio zio, una luce splendente nel cielo.

Vorrei ringraziare anche la mia famiglia allargata, perché l'amore non si misura dal sangue che scorre nelle vene, ma dal legame che penetra fino alle ossa.

Prego ogni giorno per le mie sorelle e per mio fratello.

Vorrei ringraziare tutte le compagne e mogli di mio padre che mi hanno aiutata a coltivare le mie passioni, mi hanno consigliato nelle amicizie e nei primi amori, mi hanno spiegato la sessualità, mi hanno trasmesso la femminilità, la determinazione, l'indipendenza affettiva ed economica.

Non posso dimenticare le mie amiche e i miei amici, che fin dai banchi di scuola e attraverso gli anni dell'università hanno tifato per me come veri fratelli e sorelle. Avete condiviso risate, lacrime e vittorie, supportandomi incondizionatamente.

Non basterebbe una pagina per citarvi tutti, ma sappiate che il vostro affetto è impresso nella mia anima. Negli ultimi dieci anni, un grazie particolare va alle mie migliori amiche, Valentina e Giulia: donne straordinarie, con braccia forti e cuori immensi. Mi avete afferrata quando stavo per cadere, ascoltata nei momenti di caos, calmata nelle tempeste, curata con gentilezza, sorretta nei dubbi e incoraggiata a volare. Siete state testimoni di ogni mio passo, e mi avete insegnato che quando le donne si vogliono bene e si sostengono a vicenda, tutto diventa possibile. L'empowerment femminile è una forza inarrestabile, e voi ne siete l'incarnazione.

Desidero ringraziare tutti i miei datori di lavoro, dal primo all'ultimo, che mi hanno dato opportunità preziose per crescere.

Dalle stagioni estive in Maremma e a Lampedusa, al Maestro Sturmman che mi ha permesso di trasformare la passione del canto e dello spettacolo in un lavoro vero e proprio. Ringrazio la TV, mamma RAI e le altre reti locali, ringrazio Sabina, Francesca, Stefano, Raffaella, Giusy, Valentina e le splendide Ida e Violante. Ringrazio tutti i Manager dei fast food che mi hanno consentito di lavorare nei weekend a orari flessibili, permettendomi di studiare all'università senza interruzioni.

Sono grata alle Università che mi hanno concesso varie borse di studio, a tutti i Professori, i Tutor Infermieri, i Coordinatori dei reparti, in particolare Lorenzo, Roberto, Daniele, Annamaria, Marco, Enrico,

Via io, via voi, via tutte

Stefano, che mi hanno formata e presentata al network sanitario del soccorso e della sicurezza. Un Grazie sincero a tutti i Medici, che mi hanno curata sia come paziente che come collega, specialmente Grazia, per avermi trasmesso con stima e visione la passione per la medicina del lavoro e l'etica del lavoro. C'è sempre stata, anche quando sbagliavo, senza giudizio.

Un riconoscimento importante lo dedico alle Associazioni no profit, alle società scientifiche e alle federazioni professionali per tutto ciò che hanno rappresentato nel mio percorso professionale, in particolare a Fe.d.man, la Federazione Disability Manager, un riferimento dalla Pandemia ad oggi, della quale sono socia attiva, responsabile del corso di aggiornamento continuo in Disability Management per sanitari e coordinatrice del tavolo di lavoro "Progetto di vita e lavoro". Sono grata e onorata di collaborare con SIMESO, IRC, ANIARTI, FOHNEU e Medici Senza Frontiere.

Ringrazio tutti i soci e il consiglio direttivo della giovane AIOHN, l'Associazione italiana dell'infermieristica occupazionale, della quale sono Presidente. AIOHN è networking tra colleghi di tutta Italia, ultra specializzati, che ogni giorno si prendono cura dei lavoratori, diffondendo l'educazione sanitaria, prevenendo gli infortuni e le malattie professionali, gestendo la sorveglianza sanitaria, le disabilità e le categorie protette, organizzando i servizi welfare, campagne di screening e donazioni del sangue, prestando il primo soccorso e il BLS, formando le persone in tutti gli ambiti HSE. AIOHN è un ponte di comunicazione sul territorio tra la sanità e le aziende, una presenza continua e concreta sui luoghi di lavoro, tra gli ospedali e le case private, è la risposta efficiente ed efficace prima dell'ambulanza e del Pronto Soccorso, è la promozione della Salute a partire dai bambini nelle Scuole.

Un grazie speciale a Massimiliano per aver guardato oltre i miei muri, donandomi fiducia, promuovendomi mentre ero fragile, solo per darmi spazio per brillare e dimostrare il mio valore oltre i miei problemi

di salute. Grazie ai suoi soci, Anna, Alessandra e Moreno, per i feedback sinceri e il supporto costante.

Grazie infinite alle Aziende committenti che mi hanno scelta prima come infermiera, poi come formatrice e infine come fornitore.

In particolare ringrazio il Retail che mi ha permesso di crescere alla velocità della luce, sfidandomi e valorizzandomi.

Colgo l'occasione per ringraziare Cristina e la grande famiglia del Benessere per la mia nuova Clinica del Sale a Milano Maciachini. Io credo fortemente nella prevenzione respiratoria che è una parte fondamentale del mio concetto di triade nobile. Con questo metodo innovativo di haloterapia ho portato a Milano "il mare in una stanza" tramite un dispositivo medico certificato CE, in linea con il mio percorso di studi.

Oggi questa clinica piena di bimbi più sani e felici è la realizzazione concreta di un altro sogno nel cassetto.

Proseguo ringraziando tutti i miei collaboratori, dipendenti, consulenti, fornitori e partner nazionali, che condividono con me quotidianamente la visione, gli sforzi e l'entusiasmo. Ringrazio le agenzie di pubblicità e marketing, le agenzie digital e PR, le agenzie di stampa e comunicazione e tutti i giornalisti che mi hanno intervistato dal 2020 ad oggi, in particolare grazie a David, Rossella, Luca, Giacomo e Claudia.

Per il mio nuovo progetto ringrazio il mondo dello Sport e del Calcio, dove ho scoperto che la passione e la solidarietà scorrono come fiumi in piena. Proprio come SOSNESS.

Ringrazio di cuore per la dedica autentica, Giulia Staccioli, campionessa olimpica e anima di Katakò, la prima compagnia di Athletic Dance Theatre in Italia. La sua abilità di coniugare danza e ginnastica con una visione innovativa ci insegna che la preparazione metodica è fondamentale e la memoria muscolare esiste, non solo nello

Via io, via voi, via tutte

sport, ma anche nella vita. Ha definito SOSNESS: la “coreografia dell'emergenza” ed ha colto nel segno!

Desidero esprimere un profondo grazie ad Azzurra Rinaldi, un'economista femminista. Docente di Economia Politica presso l'Università Unitelma Sapienza di Roma, dove è Direttrice della School of Gender Economics. Ha arricchito in modo straordinario il libro scrivendo la prefazione con competenza, saggezza e sensibilità, avviando il dibattito sulle esperienze di vita e resilienza e sul valore non riconosciuto che spesso le accompagna. Un capitale nascosto. La sopravvivenza non è mai un fatto meramente privato, è un lavoro e una risorsa collettiva, utile a tutti.

Questo contributo è un faro che illumina il mio futuro cammino e quello di una società più inclusiva e consapevole.

Grazie immensamente per il contributo della Presidente Ilaria Saliva dell'Associazione no profit DONNEXSTRADA, la cui dedizione alla prevenzione della violenza e alla costruzione di comunità più sicure è stata fonte di ispirazione: “informare significa proteggere”. Questa associazione è di fondamentale importanza oggi in Italia nel creare un dialogo attivo e trasformativo sulla sicurezza e nel dare supporto concreto con servizi nazionali utili e accessibili.

Quando scappai di casa da Grosseto verso Bologna, avevo circa quattordici anni, ero sola, al buio, prima per strada poi nelle stazioni dei treni, fui fermata più di una volta da uomini malintenzionati e riuscii a scappare. Negli ultimi anni ho vissuto tra Roma e Milano e soggiornato per lavoro in grandi città, spesso viaggiando da sola. Ecco, qualcuno da lassù mi protegge, ne sono convinta ma sapere che esiste DONNEXSTRADA fa la differenza anche per me e per mia figlia!

Avere coraggio non significa non avere paura, significa superare la paura stessa, insieme! Grazie con il cuore in mano a tuttə, spero di aver raggiunto ognuno. Siete la mia forza. Questo libro è anche vostro.

## Grazie mille per aver letto questo libro!

Spero che queste pagine ti abbiano ispirato a vedere la preparazione alle emergenze non più come un obbligo, ma come un vero e proprio allenamento per la vita: fisico, mentale ed emotivo. La rivoluzione del soccorso è già iniziata.

Unisciti al movimento SOSNESS.

Contatti e approfondimenti

Sito ufficiale



[www.victoriawinwin.com](http://www.victoriawinwin.com)

Contatti generali → <https://www.victoriawinwin.com/contact>

Scopri SOSNESS → <https://www.victoriawinwin.com/sosness>

Seguimi sui social

LinkedIn Aziendale → [Win Win Srl](#)

LinkedIn Personale → [Victoria Ferrua](#)

Instagram → [@victoriaferruawinwin](#)

Instagram Aziendale → [@win\\_win\\_srl\\_divictoriaferrua](#)

Email

[info@victoriaupg.com](mailto:info@victoriaupg.com)

(B2C)

[winwin@victoriaupg.com](mailto:winwin@victoriaupg.com) (B2B)

Via io, via voi, via tutte

formazione@victoriaupg.com

(Segreteria didattica)

sosness@victoriawinwin.com (Info SOSNESS diretto)

Vic.ferrua@gmail.com (Victoria contatto diretto)

Win Win Srl

Via Monte Napoleone, 8 – 20121 Milano

Via Legnone, 20 C - 20158 Milano

Via dell'Aquila Reale 94 - 00169 Roma

La preparazione non è attesa. È azione. È amore.

La preparazione salva cuori, vite, futuri.

Tutto può cambiare in pochi minuti.

4... 3... 2... 1...

Non è il momento giusto?

Proteggi chi ami!

Ora. Sempre.

Victoria Ferrua



Questa opera è pubblicata da Autoritas Editore

<http://AutoritasEditore.com>