Eccola tornata, l’ispirazione per scrivere e fissare un momento importante della mia vita. Quella stessa scrittura che, durante la terapia, mi è stata così di aiuto, di conforto, di coraggio: scrivevo per non sentirmi sola; per dare sfogo al turbinìo di pensieri spesso intrappolati dentro me; per trovare la forza e la lucidità necessarie a proseguire lungo questo percorso così complicato e così importante. Mettere nero su bianco aiuta, eccome se aiuta.

E adesso ripenso a questi ultimi tre anni, che a ripercorrerli perdo un po’ il senso del tempo. Tanti? Pochi? Necessari, sicuramente. E vitali, fatti di aria e di apnee continuamente alternate.

Posso dire, senza il minimo dubbio, che la terapia è stata per me LA scelta della vita, sorprendentemente. Perché adesso so di poter *vivere*, e non più solo *sopravvivere*. E di questo vado incredibilmente fiera. Mi guardo indietro e vedo una ragazza piena di paure, di blocchi, di limiti che talvolta era lei stessa a frapporre tra sé e il mondo esterno, sentendosi in gabbia. Ma quella ragazza aveva già tutte le carte in regola e le potenzialità per tirar fuori ed esprimere se stessa. Per sentirsi *ok*. Per essere autentica. Aveva solo bisogno di qualcuno che la prendesse per mano e la accompagnasse verso la sua rinascita, verso il suo mostrarsi a sé e agli altri, verso la luce e il Sole. E quel qualcuno, la mia Angela custode (!) è stato meraviglioso. Con pazienza, dolcezza e gradualità – e fermezza nei momenti giusti – ha saputo guidarmi e fornirmi gli strumenti più adatti affinché io potessi conoscermi, riconoscermi, scoprirmi e riscoprirmi. È stato un percorso tosto, complesso, pieno di paure di non farcela, dubbi, crisi, sensi di colpa o inadeguatezza. Ma fatto anche di sorrisi, carezze, lacrime di gioia, sorprese e piccoli traguardi. Fino ad arrivare al traguardo più grande: IL SOLE – IL SOLE DENTRO.

È così che mi sento adesso: luminosa, ricca, in pace con me stessa, sollevata. E grata, infinitamente grata a questa vita. Mi sento più forte, consapevole e sicura di me. E quand’anche mi sentissi fragile, so che va bene così, che è tutto ok, che possiamo – anzi dobbiamo – concederci dei momenti di lentezza o debolezza, che non siamo infallibili. Che poi si riparte.

E allora eccomi pronta per affrontare nuove sfide, nuovi ostacoli: so che posso farcela, e che non sono (più) sola. Ho anche la mia nuova “ricetta” sempre con me. Eccola, per coppie:

- paura e coraggio: è giusto che vadano a braccetto, che non si ostacolino.

- testa e cuore: anche loro devono andare a braccetto, sempre. La ragione è importante, ma anche le emozioni vanno sentite, vissute e mai nascoste.

- leggerezza e pienezza: senza macigni sullo stomaco, con un camion di interiorità e valori da esprimere e condividere

- entusiasmo/carica/voglia di fare e cura di me stessa: trovare il giusto equilibrio senza pretendere troppo da corpo e mente.

Ma la conquista più grande, più vera, più significativa – e che racchiude in fondo anche tutte le altre – è riuscire a essere me stessa, nel bene e nel male, senza paura né vergogna. A riconoscermi questo semplice diritto, inalienabile (ma a volte difficilmente attuabile) per ognuno di noi: essere *autentici*. Accettarsi, senza considerarsi sbagliati, inadatti o voler essere qualcun altro, qualcos’altro. No, io sono io e nessun altro, non sono un pesce fuor d’acqua, occupo il mio posto. Una sensazione meravigliosa!

E quindi, tutto oro che luccica? Niente affatto, ma proprio perché ho passato momenti bui, neri e di confusione totale, so che sarò in grado di affrontarne di nuovi. E ce la metterò tutta per superarli, grazie a quanto appreso e vissuto fin qui. È un percorso che continua, con la consapevolezza che adesso mi appartiene.

Chissà cosa mi aspetta in questo 2019… Anzi, nessuno lo sa, perché toccherà a me guidare il timone della mia nave. E poi vivere i cambiamenti che inevitabilmente il vento porterà con sé, giorno per giorno, dentro e fuori di me. “Il cambiamento è l’unica cosa certa, il cambiamento ci tiene in vita”, giusto? E io sono pronta ad accoglierlo, con passione, impegno e determinazione.

Un GRAZIE immenso non può non andare a chi mi ha fatto compagnia lungo questo pezzo di strada un po’ tortuoso ma che, come tutte le strade tortuose, sono certa mi porterà in vetta ad ammirare panorami meravigliosi a pieni polmoni. E allora sì che sarà ancor più meraviglioso condividerli. Ad maiora!

PS: Ogni percorso è a sé, ogni persona è a sé. Ma se dovessi dare un consiglio a chi sta intraprendendo questo percorso o ha intenzione di farlo, sarebbe questo: credeteci, mettetevi in gioco, siate pazienti, costanti e determinati; accettate le cadute e ripartite. Questo vi renderà più forti, insieme all’aiuto di chi vi sarà accanto e di cui vi dovrete fidare. Credete in voi stessi e nei vostri sogni: solo e soltanto voi avete il diritto di scegliere, di decidere per la vostra vita. E dunque prendetela in mano, la vostra vita, e fatene un viaggio meraviglioso!