
Donne al lavoro

(manuale di sopravvivenza a se stessi)

Silvia Marchi

letture di Cefalea News

Prima edizione



PREFAZIONE

Considero questo manuale più una scommessa con me stessa che un vero e proprio libro.

E' una partita che ho intavolato una calda mattina d'estate tra la mia parte più razionale e quella più emotiva, è l'eterna lotta tra cuore e mente. Ma soprattutto è la voglia di riscatto contro un mondo che sento mi sta schiacciando sempre più in basso senza darmi la possibilità di rialzarmi.

Eppure in cuor mio ho deciso di invertire la rotta, voglio finalmente essere felice.

Mi auguro che chiunque avrà voglia di leggerne le pagine possa sentire in cuor suo di potercela fare ad uscire dalle proprie catene, dai limiti di se stesso che sono la più grande prigionia che ognuno inconsapevolmente erige attorno a sé.

Vorrei far capire a loro e in primo luogo a me stessa che esiste una chiave che apre quella cella e che ci può permettere di essere di nuovo liberi.

Recitava un noto filosofo:

“Cerca di vedere profondamente nel tuo istinto e pensa a ciò che è essenziale. Sii felice! Puoi essere felice in questo preciso istante, nessuno ti sta sbarrando il sentiero.

La felicità non ha niente a che fare con il futuro, la felicità non conosce domani perché non dipende da qualche altra cosa.

Si tratta unicamente di un atteggiamento; puoi già essere felice così come sei adesso.”

Sono parole semplici ma vere, io invece ho passato una vita a rincorrere la felicità fuori da me stessa, a cercare di fare le scelte giuste, di osservare i miei doveri, di fare tutto a regola d'arte.

Ma in fondo così facendo non sono arrivata da nessuna parte. Ora che il mio fisico mi grida di smetterla di percorrere questa strada, anche il mio cuore vuole ascoltare e finalmente ho creato un varco da cui far uscire un po' di luce.

Questo libro vuole aiutarmi a spalancare sempre più quello spiraglio per godere di una vista meravigliosa.

Spero che chi avrà voglia di avvicinarsi a questa lettura possa ritrovarsi in qualche risvolto fra le pieghe della mia anima e comprendere che a volte è più giusto abbandonare tutto, cancellare il passato e ricominciare come se oggi fosse il primo giorno che c'è dato vivere...

Silvia Marchi

Questo testo è stato pubblicato on line a cura di **Cefalea News**, Newsletter digitale mensile di informazione sul mal di testa e le algie facciali in collaborazione con pazienti e medici.

venerdì 9 settembre 2016

LAVORI IN CORSO.....	6
LE FONDAMENTA	9
I MATTONI	11
INIZIO LAVORI.....	13
LA PIRAMIDE SALE	15
SCEGLIERE	18
IL SOGNO INFINITO.....	23
MANUALE DI ISTRUZIONI.....	26

uno

LAVORI IN CORSO

Chissà quante volte vi è capitato di passare distrattamente davanti ad un cantiere in opera e di osservare le enormi insegne dei “lavori in corso” . Se li guardi inizialmente sembrano solo cumuli di macerie o materiali senza alcun ordine logico, nulla fa intuire cosa potrà avvenire in quel luogo, eppure se osservi meglio trovi al confine del cantiere un enorme pannello con disegnato il progetto terminato in ogni suo dettaglio. Hai di fronte a te il nulla eppure hai la consapevolezza che anche dal nulla si possono fabbricare enormi costruzioni, basta avere un progetto da seguire, manodopera da sfruttare e materiali adatti alla realizzazione.



In questo mio periodo di vita così particolarmente distruttivo e sterile mi sono ritrovata molto simile a quel cantiere ancora da iniziare. Eppure da me tutto è fermo, sono un cantiere abbandonato. Non ci sono insegne né alcun progetto, pochi materiali accantonati e nessun operaio.

Sono allo sbando priva di qualsiasi equilibrio e quando perdi l'equilibrio puoi evitare di cadere o imparare a volare.

Io ho sempre avuto troppa paura di volare...forse non ho mai capito veramente come poter affrontare i problemi.

La nostra reazione ai problemi è una ripetizione di ricordi.

I problemi sono spesso ostacoli che abbiamo già incontrato, ma che non abbiamo mai risolto. Per questa ragione la situazione ritorna per darci l'opportunità di reagire in modo diverso.

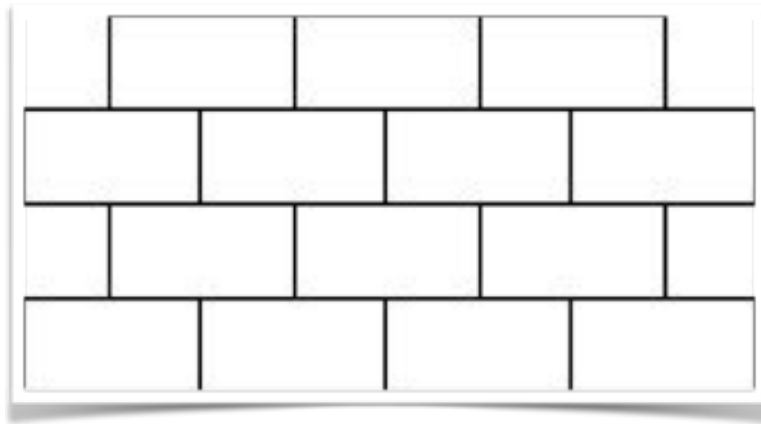
E' giunto il tempo di tirare fuori anche per me il cartello dei "LAVORI IN CORSO" ma senza sotterfugi o false scuse per rimandarne l'inizio.

Se voglio che la mia vita sia il mio progetto più importante devo iniziare a lavorare con costanza e amore per capire cosa serve a mandare avanti il mio cantiere.

Se do un'occhiata meglio al mio terreno intravedo qualche fragile fondamenta gettata negli anni, ma non pare affatto solida. Sembra buttata lì a caso senza un ordine o una decisione. Forse perché non avendo mai capito chi voglio essere davvero, ho lasciato spesso agli altri il compito di decidere per me e ognuno ha posato la pietra che riteneva potesse fare al caso mio.

Così ora il terreno è disomogeneo perché per quanto le persone ti amino non sono dentro di te e non possono intuire cosa ti possa rendere davvero felice.

Allora voglio ripartire da zero e mettere un mattone sopra l'altro, senza l'aiuto di alcun operaio...da sola.



Magari se mi stancherò chiederò a qualcuno che mi passi un po' di acqua o di cibo per rifocillarmi, qualcun altro mi asciugherà il sudore o mi terrà compagnia nelle lunghe giornate di lavoro, ma nessuno deve posare le pietre al posto mio.

Sono una persona profondamente insicura già nelle piccole cose, figuriamoci ora che ho dato l'avvio a un progetto così ambizioso!!!

"Buio, vedo solo buio...E nell'oscurità, uno spiraglio di luce riflessa. Cerco invano la certezza, ma come sempre mi ritrovo nel buio". (La Mattina Antonello)

Ma dal buio si può uscire...basta crederci. Per ragionare e costruire in grande è necessario partire frammentando quel grande in piccoli passi così che non ci spaventi o non ci sovrasti più.

Voglio capire un po' alla volta cosa sente il mio cuore e dove vuole arrivare per essere finalmente serena.

"Dovremmo sempre vivere con la speranza di riuscire a trasformare in felicità anche le nostre incertezze perché proprio nell'incertezza troveremo la libertà di creare qualsiasi cosa desideriamo." (Romano Battaglia)

Perciò ho deciso di usare una vera e propria tecnica dei mattoni...metterò dei punti fissi alla base della piramide su cui ragionare per poi risalire lentamente all'apice, e

ogni volta che scivolerò, riprenderò a rileggermi i mattoni che mi avevano permesso di salire.

Non voglio più preoccuparmi di sbagliare..

“Niente rimpianti, niente strade sbagliate, niente veri errori...L’occhio della necessità svela che ciò che facciamo è soltanto ciò che poteva essere”. (J. Hilmann)

due

LE FONDAMENTA

Bisogna cominciare conoscendo se stessi, perché se vuoi costruire qualcosa devi riconoscere le tue capacità e ancor più le tue debolezze.

“La guerra più difficile per l'essere umano è la guerra contro se stesso. La storia è piena di uomini e di donne che hanno vinto il mondo ma che sono crollati di fronte a loro stessi a alle loro debolezze”. (M.E. de Montaigne)

Qui già nasce qualche difficoltà per me che spesso ho preferito assecondare le aspettative altrui, per paura di non essere in grado di trovare la forza di amare me stessa..

Mi viene in mente una frase a tal proposito di G. Martellani: “ Cosa fai nella vita? Faccio finta di averci capito qualcosa ...”.

La mia è stata spesso un' illusione di dirigere la mia vita mentre era essa stessa a trascinarvi via...

Ho sempre pensato di avere troppi difetti per meritare la felicità. Non intendo difetti solo fisici, ma una netta sensazione che qualcosa mi mancasse per meritare ciò a cui tutti aspiriamo.

Questo mi fa venire in mente una bellissima e significativa parabola buddista, la “parabola dei due vasi cinesi”:

Un'anziana donna cinese aveva due grandi vasi, ciascuno sospeso ... all'estremità di un palo che lei portava sulle spalle. Uno dei due vasi aveva una crepa, mentre l'altro era perfetto, ed era sempre pieno d'acqua alla fine della lunga camminata dal ruscello a casa, mentre quello crepato arrivava mezzo vuoto. Per due anni interi andò avanti così, con la donna che portava a casa solo un vaso e mezzo d'acqua. Naturalmente il vaso perfetto era orgoglioso dei propri risultati. Ma il povero vaso crepato si vergognava del proprio difetto, ed era avvilito di saper fare solo la metà di ciò per cui era stato fatto.



Dopo due anni che si rendeva conto del proprio amaro fallimento, un giorno parlò alla donna lungo il cammino: “Mi vergogno di me stesso, perché questa crepa nel mio fianco fa sì che l’acqua fuoriesca lungo tutta la strada verso la vostra casa”. La vecchia sorrise: “Ti sei accorto che ci sono dei fiori dalla tua parte del sentiero, ma non dalla parte dell’altro vaso? E’ perché io ho sempre saputo del tuo difetto, perciò ho piantato semi di fiori dal tuo lato del sentiero ed ogni giorno, mentre tornavamo, tu li innaffiavi. Per due anni ho potuto raccogliere quei bei fiori per decorare la tavola. Se tu non fossi stato come sei, non avrei avuto quelle bellezze per ingentilire la casa”.

Ognuno di noi ha il proprio specifico difetto. Ma sono la crepa e il difetto che ognuno ha a far sì che la nostra convivenza sia interessante e gratificante.

Bisogna prendere ciascuno per quello che è e vedere ciò c’è di buono in lui... c’è del buono in ognuno di noi, abbiamo dei difetti ovvio, ma chi la vuole la perfezione? Diventa noiosa e ci renderebbe tutti uguali e scontati, trasformiamo quelli che chiamiamo difetti in punti di forza, quelle particolarità che ci rendono unici, se continuiamo a sentirci sbagliati potremmo perderci tutti i fiori che potremmo regalare...

Ora capisco che va messo un punto fisso: l’operaio sono io e sono allo stesso tempo l’ingegnere e devo avere chiaro cosa voglio costruire senza aspirare ad alcuna perfezione.

“Essere consapevoli di ciò che si prova dentro di sé, senza sentirsi sbagliati, è il passo fondamentale per essere padroni di se stessi”. (A. Schopenhauer)

Se sai chi sei scoprirai cosa vuoi e troverai i mezzi per raggiungerlo. Non dico che sia semplice, questo MAI... ma ne deve valere la pena perché finché rimani fermo in un porto sicuro nulla di male ti potrà accadere, ma nemmeno sperimenterai l’insostenibile bellezza del viaggio...

Ora il primo passo è fatto, non resta che scegliere la direzione e procedere.

due

I MATTONI

Dopo aver compreso che è giunto il tempo di costruire, mi servirà capire che materiali usare, quali escludere perché inutili e quali valorizzare.

“Non esistono soluzioni ... solo scelte “

Decidere non è mai facile per nessuno, ora figuriamoci per una come me capace di perdere ore per scegliere il colore di una scarpa!!!

Eppure la pratica affina l'arte e invece di ragionarci troppo si deve iniziare a seguire l'istinto che spesso ha in sé tutte le risposte alle domande che nemmeno osiamo fare.

Poi serve calma e silenzio interiori per scegliere, eliminare il brusio di chi ti circonda che vorrebbe tirarti ora da una parte, ora dall'altra.

“Sarà nella solitudine che capirai cosa è giusto fare, cosa vale la pena tenere e cosa lasciar andare “.

Una volta che ti è chiaro bisogna smettere di osservare indietro per riguardare ciò che si è lasciato, se hai deciso col cuore non puoi aver sbagliato, anche se quella scelta porterà dolore era l'unica possibile.

“Bisogna guardare avanti ... la strada che hai percorso l'hai già percorsa, è finita, non si deve più portarne il peso. Avanza chiudendo i capitoli che hai già letto, non devi rileggerli continuamente. E non giudicare mai qualcosa del tuo passato in base alla nuova prospettiva del presente, perché ciò che è nuovo è nuovo. Il vecchio era giusto nel suo contesto, e il nuovo è giusto nel suo e sono entrambi incomparabili”. (Osho)

Inutile continuare a pensare ai SE e ai MA del passato, sono loro che ti destabilizzano e finiscono per bloccare il tuo percorso.

E' sbagliato pensare troppo, così come non pensare affatto... la mezza misura si chiama AGIRE ed è l'unica cosa che ci fa andare avanti. Ora che ho scelto ciò che mi serve lo raduno per bene nel mio cantiere, in ordine per poterlo osservare, ma devo fare attenzione... non sarò l'unica a vederlo, chi ti circonda passando accanto al terreno comincerà a commentare ogni mia decisione. E' normale, siamo tutti meravigliosamente diversi e ognuno di noi ha un suo progetto, l'errore sta nel mettere in discussione il proprio per compiacere qualcun altro fosse anche la persona più amata.

Siamo pezzi unici, pietre grezze da levigare, ma nessuno ci deve dire ciò che dobbiamo diventare, non dobbiamo nutrire le aspettative altrui mai, per nessuna ragione.

Io l'ho fatto e ho finito per non riconoscermi più...

“La scelta è solo tua, non si vive per accontentare gli altri”. (Alice in wonderland)

Questo forse mi porterà più spesso ad errare ma saranno solo i miei errori che mi insegneranno chi sono, le scelte giuste imposte ti allontaneranno sempre di più da te stesso. In fondo gli errori non sono altro che la dimostrazione che ci sto provando e sono una ricchezza inestimabile.

E' necessario fare molti errori prima di raggiungere la porta giusta e dovrai inevitabilmente bussare a molte porte sbagliate. Le cose stanno così! Se ti imbattessi subito nella porta giusta, non saresti in grado di riconoscerla.



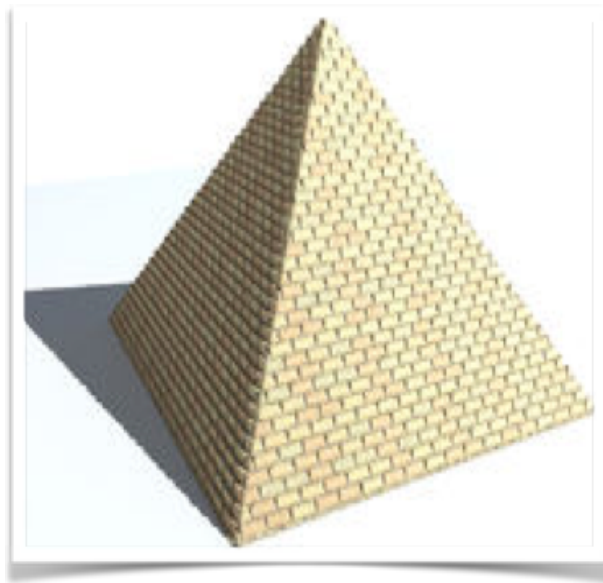
Si deve imparare a perdonare a se stessi anche gli errori, ma non a dimenticarli per impedire che accadano di nuovo.
Sono anch'essi maestri di vita da cui non puoi sfuggire.

tre

INIZIO LAVORI

Ora è tutto pronto, il terreno è recintato e al suo interno è contenuto tutto ciò che occorre al mio ambizioso progetto... è tempo di cominciare.

Eppure anche qui spesso c'è una battuta d'arresto, è il momento più cruciale, il vero punto di non ritorno... nulla tornerà come prima ed è proprio ora che si deve trovare il coraggio per salire il primo gradino della piramide.



Diceva l'indimenticabile Totò: “Coraggio ce l’ho. E’ la paura che mi frega”.

E’ la grande verità anche per me, ho deciso tutto e ogni cosa è pronta eppure sono paralizzata dalla paura.

Guardo attorno a me le meravigliose costruzioni di chi ce l’ha già fatta nella vita ad arrivare in alto ed io da quaggiù mi sento piccola e impotente.

Temo che appoggiando male il mio mattone la piramide mi crollerà addosso e non avrò la forza di rialzarmi.

Vorrei ancora inconsciamente richiamare i tanti operai che hanno deciso per me strada facendo, ma so bene che commetterei l’ennesimo errore perché loro costruirebbero una bellissima casa per me, ma non la mia casa.

Il filosofo Talete scriveva semplicemente: “La cosa più difficile è conoscere se stessi”, ma rimandare questo appuntamento non fa che riportarti indietro nel passato. Tu sei qui e ora e devi lottare nonostante la paura, quello che possiedi in molti possono averlo... ma quello che sei, nessuno può esserlo.

Quando sento di non farcela devo leggere quel cartello appeso davanti al mio cantiere, leggerlo più e più volte perché lì c’è la risposta che mi serve per andare avanti. Mi esorta a mettermi al lavoro comunque vada, rischiando di inciampare o cadere, è tempo di abbandonare l’inquietudine perché tutto quello che voglio è dall’altra parte della paura.

Diceva Stephen Littleword:

“Ogni giorno è un’opportunità. Sii grande... Sii felice... Sii te stesso !”

Ogni giorno perso non ritorna, se non nei tuoi rimpianti perciò non resta che osare ed andare oltre la paura perché lì si nasconde il successo.

Non devi gareggiare con nessuno e per nessuno, solo per te stesso perché vincere non è sorpassare gli altri, ma è superare se stessi.

Io mi rendo conto di aver lasciato passare troppi giorni ferma ad osservare all'argine del fiume... i pensieri come cadaveri mi sono passati davanti senza che io riuscissi ad alzarmi per riprendere il cammino. Mi sono specchiata in quelle limpide acque per osservarmi e scorgere ogni mio difetto, ogni mancanza e commiserarmi a lungo.

Ho dato la colpa a chi mi ha voluto plasmare a suo modo, a chi mi ha creato aspettative che temevo di deludere, a chi si è arrogato il diritto di giudicarmi...Ma oggi mi dico: "Diavolo dove eri TU??"

Smetti di dare la colpa agli altri, ogni giorno puoi decidere di dire NO, se non l'hai fatto la colpa è stata soltanto tua. Perciò basta delegare il prossimo dei miei insuccessi, devo mostrare a tutti che esisto anch'io e che ho voglia di ripartire e di imparare ad amare me stessa.

"Il vero IO è quello che tu sei non quello che hanno fatto di te". (P.Coelho)

Non è certo un percorso semplice perché ogni grande risultato richiede grande impegno, ma se impariamo a giudicare una sfida non come un problema, ma come un'opportunità, allora cambierà la prospettiva da cui decidiamo di osservare il mondo. Non esistono scorciatoie, ma in fondo è bello anche godersi il percorso senza affrettarsi troppo perché non sai quante meravigliose esperienze ti sorprenderanno lungo la via.

Ora però devo essere solo IO per prima a viverle, senza guardarmi sempre intorno alla ricerca del consenso, sarà magari una pazzia o un terribile errore, ma sarà solo MIO.

"Arriva il momento in cui smetti di farti domande perché non t'interessano più le risposte". (Fabio Volo)

E oggi mi sento così...non ho più voglia di farmi domande sul dopo, ma solamente di guardare in faccia al presente e gridargli: "CI SONO ANCH'IO!"

Solo se ti amerai e seguirai il cuore scoprirai perché è bello esserci e vivere totalmente ogni tuo giorno.

Metto in conto perfino di sbagliare perché chi non commette errori? A volte è bello anche sbagliare se facciamo qualcosa che ci apre il cuore...

"La tua verità non è qualcosa su cui devi pensare: è già presente, non devi andare da nessuna parte per trovarla. Non ci devi affatto pensare, devi arrestare ogni pensiero in modo che possa affiorare". (Osho)

Solo allora godrai appieno il presente e finalmente avrai dato inizio ai lavori per il tuo capolavoro.

Il futuro non è altro che una nostra immaginazione, mentre il passato è fatto solo di orme lasciate sulla sabbia del vostro ricordo. Il passato non è più reale e il futuro non lo è ancora. Questo istante è l'unica realtà, l'unico momento giusto per cominciare ogni tuo progetto.

quattro

LA PIRAMIDE SALE

Le fondamenta sono ormai ampie e solide, ora è tempo di salire verso l'alto perché ciò che ognuno merita è una costruzione degna di essere vissuta in piena armonia.

Salire spesso è un'incognita, parti coi piedi ben saldi a terra e vuoi raggiungere il cielo, ma da quaggiù tutto sembra buio e confuso.

Diceva Napoleone Bonaparte: "Non ci si arrampica mai tanto in alto come quando non si sa dove si sta andando".

Ogni tanto occorre avere più entusiasmo che certezze se si vuole costruire qualcosa di maestoso. Basta non partire sprovvediti, capire finalmente chi siamo e voler intraprendere il più stupefacente progetto di vita.

Fissare degli obiettivi è il primo passo per trasformare l'invisibile in visibile.

Finché porterai un sogno nel cuore non perderai mai il senso della vita.

Allora ti accorgerai come me che per molto tempo hai inseguito le cose sbagliate e solo quando smetterai di farlo potrai dare una possibilità alle cose giuste di raggiungerti.

Non serve chiedersi COME quando il PERCHÉ è forte il come si trova sempre.

Io ho aperto il mio cantiere in uno dei momenti più difficili della mia vita. Mi trovo in ospedale per combattere una malattia cronica che mi avvolge inesorabile da anni e che per quanto tenti di allontanarla non slaccia mai i suoi tentacoli da me.

Sento di aver toccato il fondo, eppure proprio quando ogni cosa è rasa al suolo è il momento giusto per ricostruire una nuova vita.

Ho pensato a lungo alla mia malattia e mi sono resa conto che certi grandi dolori fisici non possono che essere lo specchio di un'anima che soffre.

Le persone hanno molta difficoltà a lasciar andare le loro sofferenze. Hanno inconsciamente paura di ciò che potrebbe accadere qualora si liberassero della sofferenza, per cui finiscono per abituarsene e a non poterne più fare a meno.

Loro sono semplicemente lì a ricordarti ogni giorno che non stai facendo le giuste scelte, e più le ignori, più loro grideranno fino a prendersi gioco di te e a farti impazzire di rabbia e frustrazione.

Tuttavia tu continui a non dare peso a quel dolore, sei preso dalla vita, dagli impegni, da tutto tranne che da te stesso e ti racconti ingenuo che prima o poi qualcuno troverà la cura giusta per te.

Cerchi la verità fuori da te stesso, dimenticando che nulla di veramente buono abita fuori di noi. Puoi solo confonderti cercando un nuovo medico, una pillola miracolosa, un'innovativa terapia, ma tutto questo è solo il preludio all'ennesimo insuccesso.

Siamo gli artefici della nostra vita e nessuno possiede la bacchetta magica, ciò che ci vendono sono soltanto delle profumate illusioni, le stesse che presto o tardi diventeranno le più amare delusioni. Così profondamente sconfitto riprenderai a farti mille domande sul tuo dolore e finirai per credere di meritarlo.

NESSUNO MERITA IL DOLORE, ma ognuno di noi deve crescere e capire che la sua esistenza è una responsabilità, non può cullarsi nella tristezza e nelle lacrime per ciò che l'ha colpito, ma deve alzarsi e lottare per cambiare se stesso. Chi vuole sul serio qualcosa trova una strada, gli altri trovano solo una scusa!



Io per molto tempo ho trovato scuse per giustificare il mio malessere. Mi sono sempre detta che era una condizione caduta dall'alto, forse per sfortuna o chissà per quale ragione e mi sono crogiolata in un lamentoso vittimismo alla ricerca dell'altrui compassione.

Poi il tempo passa e la gente finisce per non accorgersi più di te, il tuo dolore diventa un rumore di fondo che nessuno vuole più ascoltare, proprio allora ti rendi conto di essere la sola a dover fare i conti con lui, ad affrontare quel mostro e sconfiggerlo.

Gli altri talvolta ti aiuteranno, più spesso ti sorrideranno per darti un po' di appoggio, ma nessuno può guarirti.

Se sei fortunato puoi incontrare qualche persona davvero speciale che faccia un tratto di viaggio con te, ti mostri dove stai sbagliando e ti dia la forza ed il coraggio per rimetterti in gioco.

“Viaggiare è camminare verso l'orizzonte, incontrare l'altro, conoscere, scoprire e tornare più ricchi di quando si era iniziato il cammino”. (Luis Sepúlveda)

A volte quando ti senti perduta trovi qualcosa che nemmeno sapevi di cercare.

Per me così è accaduto, ma quel qualcosa non è mai stato un farmaco nuovo, ma sono state le parole di chi amandomi o solamente rispettandomi mi ha dimostrato che io sola posso guarire me stessa.

Una guarigione mai totale perché niente può annullare una malattia, ma può mostrartela per ciò che è ...il frutto del tuo modo ostinato di non volerti bene sul serio, un segnale sempre più invadente della necessità di andare oltre i tuoi limiti e cambiare per sempre il tuo sguardo verso il mondo.

“C'è un solo successo: essere in grado di trascorrere la propria vita a modo proprio”. (C. Morley)

La mia testa scoppia perché voglio che ogni persona accetti come sono, non tollero i giudizi e preferisco compiacere che deludere.

Ma chi sono io per pretendere tutto ciò?

Ora sono sola in una stanza di ospedale, essere sola mi permette di non dover filtrare pensieri o parole...lascio scivolare la mente e scopro quante cose sono disposta a costruire ora che non mi pongo alcun limite.

Il mondo è fuori da questa stanza e oggi non lo voglio ascoltare, getto qui il primo mattone della mia piramide, ma la vera forza sarà trovare il coraggio di continuare a costruirla anche fuori, nella confusione del mondo.

Il rumore spesso offusca la mente, le persone ti anebbiani i pensieri, ma sei tu il vero operaio... solo io che d'ora in poi deciderò cosa aggiungere e cosa togliere alla mia vita, che colore dare a quei mattoni che mi porteranno fino al cielo.

Non cerco egoismo, voglio crescere e amarmi per poter donare di più alle persone che amo. Non c'è storia d'amore che non inizi imparando ad amare se stessi.

Tutto parte sempre da NOI, nessuno ci ha rubato la felicità, semplicemente non siamo stati capaci noi di trattenerla.

“La vita non è una questione di come sopravvivere alla tempesta, ma di come danzare nella pioggia”. (K. Gibran)

Ci vuole consapevolezza nel gioire dei momenti felici, ma anche maturità nell'affrontare quelli più difficili senza temerli, ma vedendone il lato positivo.

Non esiste alba più serena che non sia preceduta dalla notte più cupa. Basta non rimanere prigionieri delle proprie paure, cercare con coraggio tutta la grinta di cui siamo capaci.

“La più grande prova di coraggio è sopportare la sconfitta senza perdere il cuore”. (R.G.Ingersoll)

In fondo la vita è come una lunga guerra da combattere e la mia piramide è una maestosa costruzione da erigere con pazienza ed entusiasmo, non posso arrendermi alla prima battaglia persa.

Ogni volta ci si deve rialzare e trovare un motivo per combattere con ancora più tenacia, se scegli la via giusta la felicità come un eco ti invaderà fino nella profondità di ogni tua cellula e tutti capiranno che non sei più quella di prima.

Comprenderanno che ora non ho più paura di conoscere me stessa, nonostante mi capiterà di trovare cose che nemmeno avrei pensato di accettare in passato, ma sono lì e sono parte di me ... chiudere gli occhi non le farà sparire.

Il famoso giudice Paolo Borsellino diceva una grande verità sulla paura che deve essere di esempio ad ognuno di noi:

“ Chi ha paura muore ogni giorno, chi non ha paura muore una volta sola”.

Ci accadrà di cadere ed allora vedremo la nostra piramide in serio pericolo, so già che spesso dubiterò di me ...ma ora so che non mollerò mai, ogni giorno tornerò al mio cantiere e da bravo operaio mi metterò al lavoro.

“Il successo non è definitivo, il fallimento non è fatale: ciò che conta è il coraggio di andare avanti”. (W. Churchill)

cinque

SCEGLIERE

Quando costruisci un'opera da bravo ingegnere devi compiere innumerevoli scelte, non ci si può tirare indietro.

Io troppo spesso ho delegato le scelte anche più importanti della mia vita, mentre ora so che è meglio avere rimorsi che rimpianti.

Ogni giorno la vita ci costringe a fare scelte e il frutto di esse saranno le pennellate che daremo alla nostra casa.

Scegliere è anche avere coraggio.

Scegliere è iniziare a capire cosa ti piace e non ti piace, cosa cerchi e cosa non vuoi, cosa ti appassiona.

Come immagini il tuo futuro!

All'inizio sarà difficile o forse impossibile e rimarrai lì fermo in bilico tra il fare e il non fare.

Ti guarderanno con aria di sfida e compatimento allo stesso tempo perché non riesci a compiere un passo né in avanti né indietro.

Ho deciso che non ci farò caso, lascerò pensare a ciascuno ciò che vuole, in fondo anche saper scegliere è un allenamento che non apprendi dall'oggi al domani.

Ho vissuto per anni in preda all'ansia che altro non è che una sedia a dondolo; sei sempre in movimento ma non avanzi di un passo.



Forse il dubbio è talvolta segno di intelligenza e l'umanità è spesso troppo sicura. L'insicurezza fa regnare il caos, eppure talvolta può essere una debolezza da cui partire per diventare più forti. Solo chi si è messo almeno una volta in discussione è in grado di capire davvero il prossimo.

E quando finalmente avrò fatto chiarezza dentro di me, mi guarderanno dall'alto in basso credendosi più grandi di me. Io mi alzerò in piedi, lentamente, sorridendo e ricordando loro che ero solo seduta.

Allora avrò in pugno la mia vita e saprò capire le decisioni giuste, le mie. Le decisioni sono un modo per definire se stessi. Sono il modo per dare vita e significato ai sogni. Sono il modo per farci diventare ciò che vogliamo.

Perciò d'ora in poi non voglio più delegare alcuno a decidere al posto mio...

Mi prenderò un azzardo che poche volte mi sono concessa e osserverò fin dove mi porterà...talvolta sarà nella direzione giusta, troppo spesso alla deriva, ma non mollerò comunque, perché la vita è una e la mia piramide la devo costruire con le mie forze e la mia esperienza.

“In fondo è nel momento delle decisioni che si plasma il tuo destino”.(A. Robbins)

Un uomo deve scegliere, in ciò risiede la sua forza, se no alla fine del tuo perenne lavorare ti troverai una magnifica costruzione che nulla ha di tuo, potrà essere bella e confortevole, ma non sarà mai la tua dimora.

Certo decidere implica sempre una perdita, ogni volta che decidi perdi qualcosa. Qualunque cosa tu decida. E' sempre questione di capire cosa non sei disposto a perdere.

Allenandomi capirò quali sono le mie priorità e potrò fare le scelte più sagge mettendo in conto di poter perdere lungo la via qualcosa di importante che forse non tornerà.

Non dimentico poi che il mio viaggio non sarà necessariamente sola, talvolta hai la fortuna di incontrare per la via alcune persone che sapranno tenerti per mano senza farti mai ombra, ma piuttosto cercando di illuminarti il cammino perché tu possa fare l'opera più meravigliosa della tua vita. Saranno loro a farti uscire con amore dalla schiavitù del tuo essere e saranno loro a dimostrarmi cosa significa amare se stessi.

“Non chiederti mai chi è veramente tuo amico, ma piuttosto chiedi: sono un vero amico di qualcuno? Nell'amicizia si deve condividere. Se hai qualcosa condividila e chiunque sia pronto a condividere con te è un amico”. (Osho)

Ho trovato e scoperto i veri amici, quelli che sanno partecipare non solo ai successi, ma soprattutto alle sconfitte, perché la gioia fa clamore, mentre il dolore sprofonda.

Devi imparare a farti amare per ogni tuo difetto perché i pregi sanno amarli tutti.

La perfezione non appartiene a questo mondo e l'unica vera saggezza è scoprire quali difetti ci rendono unici.

E' proprio dentro ogni tuo difetto che si nasconde l'anima del tuo essere, non cercherò più come in passato di correggerli per aspirare ad un modello vuoto e sterile.

Li esplorerò uno ad uno, ed imparerò ad amarli perché raccontano la mia storia, contengono un vissuto prezioso ed inestimabile. Anch'essi mi aiuteranno a dare toni autentici alla mia costruzione così chi la vorrà ammirare la troverà unica e inimitabile.

“Amo le persone piene di difetti, perché sono spesso migliori di quelle ricche di falsi pregi”. (S. Nelli)

Chi ti ama davvero vede chiaramente il peggio ed il meglio di te e li sceglie entrambi. Da tutto ciò distinguo un amico, dal suo coraggio di dirmi cosa sbaglio o quale dannata ostinazione continuo ad inseguire.

Lui mi apre gli occhi anche quando io non voglio vedere la realtà, mi ripete ogni giorno di credere in me stessa e lottare fiera per conquistarmi il giusto angolo di mondo.

Poi c'è il grande capitolo AMORE, quello con la A maiuscola, il motore vero di ogni nostro alito di vita.

“L'amore è l'arte di stare con gli altri, la meditazione è l'arte di essere in relazione con se stessi, lascia che l'amore e la meditazione siano le tue due ali”. (Osho)

L'amore deve essere di quella qualità che dà libertà, non nuove catene, deve sostenerti mentre voli più in alto possibile.

Questo l'ho capito col tempo, troppe volte l'amore mi ha imprigionato, ha reso schiavo il mio cuore impedendomi di toccare la felicità.

Oggi lavoro perché ciò non mi accada più, cerco di vivere per amare, ma non amo per vivere. Non intendo solo l'amore per un uomo o per una donna, ma l'amore come valore assoluto, verso chiunque sia disposto a camminare al nostro fianco.

L'amore è una ricchezza e donarlo non può che riempirti e la mia piramide traboccherà di amore.

“L'amore non bisogna implorarlo e nemmeno esigerlo. L'amore deve avere la forza di attingere la certezza in se stesso. Allora non sarà trascinato ma trascinerà”. (H.Hesse)

Non puoi importi di amare. Puoi amare solo quando sei felice dentro di te. L'amore non può venir aggiunto dall'esterno. Non è un indumento che puoi indossare.

Solo così l'amore ti condurrà alla vera felicità. Tuttavia quando decidi di costruire il tuo futuro, di essere l'operaio del tuo destino, devi accettare anche il lato oscuro della vita, la tua piramide non sarà sempre illuminata dal sole, vedrà sorgere dietro di sé alte e profondissime ombre. Non devo più temere l'oscurità perché è essa stessa parte della luce.

“Qualsiasi cosa non ti piaccia ... affrontala. E qualsiasi cosa vorresti evitare ... non evitarla mai. Qualsiasi cosa ti faccia paura ... entra in essa. Questo è il solo modo per concluderla e farla finita. Altrimenti continuerà a seguirti come un'ombra ...e non ti abbandonerà mai”. (Osho)

Il dolore mi ha terrorizzato a lungo, quando lo sentivo salire dentro di me perdevo ogni contatto con la realtà, mi rifugiavo lontano dove non fosse possibile raggiungermi. Ma lui è un mostro e se lo eviti presto ti troverà, devi imparare ad accoglierlo, a sprofondare in esso... a vincerlo.

Solo se ti farai attraversare dal male ne uscirai più forte e coraggioso.

Oggi lo temo ma allo stesso tempo lo sfido, aspetto che arrivi, mi faccio penetrare lentamente, soffro... grido e piango ma poi lo lascio scorrere via da me.

Non posso immaginare la mia vita senza di lui, sarebbe la più grande bugia che un uomo possa raccontarsi, il dolore come la gioia servono a renderci forti, a fare di noi persone migliori.

E' tutto talmente semplice oggi ai miei occhi per tanto tempo smarriti.

“Le persone continuano a lasciarsi sfuggire l’ovvio, le persone continuano a non vedere ciò che è semplice, perché pensano che la verità debba essere complessa”. (Osho)

Invece la verità è quella fatta di piccoli passi, di gesti semplici che rendono la vita degna di essere vissuta.

Ogni giorno può essere una festa meravigliosa. La prima cosa che si deve fare è ridere, perché la risata stabilirà l’atmosfera di tutta la giornata.

Se ti svegli ridendo, presto sarai in grado di sentire quanto sia assurda la vita. Nulla è serio: puoi ridere anche delle tue delusioni, puoi ridere anche delle tue sofferenze, puoi ridere perfino di te stesso.

Troppe volte non ho saputo ridere di me, mi sono presa troppo sul serio e ho perso il gusto di prendermi un po’ in giro.

Non è mancanza di serietà, ma semplicemente la voglia di essere meno perfetti, più semplici e spontanei come lo sono i bambini che sanno passare dal pianto al riso con quella pungente naturalezza che gli fa presto dimenticare il motivo della loro tristezza.

Quando finisci per prenderti sempre sul serio, ogni gesto diventa una pretesa, ogni scelta un fardello da caricarti sulle spalle e non assapori più il gusto della leggerezza.

Sento di aver portato dentro di me troppi pesi e ho finito per non riuscire più a camminare. Oggi ho deciso di scrollarli tutti perché se voglio salire in alto devo essere necessariamente leggera, priva di vincoli che mi riportino a sprofondare a terra.

Voglio affrontare le situazioni solo quando esse busseranno alla mia porta, senza temerle con l’ansia di chi già si aspetta il peggio da ogni situazione.

Tutto cambia di continuo in questo mondo e a noi non resta che adattarci sorridendo.

“Non crearti idee assolute, rimani flessibile. E ricorda una cosa può essere buona per te oggi e non esserlo più domani, perché la vita continua a cambiare e non puoi bagnarti due volte allo stesso fiume”. (Osho)

Ogni tanto tenta di vivere e basta. Vivi semplicemente. Non lottare e non forzare la vita. Osserva in silenzio ciò che accade.

Ciò non significa non essere responsabili, ma semplicemente lasciare scorrere le cose, le persone, le situazioni senza farsi inghiottire da esse. Se sei troppo preso da tutto e da tutti non potrai mai essere d’aiuto a nessuno. Quante ore, quanti giorni ho pensato a ciò che mi stava accadendo, bello o brutto esso fosse, a quali decisioni prendere, a chi ascoltare e a chi non deludere, a quali errori non commettere; ma tutto questo lavoro ti logora dentro, ti toglie la grinta e l’entusiasmo per portare avanti fiera le tue scelte.

Sei perdente ancor prima che guerriero.

“Tu sei responsabile della stima di te stesso, della tua crescita, felicità e realizzazione. Non aspettarti che l’altro ti regali queste cose. Devi vivere come se fossi solo e gli altri fossero doni che ti vengono offerti per aiutarti ad arricchire la tua vita”. (L. Buscaglia)

Tu sei il centro del mondo, tutto il resto ti gira intorno e lo può rendere il più straordinario dei girotondi.

Fa di ogni passo una tua scelta. Crea te stesso e assumitene l’intera responsabilità. Certo sono un operaio alquanto ambizioso... ma mi sono stancata di vivere accontentandomi, piegandomi ogni volta. Ho sete di riscossa e voglia di farcela sul

serio contro tutto e tutti perché non voglio rimpiangere alcun giorno futuro per felice o triste esso sia.

Troverò chi mi deriderà per questo, ma poco importa, nella mia vita ho già ascoltato troppo... ora è giunto il mio tempo di parlare, esprimere ed amare.

Diceva il genio Albert Einstein: "CHI DICE CHE E' IMPOSSIBILE... NON DOVREBBE DISTURBARE CHI CE LA STA FACENDO".

E io finalmente dopo 40 anni sento di potercela fare a voltare pagina, a chiudere un capitolo della mia vita per aprirne uno nuovo. Sento di non aver bisogno di nessun altro alleato perché questa volta ho dalla mia parte me stessa.

Imparerò a conoscermi ogni giorno di più, ad amare ogni mio pregio e ogni difetto, a trovare il coraggio per affrontare ogni tempesta e tutto questo senza i limiti della ragione ma con l'entusiasmo nel cuore.

Quando avrò abbastanza grinta per mordere la vita, avrò già costruito la quasi totalità della mia piramide, senza fretta perché nella vita non devono esistere cronometri o tempi stabiliti, ma solo voglia di crederci.



sei

IL SOGNO INFINITO

Il progetto avrà termine solo quando poserò l'ultima pietra, la più preziosa, quella che punta dritto al cielo, all'infinito. Da lassù si gode un meraviglioso spettacolo, il più eccitante e rilassante allo stesso tempo che un uomo possa godere, osservi la terra da cui sei partito e l'infinito a cui vuoi aspirare.

Hai i piedi radicati al suolo perché la mente e la ragione vogliono tenerti con sé, ma il tuo sguardo volge in alto, all'orizzonte dove non esiste fine e dove ogni cosa pare perdersi nel chiarore dell'infinito.



Ma c'è il timore di non arrivare fin lassù.

“In certi periodi di sconforto ci accade, per ragioni diverse, di perdere la gioia di vivere, l'entusiasmo e vediamo davanti a noi il mondo come un luogo immobile. Non desideriamo più nulla, ci manca la forza per cambiare, ci sentiamo soli in mezzo agli altri, non siamo più capaci di amare e nello stesso tempo sentiamo un disperato bisogno di affetto. Per salvarci da questo stato bisogna crearci un sogno che ci permetta di ritrovare l'entusiasmo...” (Romano Battaglia)

“Io credo che se un piccolo uomo può ammirare l'infinito che si staglia davanti a sé, allora attraverso il suo amore potrà travalicare le barriere del tempo e dello spazio”. (F. Patera)

E' proprio così: se hai voglia di ammirare l'infinito scopri che nulla ha più un limite, puoi osare, puoi amare senza confini e soprattutto puoi decidere di vivere un SOGNO.

“Il mondo è nelle mani di coloro che hanno il coraggio di sognare e di correre il rischio di vivere i propri sogni”. (P.Coehlo)

“Quando nasci inizia la tua vita ... così dicono ... ma dicono male ... Dal momento in cui apri gli occhi inizia una partita a nascondino con i tuoi sogni ... Ma sai quando inizi a vivere veramente? ... Quando smetti di contare e li vai a cercare “.

Di realtà è pieno il mondo e io ho bevuto al suo boccale per troppo tempo, ora è giunto il tempo dei sogni. Ho deciso di non avere cassette, solo mensole. Così i sogni li tengo a vista.

Oggi l'operaio dentro di me vuole fabbricare non solo certezze ma anche illusioni. Voglio vivere per sognare e voglio esistere per realizzare i miei sogni.

“Voglio essere per una volta guerriero, un guerriero che non può abbassare la testa altrimenti perde di vista l'orizzonte dei suoi sogni”. (P. Coelho)

Un sogno può essere anche solo un semplice progetto che ti renda felice, se non iniziamo a pensare che il domani sia un po' migliore, siamo sconfitti già in partenza.

Non sempre i sogni si realizzeranno, e spesso i nostri programmi saranno un totale fallimento, ma nulla ci deve togliere la forza di alzarci e riprovare perché ci sono giorni in cui se vuoi sopravvivere devi saper sognare.

Sognare ti porta avanti nel tempo e spesso mi serve per evadere da un presente sbagliato e guardare avanti al futuro.

“Abbiamo tutti le nostre macchine del tempo. Alcune ci riportano indietro e si chiamano RICORDI. Alcune ci portano avanti e si chiamano SOGNI”. (J. Irons)

Nulla va cancellato, il passato lo tengo stretto a me perché mi ha portato oggi qui e ora a capire cosa voglio essere. Senza passato non esiste futuro.

Ora è necessario osservare ciò che è stato con nuovi occhi, con una rinnovata consapevolezza che mi impedisca di ricadere nei soliti errori. Non dico che non voglio più sbagliare, ma quantomeno voglio fare errori nuovi che mi portino a crescere interiormente.

“L'unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi, ma nell'aver nuovi occhi per ammirarli”. (M. Proust)

Se ci credi tutto può essere diverso anche se tutto appare uguale, perché la vera differenza è dentro di te.

Il mondo è uno, ma ciascuno di noi lo può colorare come vuole, lo può riempire di calde sfumature o di gelide pennellate. Siamo gli artefici del nostro quadro, possiamo farne ciò che desideriamo...è il nostro e nessuno lo dovrà mai giudicare.

“Perciò sogna ciò che ti va; va dove vuoi; sii ciò che vuoi essere, perché hai solo una vita e una possibilità di fare le cose che vuoi fare”. (P. Coelho)

Voglio riprendermi un po' di spazio per decidere ciò che desidero fare e che farò nonostante la vita abbia deciso di pormi di fronte ad ostacoli talvolta insormontabili, come la malattia.

E' finito il tempo della commiserazione, non sopporto più gli occhi compassionevoli si chi prova pena per me perché non posso fare tutto ciò che ogni individuo vorrebbe realizzare.

Farò la mia gara anch'io, meno ambiziosa, forse poco audace, perfino a tratti terribilmente normale, ma mi riempirà di orgoglio perché l'ho voluta e conquistata con ogni cellula del mio corpo e con ogni battito del mio cuore.

Chi mi conosce mi potrà osservare ai bordi della strada, mentre chi mi ama mi allungherà la mano per correre al mio fianco.

Quando sarò troppo stanca per proseguire finalmente mi concederò di fermarmi, non più perché non conosco la meta, ma solo perché voglio godere la vista delle orme del mio passaggio proprio dietro di me.

Ognuno dovrebbe avere il diritto di prendersi una pausa di fragilità giornaliera in cui fermare l'orologio della vita, mettersi in pausa e lasciare il mondo e tutti i problemi in un angolo a parlarsi tra di loro...mentre tu te la ridi e pensi: **NON ME NE FREGA UN CAZZO!!!**

Per tutto questo lavorerò ogni mio giorno presente e futuro finché, facendo un passo indietro al di là della strada potrò ammirare la mia splendida opera d'arte e gridare : **"CE L'HO FATTA ANCH'IO"**

Allora sarà giunto il tempo di chiudere il cantiere e accantonare quel cartello arrugginito di lavori in corso. So già che non lo getterò mai perché la vita spesso ti rimette in discussione e devi avere il coraggio di riguardare da vicino la tua piramide e osservare se qualcosa non è più al suo posto.

Allora con dignitosa umiltà tornerò nella mia polverosa cantina per tirare fuori quel vecchio cartello e con coraggio lo riappenderò ai confini del mio terreno.



Mi scrollerò di dosso qualche granello di inevitabile tristezza, rimboccherò le maniche e riprenderò il mio lavoro con tenacia e amore perché nulla è mai perduto finché c'è dato un alito di vita.

E per ricordarmi ogni giorno quanto è meraviglioso lavorare su se stessi per arrivare alla felicità, lassù in cima alla mia piramide farò sventolare una bandiera bianca con poche semplici parole che mi ricordino che c'è sempre un giorno nuovo per ricominciare:

"SE IL LIETO FINE NON C'E' QUASI MAI...

TI REGALERO' SEMPRE NUOVI INIZI"

sette

MANUALE DI ISTRUZIONI

Ora che ho percorso con fiducia il cammino rivolto alla costruzione della mia opera d'arte, voglio concludere con una piccola appendice pratica, diciamo un manuale di istruzioni breve ma pratico che mi consenta ogni istante di ricordare i grandi propositi che ho fissato da oggi in avanti.

E' come quando compri una lavatrice nuova di zecca e ti spiegano con meraviglia tutto ciò che può fare per te, i mille programmi di lavaggio o asciugatura e le infinite possibilità di utilizzo. Ma poi ecco che arrivi a casa di fretta dal lavoro e devi lavare i tuoi panni sporchi e ricordi ogni dettaglio di quell' elettrodomestico tranne quale pulsante usare per farlo avviare.

Solo questo serve...farla funzionare...da qui l'idea di una breve guida pratica che in pochi passi mi aiuti a realizzare ciò che voglio.

La piramide è costruita ma se mi capita di scordare il motivo per cui l'ho voluta fabbricare ho bisogno di pochi brevi passi per riportarmi sulla retta via e non sbagliare più direzione.

Mi è capitato qualche tempo fa di leggere una breve opera del famoso Albert Einstein che descriveva in soli otto punti tutto ciò che credo un vero manuale di sopravvivenza dovrebbe contenere.

Partirò da qui e vedrò di arricchirlo con qualche altro pensiero che dia forza e coraggio al mio ambizioso progetto di vita.

1) SEGUI LA TUA INTUIZIONE. LA MENTE INTUITIVA E' UN DONO SACRO, LA MENTE RAZIONALE E' UN FEDELE SERVO... NOI ABBIAMO CREATO UNA SOCIETA' CHE ONORA IL SERVO E HA DIMENTICATO IL DONO.

- NESSUNO CONOSCE LE PROPRIE POSSIBILITA' FINCHE' NON LE METTE ALLA PROVA.

- QUANDO TI FIDERAI DI TE STESSO, SAPRAI COME VIVERE

- L'UOMO DIVENTA SPESSO CIO' CHE CREDE DI ESSERE. SE CONTINUA A DIRE CHE NON SI RIESCE A FARE UNA CERTA COSA, E' POSSIBILE CHE ALLA FINE SI DIVENTI REALMENTE INCAPACI DI FARLO.

2) IMPARA AD ESSERE OTTIMISTA. E' MEGLIO ESSERE OTTIMISTI E AVERE TORTO, CHE PESSIMISTI E AVERE RAGIONE.

- HO SEMPRE LA LIBERTA' DI SCEGLIERE I MIEI PENSIERI. SCELGO DI VEDERE LA VITA IN MODO POSITIVO.

- E COMUNQUE VADA DOMANI...ABBIAMO VISSUTO OGGI.

- DUE COSE CI SALVANO NELLA VITA: AMORE E RIDERE. SE NE AVETE UNA VA BENE, SE LE AVETE TUTTE E DUE SIETE INVINCIBILI.

- AMATE CHI SIETE E QUELLO CHE SIETE, AMATE QUELLO CHE FATE. RIDETE DI VOI STESSI E DELLA VITA E NULLA POTRA' MAI TOCCARVI.

- PRENDI L'ABITUDINE DI CERCARE IL LATO MIGLIORE NELLE PERSONE E NELLE SITUAZIONI. SCOPRIRAI CHE ANCHE SOLTANTO QUESTO ATTEGGIAMENTO PORTA ALL'OTTIMISMO E ALLA POSITIVITA'. E L'UNO E L'ALTRA PORTANO ALLA SERENITA'.

3) SCEGLI DI ESSERE FELICE. OGNI MINUTO CHE PASSI ARRABBIATO PERDI 60 SECONDI DI FELICITA'.

- ABBI CORAGGIO DI SUPERARE LA PAURA PERCHE' PROPRIO OLTRE LA PAURA SI TROVA LA FELICITA'.

- ESSERE FELICI NON SIGNIFICA CHE TUTTO E' PERFETTO. VUOL DIRE CHE HAI DECISO DI GUARDARE OLTRE LE IMPERFEZIONI.

- SIATE SINCERI E SEMPLICI, QUESTO E' L'ESSENZIALE.

-LA VERA FELICITA' E' LA PACE CON SE STESSI.

4) SE VUOI PUOI. C'E' UNA FORZA MOTRICE PIU' FORTE DEL VAPORE, DELL'ELETTRICITA' E DELL'ENERGIA ATOMICA: LA VOLONTA'.

- COMINCIATE COL FARE CIO' CHE E' NECESSARIO, POI CIO' CHE E' POSSIBILE E ALL'IMPROVVISO VI SORPRENDERETE A FARE L'IMPOSSIBILE.

- DOVETE AVERE OGNI GIORNO IL CORAGGIO DI RISCHIARE DI SBAGLIARE, DI FALLIRE E DI ESSERE UMILIATI. UN PASSO NELLA DIREZIONE SBAGLIATA E' MEGLIO CHE STARE IMMOBILI. UNA VOLTA IN MOTO POTETE CORREGGERE LA VOSTRA DIREZIONE.

- QUANDO C'E' UNA META, ANCHE IL DESERTO DIVENTA STRADA.

- NON TI ARRENDERE MAI. DI SOLITO E' L'ULTIMA CHIAVE DEL MAZZO QUELLA CHE APRE LA PORTA.

- LE DIFFICOLTA' SONO OPPORTUNITA' PER MIGLIORARE LE COSE, SONO TRAMPOLINI DI LANCIO PER UNA MAGGIORE ESPERIENZA.

- TU SEI IL TUO SOLO E PIU' GRANDE MAESTRO, PERCHE' SOLO TU SAI COS'E' IL MEGLIO PER TE STESSO.

5) VIVI QUI E ORA...NON PENSARE MAI AL FUTURO, ARRIVA COSI' PRESTO.

- UNA NUOVA OCCASIONE NELLA VITA SI PRESENTA SEMPRE. IL PROBLEMA E' SAPERLA RICONOSCERE.

- IL CORAGGIO NON E' LA MANCANZA DI PAURA, MA LA CAPACITA' DI VINCERLA.

- NON TEMETE I MOMENTI DIFFICILI, IL MEGLIO VIENE DA LI'.

- L'OPPORTUNITA' E' COME L'ALBA. SE L'ASPETTATE TROPPO, LA PERDETE.

6) CAMBIA I TUOI PENSIERI E CAMBIERAI IL TUO MONDO. IL MONDO CHE ABBIAMO CREATO E' IL PRODOTTO DEL NOSTRO PENSIERO E DUNQUE NON PUO' CAMBIARE SE PRIMA NON MODIFICHIAMO IL NOSTRO MODO DI PENSARE.

- QUANDO CAPIRAI CHI SEI, NON SARAI PIU' LO STESSO, NIENTE POTRA' PIU' TOCCARTI E NESSUNO POTRA' FARTI DEL MALE.

- SAI COSA SI FA QUANDO NON SE NE PUO' PIU'? SI CAMBIA.

7) RICERCA L'EQUILIBRIO NEL MOVIMENTO. SAPER VIVERE E' COME ANDARE IN BICICLETTA: PER MANTENERE L'EQUILIBRIO NON BISOGNA MAI SMETTERE DI MUOVERSI.

- SUCCEDA QUEL CHE SUCCEDA, I GIORNI BRUTTI PASSANO ESATTAMENTE COME TUTTI GLI ALTRI

- IL PRIMO PASSO PER OTTENERE DALLA VITA LE COSE CHE VOLETE E' DECIDERE COSA VOLETE.

- LA VITA E' VERAMENTE MOLTO SEMPLICE, MA NOI INSISTIAMO NEL RENDERLA COMPLICATA.

8) ADATTATI AI CAMBIAMENTI. LA MISURA DELL'INTELLIGENZA E' DATA DALLA CAPACITA' DI CAMBIARE QUANDO E' NECESSARIO.

- PENSARE CON LA PROPRIA TESTA, SENZA LASCIARSI CONDIZIONARE E' INDICE DI CORAGGIO.

- ATTIRA LA FORTUNA CHI SI RENDE CONTO DI QUELLA CHE GIA' HA.

,

"Donne al lavoro" il titolo di queste nuove riflessioni di Silvia Marchi. Via via che "percorrerete" con lei la nuova strada che ha imboccato, scoprirete il perché di questo titolo e il perché lei parli di lavori in corso. I lavori sono quelli che sulla sua pelle vengono condotti con maestria dalle persone competenti cui si è affidata. Sono lavori che la porteranno ad avere di nuovo un controllo su emozioni che vengono azzerate dal dolore e dall'abuso di farmaci. Ciò che piacevolmente traspare dalle parole scritte in un momento difficile quale può essere quello di un ricovero, è senza dubbio una voglia di ricominciare. Non l'hanno avvilita i numerosissimi momenti di buio accompagnati dal dolore cronico, acuto e devastante quale quello dell'emicrania. Quel dolore che ti conduce alla scarsa lucidità e che ti divora l'anima senza che tu possa impedirlo. Puoi farlo solo con l'aiuto delle persone giuste e solo se hai preso consapevolezza del fatto che puoi farcela.

Vittoria Tarantino