



COMUNE DI
San Giuliano Milanese

**IX edizione
del concorso
letterario**

ESSENZIALMENTE IO

**Raccolta racconti brevi sul tema
"Donne in equilibrio"**

Ogni edizione di questo concorso ci offre uno sguardo autentico sull'universo femminile, e quest'anno "Donne in equilibrio" ci ha guidato in una riflessione profonda e attuale. Abbiamo incontrato donne capaci di unire vita personale e professionale, sogni e responsabilità, trasformando le sfide in opportunità. Grazie per aver condiviso storie vere e intense, ricordandoci che l'equilibrio non è immobilità, ma movimento consapevole verso la propria realizzazione.

*L'Assessore alla Cultura e Pari Opportunità
Nicole Marnini*

"Donne in equilibrio"



"Dica trentatré"

di **Valentina Guerini Rocco**

Rosse, laccate, sbeccate. Non erano poi così male le mie unghie. I miei pensieri mi sorreggevano in quella camminata stentata, lungo lo stretto vialetto, abbozzato dai listelli di legno, sulla scottante rena bianca. La pianta appariva sinuosa e delicata, la pelle arrossata dal sole cocente, rendeva il mio piede incredibilmente seducente.

"Hai messo la crema solare, Serena?". Le parole erano rimbalzate inascoltate per poi essere risucchiate in un vortice di schiamazzi di infanti sulla spiaggia. Un altro passo in avanti, tremolante. Il peso della borsa non mi dava tregua e boccheggiai in quel rovente agosto alla ricerca di ARIA, come il boccaglio che sbucava da un lato della sacca, che mi stava aggrappata alla schiena per miracolo. Dovevo chiamare la pediatra. Ecco cosa dovevo fare prima di scendere in spiaggia. La medicina di Mia stava finendo ma la farmacista non mi avrebbe mai consegnato le pastiglie senza l'impegnativa medica.

"Non spingere tua sorella Pietro!". La rabbia mi fece arrossire le gote, non tanto quanto la pirofila ancora bollente della parmigiana per il pranzo. Rimanevo avvinghiata a lei in un abbraccio famelico. Ancora calda, filante, appena sfornata per il pranzo in famiglia.

"Possiamo fare il bagno mamma???", infilai un altro paio di passi decisi, avendo cura di non scendere dal traballante listello di legno di quella passerella, unica salvezza dalla sabbia ardente. S'intravedeva in lontananza l'ombra del nostro ombrellone, infilato a fatica all'alba per ottenere il tanto desiderato posto in prima fila. Visualizzavo il momento in cui mi sarei sdraiata, all'ombra, assuefatta dal profumo di carta del mio ultimo acquisto in libreria. Pagina 33. Erano esattamente due settimane che ero ferma lì. Trentatré, come i miei anni, come le volte che ero andata a fare la spesa nel minimarket di questo villaggio vacanza, come i minuti che avevo a disposizione per me in un'intera giornata.

Un altro passo. Trentatré come i kg di troppo regalatomi dalle mie gravidanze, come gli etti di farina che avevo impastato nell'ultimo mese, come gli euro che avevo speso per la piega annuale dal parrucchiere. Un passo ancora. Trentatré, come le richieste d'aiuto rimaste inascoltate, come i giorni di malattia in dieci anni di lavoro, come le ore che ci vorrebbero in una giornata per non essere sopraffatta dalle lavatrici. Trentatré, come i metri percorsi in precario equilibrio sulla passerella instabile della mia straordinaria vita.



La bilancia

di **Alessandra Ferlini**

Essere in linea in questa società del benessere, che richiede sempre standard altissimi è alquanto difficoltoso, ma Marina ci credeva.

Si mise a dieta, ne provò circa dieci: mediterranea, dissociata, vegetariana, vegana, digiuno intermittente... ma niente, lei proprio non riusciva a stare a dieta, del digiuno poi non se ne parlava.

Un giorno vide un volantino in un locale, che invitava attempate modelle ad un concorso per *donne curvy*. Decise di partecipare, telefonò agli organizzatori e si iscrisse.

Quella sera arrivò. Tantissime concorrenti "in carne" pronte ad esibirsi sulla passerella aurea. Marina era molto spaventata, indossava un bellissimo abito rosso fiammante. Fece la sua sfilata orgogliosa delle sue curve, la giuria la guardava sbalordita... e alla fine vinse il primo premio: una bella coppa aurea e un buono per un kg di gelato.

Corse alla Gelateria dei Golosi, prese la sua vasca di gelato, rincasò e buttò via quella bilancia che la ossessionava. Aveva compreso che anche "in carne" si può fare qualcosa di buono e addirittura vincere concorsi di bellezza, perché al mondo c'è posto per tutti!



Nell'attesa

di **Maria Cristina Sfera**

Una stanza vuota, sentore di corpi e di timori, le seggiole di plastica disposte con cura lungo le pareti sporche. Sto seduta su un lato e di fronte a me si trova una famiglia.

Con i suoi tratti somatici tipici dell'Estremo Oriente, una bimba cinese è qui, in questa triste sala d'aspetto, insieme al suo papà e alla sua mamma, italiani. Loro l'hanno sognata con intensità, l'hanno voluta con forza, l'hanno adottata e accolta. È arrivata da sei mesi, in agosto, così mi dice l'uomo. La piccola ha circa tre anni, è affettuosa come un gattino e gioca con lui.

La mamma è giovane, rossa in volto e visibilmente distrutta dall'attesa. Porta una parrucca che le copre il cranio nudo. Sta facendo la chemioterapia per sconfiggere un tumore al seno che dovrà comunque asportare alla fine dei cicli, così mi racconta l'uomo.

La vita dà, la vita toglie.

Immagino la gioia per l'arrivo di questa bambina meravigliosa che mi manda baci con la manina.

Immagino la disperazione per la scoperta di questa malattia subdola e terribile che aggredisce senza preavviso.

Immagino l'equilibrio precario di una donna che cammina sopra il baratro, sul filo teso tra la paura e la speranza.

Immagino come possa essere la sua vita sospesa tra l'ansia soffocante del presente e il desiderio impellente di futuro.

Immagino perché so.

E per lei spero il sole, invocandolo in una muta preghiera.



La mia vita da equilibrista

di **Valentina Cocuzza**

Una volta credevo che le equilibriste lavorassero solo nei circhi. Le guardavo con la testa all'insù camminare su un filo sospeso nel vuoto, dritte e sorridenti. Quanta fatica e allenamento! E poi, è successo che svegliandomi una mattina, a 50 anni, con dolori alla schiena, mal di testa cervicale, nebbia negli occhi, ho realizzato che anche io, semplice impiegata, madre sempre presente, moglie e domestica tuttofare, ero una equilibrista. Il mondo né è pieno! Ogni giorno cammino su un filo teso, che a volte vibra, sottile e tagliente allo stesso tempo.

La tipica giornata di una equilibrista? Sveglia due ore prima da quella programmata, con vampate di calore, bruciore di stomaco e capogiri. In pieno stato confusionale programmo appuntamenti e impegni. Intanto preparo la colazione, lo zaino, la borsa da lavoro, controllo il frigo, invio al marito il promemoria per la spesa, un buongiorno alla nonna, all'amica, alla collega. Sveglio il piccolo amore, la figlia tanto desiderata, con cautela e dolcezza, perché se si commette un errore nel rito del risveglio, con un bacio sbagliato, con una coccola non richiesta, sono urla e porte sbattute. Poi corsa in box, a scuola e diretti in ufficio. Dopo la timbratura il filo non oscilla più, è teso. Ferma, faccio un sospiro, sibilo: "È fatta!", sono a metà percorso.

Guardo in giro, silenzio, le solite facce, ma è come se le vedessi per la prima volta, è il mio pubblico, curiosi, assistano all' esibizione. Abbasso gli occhi, e via! Rispondere al telefono, inviare e-mail, pausa caffè, no grazie meglio una camomilla, un pranzo insipido, ansia che cresce, poi il messaggino della figlia da casa, a scuola tutto ok, tutti i valori ritornano nella norma. Finalmente pomeriggio, si torna a casa, ferma nel traffico premo RESET, manca l'ultimo tratto del filo, e il pubblico è ancora lì, immobile.

Chiudo la porta di casa, fleggo la lista: compiti controllati, cena pronta, lavatrice accesa, conversazione breve e intensa. Dopo ognuno nel proprio habitat, sul divano davanti alla partita, sdraiati nel letto a vedere un video di un influencer, crema antirughe, tisana, massaggio ai piedi doloranti, una pagina di un libro iniziato da mesi. Le luci si spengono, lo spettacolo è finito, il pubblico è soddisfatto, non sono caduta. Chiudo gli occhi, sono una equilibrista senza addestramento e mi dico BRAVA. Inizia la ricarica, tra poco un nuovo spettacolo, e io so che sarò sul filo e starò in equilibrio ancora, ancora, e ancora.



Vani, semplicemente.

di **Giada Micheli**

C'erano giorni in cui Vani non aveva tempo nemmeno per respirare. Era come giocare ininterrottamente una partita di Tetris, districandosi tra la sveglia delle sette, gli impegni degli altri e quell'agenda che sembrava un campo di battaglia.

Vani era il centro di gravità di troppe orbite: i figli, il lavoro, le aspettative di una società che ti vuole performante, sorridente e, possibilmente, senza occhiaie.

Vani correva. Correva sempre un passo avanti a se stessa, convinta che l'equilibrio fosse una meta da raggiungere una volta terminate tutte le faccende quotidiane.

La svolta arrivò un giorno di pioggia, davanti allo specchio appannato del bagno. Vani si guardò e, per la prima volta, vide un'assenza. Il suo corpo era lì, ma "lei" non lo abitava più. "Dove sono finita?" si chiese, e il suono di quella domanda fu l'inizio del crollo. Ma non un crollo distruttivo, fu come lo sgretolarsi di un muro che nascondeva un meraviglioso giardino segreto.

Vani imparò a guardare il tempo non come un nemico da battere, ma come uno spazio da arredare. Scoprì che l'equilibrio non era la staticità di una statua di marmo, ma la fluidità di un'onda, che muta forma continuamente pur restando mare. Imparò che poteva essere una madre presente anche se si concedeva un'ora di lettura in silenzio, o delle lezioni di canto armonico.

Nella raccolta dei suoi giorni, Vani smise di scrivere capitoli dettati da altri. Riprese in mano la penna della sua vita e iniziò a scrivere una storia nuova, dove stare e sentirsi bene non era un premio finale, ma il ritmo stesso del suo passo.

Vani non aveva trovato la perfezione, aveva semplicemente ritrovato se stessa.



La linea sottile di Carla

di **Maria Cristina Vizzari**

Carla aveva sempre pensato che l'equilibrio fosse una meta, qualcosa da trovare, come in una caccia al tesoro, una cosa impossibile e irraggiungibile. Solo con il tempo invece capì che era un movimento continuo.

Ogni mattina usciva di casa prima dell'alba, lasciando la figlia addormentata e il caffè freddo nella tazza. Lavorava in ospedale, in un reparto dove il tempo sembrava non fermarsi mai. Tornava a casa la sera, con la sensazione di non aver dato abbastanza né ai pazienti, né a sua figlia, come se camminasse su un filo sospeso, un passo troppo lungo e avrebbe perso l'equilibrio.

Un giorno in pausa, vide una collega ridere, stava guardando un video di una ballerina e le rimasero impresse le sue parole: "Mi ricorda che il corpo sa ritrovare il suo centro anche quando la testa non riesce." La settimana dopo, quasi per sfida, Carla entrò in una piccola scuola di danza vicino a casa, la sala era impregnata di profumo di legno e nostalgia.

All'inizio era rigida e impacciata, ma i muscoli hanno memoria. Ogni passo era ricordo ed un modo per rimettere insieme i pezzi per ascoltarsi e concedersi spazio. Non smise di correre tra lavoro, casa, figlia, ma qualcosa cambiò. L'equilibrio non era più un traguardo impossibile: era un gesto quotidiano, una coccola, una carezza per la sua anima, un respiro, un passo di danza rubato tra un impegno e l'altro. Fare qualcosa che le piaceva nonostante il turbinio della vita.

Una sera, mentre dava il bacio della buona notte a sua figlia, la bimba le disse: "Mamma, oggi sembri più leggera." Carla sorrise, scostò i capelli dalla fronte della figlia, una piccola carezza e un bacio. Non era diventata meno stanca, era diventata più centrata e serena.

Forse l'equilibrio stava proprio in questo: non lasciarsi travolgere come un treno dalla vita, ma riuscire a dedicarsi anche a quello che ci piace, trovando il giusto compromesso tra il fare e l'essere.

L'angelo custode nella tempesta

di **Silvia Enza Zanrè**

Quando incorri in una malattia da piccola, spesso gli altri bambini non ti riconoscono più: leggono la sofferenza nei tuoi occhi e anche quando sorridi, non colgono la differenza. Purtroppo a volte, anzi molto spesso, a scuola capiti nella spirale quotidiana del bullismo perché, si sa, i bambini malvagi esistono. Le etichette poi, nei paesi, te le porti dietro fino all'università.

È brutto essere conosciuti per una malattia, ma ancora più brutto è esserlo per una vita in solitaria. Ne consegue che le bullizzate non riescono ad avere amicizie, perché nessuno vuole ricevere etichette o essere schernito a sua volta. Così, se non hai una migliore amica, il catechismo ti insegna a parlare col tuo angelo custode. E così è stato.

Ho parlato col mio angelo custode tutti i giorni della mia vita scolastica: col pensiero, con la scrittura, con le preghiere. Bastava? Indipendentemente dal fatto che in apparenza pareva che parlassi da sola, io in cuor mio pensavo che lui esistesse e mi sostenesse in quelle lunghe giornate silenziose. Il mio angelo custode sapeva tutto di me, quello che osservavo e notavo, quello che pensavo e sì, anche le filosofie che venivano fuori dalla mia mente.

Tutti i giorni mi svegliavo col sorriso ma, dopo la giornata di bullismo a scuola, piangevo in solitaria. Dopo lo sfogo, mi rimboccavo le maniche e mi rimettevo a studiare. E studiavo con piacere: i libri diventavano i miei migliori amici. Con loro formulavo pensieri e ipotesi, mi tenevano compagnia e fomentavano la mia creatività.

Grazie al mio angelo custode sono riuscita a vivere una vita sociale, seppur parallela. Il mio angelo mi dava equilibrio, mi portava a uscire dalla mia zona di comfort, cambiare strade e conoscere gente nuova con cui parlare.



Indelebile

di **Elisabetta Cosma**

Era un pomeriggio come tanti e Marta stava piegando i vestiti delle sue bimbe, mentre loro giocavano in cameretta. All'improvviso, sentì un rumore provenire dalla porta d'ingresso e chiese al compagno: "dove stai andando?". Lui si girò verso di lei e con passo deciso la raggiunse. Caricando il braccio, la colpì in faccia con la mano. Lei si ritrovò con lo sguardo di lato e le mani sul viso. "Non sono affari tuoi!" disse lui e se ne andò sbattendo la porta di casa.

Marta andò subito in bagno, chiudendo a chiave, aveva la mano sulla guancia, la sentiva bollente, si guardò allo specchio e le lacrime iniziarono a scendere silenziosamente, da sole. Tolse la mano e vide che aveva metà faccia livida.

Si fissava, persa, nel buio di quella situazione orribile.

Sola. Immobile. Si vergognava. Non si riconosceva più.

Cosa stava guardando? Cosa stava vivendo? Perché?

Non è successo davvero" disse tra sé e sé sempre davanti allo specchio, quasi per autoconvincersi, ma il pulsare della guancia la riportò con i piedi per terra. Era successo. Era reale. Allora pensò: "Se un domani succedesse alla mie figlie?" Non poteva permetterlo, non lo avrebbe mai permesso.

All'improvviso sentì ripetutamente bussare alla porta, "mamma, mamma, mamma", "un attimo, mamma arriva" rispose con la voce spezzata. Si asciugò le lacrime e si lavò ripetutamente la faccia con l'acqua ghiacciata, come se potesse cancellare quello che era appena successo... ma come poteva? Ormai era impresso, indelebile nella sua anima, se lo sarebbe portato con sé e avrebbe fatto parte di lei per sempre. L'aveva cambiata nel profondo e nemmeno se ne accorgeva.

Non era la prima volta che Marta veniva picchiata, ma in quel momento si guardò allo specchio in modo diverso e decise che sarebbe stata l'ultima volta.



Alda Merini: la poesia dell'equilibrio

di **Barbara Giudice**

Il rossetto rosso bacia le mie labbra sole, con i miei occhi vedo cadere la mia vita nel ghiaccio.

Alda merini nasce il 21 marzo a Milano.

Donna di grande valore, non ebbe giorni liberi; trascorse circa dieci anni in manicomio. Questa esperienza fu come la pioggia che bagna girasoli statici, ornamentali. Un destino che segna il suo essere donna vitale.

Labbra rosse, una sigaretta, un foulard, che le danno luce.

Cadono petali di rose mai ricevute.

Recita la sua vita reale, è poesia.

Nel suo "diario di una diversa", i versi della poetessa, suoni nel bianco e nel nero, dove l'unico colore forza è il suo rossetto rosso.

Esistenza è combattere un mare salato, pieno d'amore e il vivere senile.

Una prigionia dipinta da momenti mortali.

Emozioni, solitudine. Solo vivo in un mondo violento, una libertà mai avuta, persa.

Solo lei stupisce, pulita e reale nell'anima, senza cancelli contro di sé.

Sicura e maestosa, nonostante la sua segnata malattia.

E' notte... respiro.

Il suo makeup, essere lei, nasconde lacrime come cancellate da giorni di nebbia.

Un lieve sorriso, nonostante tutto.

Ha conosciuto il soffrire sulla pelle.

Giorni impossibili. solo la poesia, vera follia.

Carattere, versi poetici, aprono al nuovo, incerto.

Vivere il morire.

Alda Merini, vera poetessa del '900, muore il primo novembre 2009.

Con lei se ne va un pezzo di poesia elegante, equilibrata.

Sommessa vai avanti sicura, non sei sola a casa.

Alda solo tu, massacrata, con la penna tra le mani viaggiavi verso l'equilibrio di una terra fatta di cristallo.

È ora, mi crede sua.

Lui, un'ombra nera... sui miei vestiti innocenti, continua la violenza.

Dentro mi sento vuota.

Guardami caro è finita. Il mio viso coperto dal velo di un'eclissi.

Ho una super mamma... figlia mia devi lottare verso il cammino.



Dolcemente in "blackout"

di **Marta Anastasio**

Luce tenue delle prime ore dell'alba, che filtra dalla finestra della camera. La primavera alle porte, inizia a farsi sentire, e insieme con lei anche il suo bimbo che scalcia ripetutamente nella pancia. Laura è supina ed è già sveglia, accanto a lei, suo marito dorme sereno.

Nel terzo trimestre di gravidanza, l'insonnia l'accompagna come nuova amica. Durante questi momenti sospesi, si sofferma a pensare a lungo a come sarà il parto, se andrà tutto bene e ai cambiamenti che porterà con sé l'arrivo del bimbo. Sarà in grado di essere adeguata? Riuscirà ad allattare? Tornerà come prima? Laura a volte si vergogna dei suoi pensieri sul futuro. Molto spesso quando è sola, l'inonda un pianto triste, che la rende insicura. Lei che ha sempre avuto tutto sotto controllo, precisa, che non ha mai dubitato di sé. Questa nuova avventura ha aperto una breccia inaspettata.

È come se tutto quello che conoscesse di se stessa, fosse entrato in crisi. La pervade una sensazione d'insicurezza, che inesorabilmente diventa ansia. Un sentimento nuovo per lei, così forte che in alcuni giorni la manda come in blackout, sopraffatta da crisi di panico. Il marito cerca di aiutarla, senza giudicarla, normalizzando che non sempre le nostre emozioni possono essere sotto controllo.

È nato Gabriele e insieme con lui sono nati una mamma e un papà. Laura con la terapia sta cercando di ritrovare quelle risorse in lei, che sono state oscurate dalla gravidanza. Ora è più stabile, riesce a trovare l'equilibrio un passo alla volta. Non si dà più colpe, ha compreso che non sempre la maternità è accompagnata dal cliché di momento dolce e magico. Forse la felicità sta nell'avere gli strumenti per riconoscerla e utilizzarla in modo costruttivo. Per avvalorare la bellezza della propria vita, nonostante le difficoltà.



Abbastanza

di **Natalia Curti**

Tutto iniziò all'improvviso, come la prima volta.

Appena nata, la sua bambina era il fiore più bello di questo mondo: il suo viso, le sue manine che toccavano il petto della madre mentre cercava di attaccarsi al seno in cerca di latte e amore. In quei primi minuti passati insieme iniziò un legame che sarebbe durato tutta la vita. Al rientro a casa, Arianna era consapevole che il mondo della famiglia sarebbe cambiato. Era pronta ad affrontarlo con coraggio e determinazione; dopotutto, chi la conosceva le diceva che, avendo già una bambina, sapeva cosa fare e cosa aspettarsi.

I primi giorni andarono bene: tutti erano felici della nuova arrivata e Arianna aveva il sostegno quotidiano del marito, che, essendo a casa, poteva aiutarla. Ma col passare del tempo si accorsero che routine e abitudini dovevano modificarsi per adattarsi sia alla bimba grande sia a quella piccola. Un giorno Arianna si svegliò come in un sogno e iniziò a scontrarsi con i consigli che le davano tutti, anche sconosciuti, senza che lei li chiedesse. Le dicevano cosa fare e cosa non fare, che sbagliava, che doveva essere più severa o più dolce, più comprensiva. Insomma, criticavano ogni sua scelta: non era abbastanza, non andava bene. Quel continuo sentirsi giudicata era insopportabile, specie perché si sentiva già in colpa per non essere abbastanza presente con la grande e per non dare alla piccola le attenzioni che aveva dato alla prima. Quel peso psicologico la portò in un mondo scuro fatto di tristezza, caos, vuoto e solitudine: uno spazio parallelo che la trascinava giù.

Poi, come per magia, un raggio di sole la avvolse, portandola in un luogo magico di fiori profumati e serenità. Da lontano arrivò un vento calmo che echeggiava: «Sei bravissima, sono qui per te». Quando aprì gli occhi, Arianna era tra le braccia del marito, che le restituì la sicurezza e la forza che aveva dentro e di cui si era dimenticata.

Da quel giorno, guardando le sue bimbe, capì che non importava cosa dicessero gli altri – anche se era difficile ignorarli – la cosa fondamentale era la felicità della famiglia. E questo era possibile perché non era sola.



*Alfonso Strada, presentato in concorso
per la prima volta nel 1911 in una foto del 1912.
Lunghezza: 171 cm, peso: 63 kg, 125 km/h in 32'*

Intervista mai fatta ad Alfonsina Strada

di **Carla Paola Arcaini**

Si siede con l'aria un po' impacciata. Mi fissa con uno sguardo che penetra fino all'anima. Mi osserva con attenzione e un pizzico di curiosità.

Grazie per avermi concesso questa intervista, la sognavo da tempo...

Grazie a lei per l'interesse nei miei confronti. Mi dica cosa le ha suscitato tutto questo fascino nei miei confronti?

A essere sincera non vi è un unico motivo. Sono estremamente attratta dalla sua capacità di stare a galla, in equilibrio, nonostante i dolori e gli ostacoli della vita. Mi dica qual è il suo segreto?

Forse perché l'equilibrio è stato il mio faro... sa, senza equilibrio non si riesce a stare in sella.

Certamente, anche questo è vero, ma un conto è pedalare a passo lento, un conto è volare, bruciando le tappe dell'esistenza.

Vede ho sempre voluto correre, afferrare tutto. Queste gambe sono state la mia salvezza, ma come potrà immaginare, senza la testa le gambe non vanno da nessuna parte.

Immagino che non sia stato semplice per lei emergere in un mondo di uomini.

Immagina bene, ma gli ostacoli non mi hanno mai spaventato, anzi! Le sfide mi danno quella carica che mi fa valicare i monti più impervi.

Mi piacerebbe che parlasse alle nuove generazioni. Il suo esempio è davvero formidabile.

Eppure, ho faticato tanto per stare in equilibrio. Ci sono stati attimi in cui ho temuto il peggio. Volevo gettare la spugna perché, in tutta onestà, chi me lo faceva fare? Sfidare il mondo intero ma perché?

E invece ha fatto bene. La storia parla chiaro. Donne come lei hanno fatto da apripista ad altre donne. Quello che lei non ha ottenuto è stato la linfa per altre donne dopo di lei.

Non lo so. Credo che l'equilibrio più interessante sia quello tra cuore, mente e anima. Quando si riesce a bilanciare tutto questo si possono fare miracoli, mi creda.

Prenderò spunto dalle sue parole e chissà che possano essere un faro anche per me.



La felicità in una risata

di **Francesca Boux**

Quando ho suonato il campanello di casa sua, avevo un libro ed una strana felicità addosso. Mia mamma ha aperto sorridendo, come sempre.

In cucina, tra il caffè che borbottava ed i libri impilati sul tavolo, l'atmosfera odorava di pace. Le letture, le frasi sottolineate, le storie che ci appassionano, sono il nostro modo di amarci, il filo invisibile che ci tiene unite.

Ho un sogno che mi porto dentro da anni: scrivere un libro. Per raccontarmi, sì, ma soprattutto per dire grazie a chi, come lei, mi ha insegnato che la cultura è una potente forma di libertà e di amore. Finalmente era sorta una vera opportunità. Ero lì anche per annunciarglielo. Mi mancava solo una figura di supporto, forse l'aiuto di quel suo amico, un ex direttore di un giornale, poteva rendere il sogno realtà.

Ma lei mi ha fermato. Con un tono di voce calmo e vagamente imbarazzato, mi ha detto che aveva messo fine ad ogni rapporto con l'amico dopo una sua inappropriata avance, che l'aveva stupita e delusa. Ero sorpresa e frustrata. Poi, annusando l'aria di pace e di caffè, nella mia mente si è materializzata l'immagine di un ridicolissimo triage.

Quel pensiero mi ha trasformato: ho cambiato espressione. Mia madre l'ha visto immediatamente. È l'ironia che ama così tanto, che mi ha insegnato, è quel modo leggero di essere al mondo, che ci unisce e che ci salva. Con la pancia in mano, e la mente libera, le descrissi la scena.

La risata è cominciata quasi timidamente, prima breve e lenta, poi lunga e fragorosa. Alla fine, con i libri a farci da sfondo, ci siamo abbracciate ed abbiamo brindato alla felicità, alla complicità e alla capacità delle donne di mordere la vita e camminare insieme sullo stesso filo, in equilibrio, senza mai cadere.



La storia di Anna

di **Giovanna Vitaliani**

Anna era combattuta. A volte pensava a quanto sarebbe stato bello somigliare agli uccelli o alle farfalle, creature libere sia di restare in volo in equilibrio, sia di posarsi su un cornicione di un palazzo o su un fiore.

A volte, invece pensava che se non ci fosse stato Luca, il suo mondo sarebbe crollato come un castello di carte. A pochi mesi dall'inizio della convivenza però Luca cominciò a cambiare atteggiamento, decideva ogni cosa. Anche l'organizzazione del loro imminente matrimonio era stata decisa da Luca. Anna avrebbe voluto un matrimonio semplice ed intimo, invece Luca insisteva per avere un matrimonio ricco e fastoso. Non c'era cosa che Luca ormai non decidesse, indifferente ed incurante dell'opinione di Anna: ristoranti, musei, cinema, luoghi di vacanza, davvero qualunque cosa doveva essere come diceva lui.

Mai che si preoccupasse di come lei si sentisse, né di cosa provasse. Tra le tante cose che ormai Anna non sopportava di Luca, questa era sicuramente quella che, più di ogni altra, la infastidiva. Anche quando cercavano di affrontare il tema della genitorialità, Luca aveva il sopravvento. Eppure, al di fuori, erano una coppia invidiata per la posizione sociale e tutto sembrava armonioso, ma Anna non poteva più accettare la situazione. Non voleva rimanere impigliata nella rete di un equilibrio costruito sulle convenzioni sociali, la finzione e l'illusione ottica di un quadretto familiare perfetto.

Anna ormai sapeva che solo allontanandosi da Luca avrebbe ritrovato il suo equilibrio, ripartendo proprio da se stessa, senza paura di essere giudicata. Oggi Anna ha imparato a lasciarsi attraversare dai rapidi cambiamenti di direzione della vita, ad assecondare le frenate improvvise e le accelerazioni rapide e a danzare mentre tutto intorno oscilla. Per andare avanti bisogna saper perdere l'equilibrio per un attimo.



Ricomincio da zero

di **Alice Bruzzone**

Lasciate che vi racconti la mia storia, oggi che ho ripreso in mano carta e penna dopo dieci anni di nebbia. Sento i pensieri fissarmi da questo foglio bianco, pronti a mostrarvi chi sono stata.

Tutto è iniziato trasferendomi dalla città in montagna.

Ricordo il mio lavoro da redattrice in una rivista di escursionismo e Anna, la mia direttrice. Lei, che era anche una guida alpina, mi ripeteva sempre: «L'escursionismo può regalarti emozioni forti ma è come una partita a scacchi: devi prevedere ogni mossa per tornare a casa sana e salva».

Spinta dalla curiosità e da spirito di avventura, un giorno decido di inforcare la bicicletta per esplorare un sentiero nel bosco. Il fango mi fa cadere, i rami mi graffiano le gambe, il buio si fa strada ma vado avanti, decisa, nel mio percorso per raggiungere la meta e ammirare il panorama dall'alto.

«Margherita, cosa fai lassù? Scendi da quella finestra!»

«Anna, che bello! Come hai fatto a raggiungermi fino qui nel bosco?»

«Siamo a San Giuliano, Margherita! Non c'è nessun bosco e tu non sei una giornalista.

Scendi, ti prego!»

I graffi che sento non sono dovuti ai rovi, ma ad un incidente d'auto che mi ha fatto cadere sull'asfalto. Il mio abbigliamento non è quello da escursionista ma è solo il pigiama che indosso ogni giorno in reparto.

«Perché menti, Anna? Non lo vedi questo bosco?» «Margherita, quello è il parco della clinica. Scendi o chiamerò la sicurezza!»

Le sorrido un'ultima volta, stringendo il mio foglio: «Ecco, ho scritto tutto qui, è la verità». Mi volto verso il vuoto.

«Devo andare. La gita, dopotutto, finisce solo quando si arriva a casa».



Alle mie condizioni

di Chiara Castelli

C'era una volta la Normalità.

Da bambina le dicevano che da grande avrebbe trovato un'altra Condizione a cui affiancarsi e insieme avrebbero creato nuove Condizioni. Lungo il suo cammino la Normalità incontrò lo Straordinario. Lo Straordinario era brillante e la faceva sentire speciale e, lavorando insieme, produssero Benessere, Felicità e Serenità.

Con il passare del tempo però lo Straordinario iniziò a sentirsi stretto nel binomio, perché non si può essere straordinari tutti i giorni. Perché lo straordinario quotidiano diventa ordinario e diventa normalità. Lo Straordinario si sentiva soffocare dalla Normalità; la trovava banale e noiosa, abitudinaria e prevedibile. La Normalità, di contro, si sentiva in colpa per la sua scontatezza, non sapendo come rimediare a questo suo essere sbagliata. Le altre Condizioni le dicevano che doveva portare pazienza; che lei era destinata a portare Equilibrio, che da sempre c'erano Condizioni destinate al quotidiano ed altre destinate a stupire.

A lei, però, i conti iniziarono a non tornare; da bambina nessuno l'aveva mai fatta sentire diversa dalle altre Condizioni, perché ora era diventata una Condizione di second'ordine? Iniziò a guardarsi dentro e a guardarsi intorno; iniziò a guardarsi, cosa che ormai non faceva più nessuno perché era data per scontata da tutti. Le venne in aiuto un'altra Condizione: Consapevolezza. Grazie a Consapevolezza, Normalità capì la sua forza, capì che l'equilibrio che dava era frutto di straordinarie piroette e capriole, capì che lo Straordinario è speciale solo se sporadico mentre la Normalità era intrinsecamente speciale ogni giorno. Capì che non esiste Straordinario senza Normalità, ma esiste Normalità senza Straordinario.

Quindi proseguì la sua strada con le altre Condizioni, senza dover più dipendere da nessuna di loro, consapevole del suo straordinario equilibrio.



Funambole bendate

di Clelia Castelli

Ho conosciuto una ragazzina che ha iniziato a litigare con il fidanzatino per degli atteggiamenti tossici. Si è fatta coraggio e l'ha lasciato. Lei ora sta bene ma deve fare i conti con la rabbia e la frustrazione del suo ex.

Ho conosciuto un'altra ragazza, sempre giovanissima, che non riesce a lasciare il fidanzato troppo geloso. Non sa più come comportarsi e ha perso il suo centro. Lui riconosce che lei non può fare niente per risolvere ma continua a vomitarle in faccia la sua gelosia ed il suo malessere.

Ho conosciuto una donna di cinquant'anni che si è dedicata alla famiglia. Il marito è fallito e lei ha scoperto il disastro quando ormai era troppo tardi. Non ha potuto fare altro che rimboccarsi le maniche e inserirsi di nuovo nel mondo del lavoro. Annaspava nelle sue paure e insicurezze ma ha dovuto reagire, lui non era in grado di farlo.

Ho conosciuto una donna che si è vista confiscare il conto corrente e tutti i suoi beni. Il suo compagno aveva fatto delle operazioni illecite e lei ci si è trovata in mezzo. Mi ha insegnato un modo di dire: o bevi o anneghi. Lei ha bevuto e non è annegata.

Conosco donne e ragazze in gamba che sono il centro affettivo e operativo della coppia o della famiglia. I mariti non se ne rendono nemmeno conto e si aggrappano a loro, spesso rabbiosi e senza comprendere il reale valore di quello che hanno. Mi osservo e guardo le donne che mi circondano: siamo dei contenitori emotivi, siamo legante, siamo faro e siamo bersaglio. Ma noi continuiamo a essere e ad incedere come funambole bendate. L'equilibrio siamo noi e siamo costrette a cercarlo anche quando non ci spetterebbe farlo. Ma laddove c'è ricerca c'è ricchezza e la consapevolezza delle nostre sconfinite potenzialità è il valore più grande con cui ci teniamo in equilibrio.



Vittoria di nome e di fatto

di **Vittoria Bisaccia**

Devo assolutamente vincere e per farlo devo raccontare di come possa essere una donna equilibrista.

Dunque, fammi pensare di quella volta in cui per poco l'ho scampata e sono viva per miracolo. No, no troppo banale, oggi a tutti capita qualcosa e se stiamo ad ascoltare ognuno, passano almeno 10 manifestazioni come questa.

Beh! Allora potrei raccontare di quando nonostante tutte le violenze io sia ancora qui a dire la mia. No... e che diamine, è pieno ormai di donne che vengono maltrattate, picchiate uccise, poi sai che dicono? "Guarda quella, sfrutta il suo dramma per avere like!"

Allora cosa posso raccontare per far capire il mio essere donna equilibrista? Forse di quando sono riuscita a far spostare quel direttore che trattava male chiunque, che ci rendeva la necessità di lavorare un inferno, senza parlare di tutte le lacrime che ho versato. Ma scherzi? Hai idea di quante donne vivano la stessa situazione? Non abbiamo scoperto l'acqua calda!

Vabbè, ma io voglio partecipare e vincere, voglio far sapere che esisto, che ci sono anch'io e se vinco qualcosa, qualcuno si accorge di me e mi vuole bene per quello che sono, non per quello che do o faccio.

Che mi resta da raccontare, allora, a parte il fatto che faccio mille peripezie per affrontare la vita di tutti i giorni. Quindi? Lo fanno tutti! Hai ragione, ma hai idea di quanta fatica faccio per affrontare la vita? Da quando sono rimasta sola e non lavoro, devo inventarmi mille cose per riempire le giornate, che sono tanto lunghe e non passano mai...

Eppure, pensandoci bene, se tornassi indietro non cambierei una sola virgola di tutto il mio vissuto, ma nemmeno di adesso. E che diamine! Questo è essere una vera Donna Equilibrista. Che altro dovrei dire?



Piccole donne, grandi ambizioni

di Gaia Vicari

Quando ero piccola, spesso mi domandavano cosa avessi voluto fare una volta diventata grande. Il bello è che, nonostante la frequenza con la quale mi venisse posto tale interrogativo, non avevo mai la risposta pronta. Con gli anni, la gente smette di chiedertelo, al punto che i ruoli si invertono: adesso sono io l'inquisitrice, con la speranza che una voce mi sussurri un suggerimento. È a questo punto che comprendi che ormai dovresti essere "grande", eppure io non mi ci sento: è la società che sceglie al posto tuo per moltissime cose.

Nell'immaginario degli italiani, le donne non devono lavorare a tempo pieno se hanno figli e devono avere la responsabilità principale della cura della loro famiglia. Secondo l'opinione pubblica, le donne si avvalgono addirittura del proprio aspetto fisico per avere successo, come se una donna non potesse raggiungerne l'apice semplicemente grazie al proprio impegno e alla propria bravura!

Ma questo non lo dico io, lo testimoniano i sondaggi del Dipartimento delle Pari Opportunità e della Presidenza del Consiglio dei Ministri, che hanno coinvolto milletrecento uomini e donne. Le ragazze vengono ingiustamente sottovalutate, soprattutto in ambito scientifico, e svantaggiate, nell'accesso al mondo del lavoro e a livello salariale; ma quello che non viene mai menzionato è che le donne costituiscono circa il 60% dei laureati nel nostro Paese.

In prima media conobbi Josephine March, Jo per gli amici, un personaggio letterario, la quale immagino abbiamo avuto quasi tutti il piacere di conoscere: anticonformista, forte e determinata. Io e lei abbiamo più della passione per la scrittura in comune, che spero di coltivare nel tempo; condividiamo anche lo stesso spirito e le stesse convinzioni: "Le donne hanno una mente, hanno un'anima, e non soltanto un cuore. Hanno ambizioni, hanno talenti, e non soltanto la bellezza"



L'altra faccia della Luna

di **Ilaria Lavecchia**

Luna era seduta sul letto, immobile, con una pillola nel palmo della mano. Il bicchiere d'acqua, sul comodino, era rimasto intatto.

Le dita tremavano. Il tempo era scandito solo dalle lacrime che le scendevano sul viso. Piangeva, non di disperazione, ma di paura. Prendere quella pasticca non era una scelta, ma una necessità, un passo obbligato: accettare l'idea di dover chiedere aiuto per tornare in piedi. Alla fine, la deglutì. Luna non si riconosceva in quell'immobilità: era sempre stata un passo avanti, sempre un po' oltre, nello studio come nei pensieri.

Era esigente con sé stessa, più di quanto ammettesse, più di quanto mostrasse. Ogni volta arrivava preparata, puntuale, con tutto già in ordine prima ancora che fosse richiesto. Tutte le sere, sistemava le penne sulla scrivania e rileggeva gli appunti già pronti, come se nulla dovesse sfuggirle. Era così che gli altri la vedevano: brillante, affidabile, presente. Era anche profondamente sensibile, tanto che tutto le arrivava addosso senza filtro: un rumore improvviso la faceva sobbalzare, una parola detta troppo forte la turbava e persino il silenzio poteva fare rumore.

Ma c'era anche un'altra faccia che restava nascosta, in ombra, come la Luna vera. Lì i pensieri non si fermavano mai e l'ansia cresceva lenta, continua. A volte, senza preavviso, arrivava il panico: il respiro corto, le gambe che tremavano, il corpo che non rispondeva. Luna sembrava ignorarlo, finché il corpo, esausto, le chiese una tregua. Fu così che arrivò la depressione: l'immobilità, una pausa forzata, il buio. La terapia fu una battaglia dolorosa: all'inizio i sintomi aumentarono, l'equilibrio sembrava non esistere più. Era tutto ancora più fuori controllo.

Poi, lentamente, qualcosa cambiò: un respiro più lungo, un'uscita breve fuori casa. Come un'equilibrista, Luna avanzava un passo alla volta, abbracciando con dolcezza anche ciò che per anni aveva tenuto nascosto.



L'adolescenza di Elena

di **Luigia Lostia**

A undici anni giocavo nel cortile facendo saltellare fra le mani 5 piccole pietruzze bianche, mi vide babbo e borbottò: "Ho una figlia che mangia senza lavorare." Da quel giorno decisi di andare a lavorare come domestica tuttofare presso un'anziana del nostro vicinato.

Un giorno mentre lavavo i piatti su due catini per terra mi disse: "Elena prenditi uno sgabellino per sederti altrimenti ti scappano le scorreggine." Un pomeriggio mentre lavavo i piatti su una grande vasca in campagna, un anziano in costume sardo, che era all'ombra di un castagno, si avvicinò e mi disse: "Ragazzina non mettere il sapone quando i panni sono inzuppati d'acqua, ma prima strizzali po', lavalì e risciacquali bene."

A dodici anni andai a lavorare dalla postina di paese, sposata da poco con un anziano contadino e in attesa del primogenito, i quali vivevano in campagna. La mattina dovevo inaffiare delle bellissime viole variopinte e vellutate, pulire la stalla delle mucche, dei maiali e delle galline, di pomeriggio girare il fieno con la forca per asciugarsi. Purtroppo avevo paura delle lucertole, figuriamoci delle bisce per questo mi licenziai.

Di quel periodo ricordo un meraviglioso sogno: scendevo dal cocuzzolo del nostro podere. Scesa in pianura, continuai a camminare su una scorciatoia per sentire meglio i profumi delle piante aromatiche e dei fiori campestri. All'improvviso si mise a grandinare e, presa dalla paura, mi misi a correre. Quando tentai di alzare la testa vidi nella collina di fronte Gesù il quale mi guardava con occhi lucidi come se fosse vicinissimo a me. Aveva capelli ricci e lunghi e vestiva una lunga tunica bianca e candida. Dalla spalla sinistra gli scendeva una lunga stola rosso porpora. Nel guardarlo in me scomparve la paura e iniziai a correre per raggiungerlo ma mi svegliai delusa per non averlo raggiunto.



Donne alla ricerca di un benessere equilibrato

di Norma Celli

Benessere è un concetto astratto, una multi dimensione tra componenti fisiche: energia, forza e mobilità. Le stesse hanno bisogno del sostegno emotivo-cognitivo per raggiungere soddisfazione e portar via l'ansia. Sembra irraggiungibile anche perché, siamo oneste, noi donne abbiamo la capacità di auto sabotarci.

Vi sentite anche voi "donne di mezzo"? Non belle, non brutte, non alte, non basse, non magre ma nemmeno grasse, non top ma nemmeno trasandate, non felici ma neanche tristi... Sono molteplici i vissuti che ci fanno sentire inadeguate, inadatte, fuori luogo, costantemente pervase dal senso di non essere all'altezza. Ma all'altezza di che cosa? Di traguardi immaginariamente irraggiungibili? Le pressioni esterne, la pubblicità, i social media, ci dicono come dovremmo essere. Le insicurezze aumentano se poi ci sentiamo sole perché incomprese da chi è intono a noi.

Anche se lo spettro ingannevole del fallimento è lì in agguato e che non esiste la bacchetta magica per risolvere tutto è altrettanto vero che esistono strategie che possono aiutarci a stare meglio. L'atelofovia (dal greco Atelos > imperfetto e Phobos > paura) è una condizione che ci porta ad avere timore dell'imperfezione. Un disturbo d'ansia che spinge verso standard quasi impossibili conducendo a uno stato di bassa autostima. Il successo non è fama, ricchezza, prestigio ma riuscire a realizzare ciò che fa stare bene rimanendo autentiche. Inutile sprecare energie nell'intento di eguagliare gli altri. Fiducia e lavoro per imparare a volersi bene per come si è.

Ogni individuo è di per sé unico. Trovare un equilibrio stabile di benessere psico-fisico è accettare la nostra identità originaria liberandoci delle catene del pregiudizio critico. Lasciamo andare l'abitudine di etichettare ogni errore come fallimento. Sbagliando si impara. Ogni piccolo traguardo che rende felice è un traguardo per l'autostima. Fermiamoci ad ascoltare ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Facciamo sì che l'amore per noi stessi, così come siamo, esseri unici, ci nutra e ci protegga.



Abbi cura di te!di **Elena D'Onofrio**

Ti alzi al mattino e sai già che è un casino! Disbrighi il caso mattutino... riassetti il lettino, appendi il cappottino, cambi il pannolino, dai una passata al lavandino, butti un occhio al giornalino. Ops... è già passato il postino! È mezzogiorno e c'è da accendere il forno. Che stupida la solita vita! Suona il campanello, penso sia mio fratello. Eccolo lì, tutto indaffarato, dice di aver il pollo a casa dimenticato. Okay lascia stare, posso rimediare. Preparerò una peperonata dal sapore intenso e curato. Metterò un po' di spezie e tanto avocado. Siamo al caffè. Ma non dovevamo essere in tre? Per tutti i bei santi, ho scordato il nonnetto, glielo avevo detto! Vini alle tre, faremo merenda insieme a te. Non importa, scendo le scale e mi avvicino al parcheggio condominiale.

Che brutto affare, non mi va la chiave e la macchina non posso adoperare. Avviso il nonnetto, ci sarà un altro giorno per fare un giretto, te lo prometto. Chiamo l'officina, per fortuna è vicina! Venga signora, chiuderò tra un'ora! A passo veloce mi dirigo dall'ometto. Eccomi arrivata, che giornata! Per lo meno la chiave è sistemata.

Rientra indaffarata, la mia amica mi ha chiamata per la bella chiacchierata. Ah scusa non te l'avevo detto? Tra qualche giorno partirò per un bel viaggio. No, scherzo. Mi sarebbe piaciuto ma prima devo estinguere il mutuo. Ho trovato invece un bel tesoretto, ascolta... alla biblioteca mi hanno detto che esiste un bel "corsetto" d'arte e pittura per non avere più paura e imparare a respirare senza farsi del male. Mi sono informata. Ho telefonato. Una bella voce mi ha confessato che non si tratta di dipingere un bel manufatto.

Ci si deve concentrare ed osservare sulle cose che l'ambiente può donare. Ci si lascia andare alla spontaneità e alle abilità senza fretta e senza bacchetta, accompagnati per lo più da una bella musicchetta. Lo sguardo si arricchirà di piccoli dettagli regalati dal cuore piuttosto che dal fare per essere migliori. Ecco qua, è servita su una tavolozza di colori la felicità, che non vuol dire fare tutto per essere invincibili qua e là, ma accogliere un tempo di qualità che sappia donarci autenticità e serenità. Un "corsetto" perfetto per ritrovare l'equilibrio perduto, solo con il tuo stesso aiuto.



Ruth era solita leggere qualche versetto della Bibbia mentre, seduta sulla panchina del parco, aspettava sua nipote che faceva due ore di terapia ogni lunedì e venerdì della settimana. I singhiozzi della ragazza seduta nella panca accanto la distolsero dalla sua lettura, cosa faccio pensò? Sicuramente non un gesto usuale ai tempi d'oggi: si alzò si sedette accanto alla sconosciuta e le chiese con naturalezza il motivo del suo pianto. Posso condividere ciò che ti fa soffrire? Sai io ho una figlia della tua età e vorrei abbracciarti e consolarti. Con mio grande stupore la ragazza mi sorrise ed io le porsi le mie mani, aveva bisogno in quel momento un contatto fisico a cui trasmettere quello spasimo insopportabile, come si fa durante un parto dove ci si aggrappa con tutte le proprie forze alla persona che ti sta a fianco.

Mi chiamo Ruth le dissi, raccontami la tua amarezza.
Mi disse di aver saputo di un abuso alla sua bambina.

La guardai negli occhi, i miei pieni di lacrime come i suoi, e in quello sguardo l'oceano di dolore si fuse in una sola goccia d'acqua che scalfisce la pietra. L'abbracciai come fa una madre con una figlia, le dissi di non aver paura, la vita è sempre un po' triste, ma noi donne non soccombiamo su questo ruzzolare del mondo verso le catastrofi quotidiane. Dobbiamo essere sentinelle cariche di quell'attesa che intravede l'alba nel buio della notte. Le scrissi il mio numero di telefono e le dissi che poteva chiamarmi, sempre. Io sarei stata in attesa, pronta ad ascoltarla. Se ne andò mentre io inducevo con lo sguardo sulla sua figura esile e tremante che aveva smesso di piangere e che riprendeva in mano la sua vita.

E la mia di vita?

Si era sgretolata, alle sue parole che parlavano di abuso.

I corpi e le menti dei fanciulli sono fragili, come in una scena di un film ho rivisto la mia infanzia, e ho ricordato fatti fino a quel momento dimenticati. Tutta la mia esistenza è stata segnata dal dolore di un orco incontrato forse in una fiaba mai raccontata. Ma la vita è più forte di ogni dolore, sopravvive, e sedimenta nel cuore tutti i fruscii di amore che vi abitano e che ci spingono a non arrenderci mai, in attesa di quell'amore che come una spugna archivia il dolore. Ho sperato per tutta la vita, ho sempre camminato non sono mai fuggita, ho vissuto la mia storia ho costruito il mio futuro. Dio mi ha dato la grinta di un lottatore e mai mi sono rassegnata al dolore.

Esercizio

a cura di **Giulia Rota Biasetti**

autrice del libro "Mio figlio merita una mamma felice"

Dopo aver letto queste storie, è evidente che l'equilibrio non è una condizione stabile da raggiungere una volta per tutte, ma un movimento continuo tra ciò che siamo, ciò che facciamo e ciò che desideriamo diventare. Spesso lo immaginiamo come un traguardo perfetto, quando in realtà è un processo imperfetto, fatto di aggiustamenti, scelte e consapevolezza.

Forse non possiamo controllare tutte le sfide che incontriamo, ma possiamo imparare a conoscerci più a fondo, a distinguere i desideri autentici dalle aspettative esterne. È proprio questa conoscenza di sé che ci permette di fare del nostro meglio, non per essere perfette, ma per essere vere.

Per aiutarvi in questa riflessione qui ci sono alcune domande di approfondimento:

- 1. Chi sono oggi, al di là dei ruoli che ricopro (madre, professionista, partner, figlia...)?*
- 2. Quali parti di me ho messo da parte negli anni? Sono pronta a riprenderne qualcuna?*
- 3. Cosa mi dà energia e cosa me la toglie sistematicamente?*
- 4. I miei obiettivi attuali sono davvero miei o ereditati dalle aspettative degli altri?*
- 5. In quale area della mia vita sto giocando "in piccolo"?*
- 6. In quali situazioni riesco a riconoscere davvero il mio valore?*
- 7. Cosa cambierebbe se iniziassi a fidarmi davvero di me?*

