

INTRODUZIONE



Ci sono giorni in cui ci si accorge che la vita non scorre più come prima. Le energie sembrano disperse in relazioni che tolgono anziché dare, nei silenzi che pesano più delle parole, in una stanchezza che non passa con il sonno.

A volte è un dettaglio quotidiano a rivelarlo: un messaggio che non arriva, uno specchio che restituisce un volto che non riconosciamo.

Da questi segni sottili nasce la sensazione di essersi smarriti, come se l'identità fosse diventata fragile, costruita più sugli sguardi altrui che sul proprio.

È in quei varchi di incertezza che comincia il bisogno di ritrovarsi.

Queste pagine nascono dal desiderio di accompagnare chi si riconosce in questo smarrimento. Sono pensate come un cammino semplice, fatto di riflessioni, frammenti di realtà, gesti essenziali e concreti.

Non troverai teorie astratte, ma spunti che intrecciano la mia esperienza professionale con ciò che è universale: la fragilità, la ricerca di senso, il desiderio di ricominciare.

L'identità può entrare in crisi, le relazioni possono ferire, ma proprio in questi passaggi si apre la possibilità di rinascere. Questa guida vuole essere una voce che cammina accanto: capace di rispecchiare il tuo dolore e, nello stesso tempo, di farti intravedere nuove strade.

Il suo scopo è offrirti strumenti accessibili per dare forma a ciò che vivi, restituire dignità alle emozioni e aprire spazi di scelta. Ogni passo più che un traguardo, è un invito a riconnetterti con la parte più autentica di te, quella che può fiorire anche dopo le ferite.

Non importa da dove riparti: ciò che conta è che stai scegliendo di farlo.

CAPITOLO 1

COSA SIGNIFICA ESSERE IN UNA RELAZIONE DISFUNZIONALE ?

DEFINIZIONE

Una *relazione disfunzionale* non è fatta solo di mancanze o silenzi che svuotano, ma anche di eccessi che accecano. È quel legame che a volte sembra l'unico possibile, quello che fa sentire tutto amplificato: emozioni forti, slanci, promesse, la sensazione che lì ci sia "la vita intera". Eppure, nello stesso tempo, alterna momenti di vuoto, confusione e ferite che logorano.

La disfunzionalità non sta nell'amore in sé, ma nell'altalena continua tra l'essere "troppo" e il sentirsi "mai abbastanza", che alla fine impedisce di vivere la relazione in modo stabile, libero e nutriente.

FRAMMENTI DI REALTÀ

"...Ci sono momenti in cui mi chiedo se sono io ad avere pretese troppo alte, o se davvero non sono mai abbastanza per l'altro. Mi sorprende a cancellare messaggi, a rivedere ogni parola detta, per paura di aver detto troppo. Non so se questa stretta al petto sia ansia o passione. E mentre cerco di convincermi che va bene così, una parte di me continua a chiedersi: "È davvero questo l'amore?"

L'esempio mostra come a volte ci ritroviamo a dubitare di noi stessi, a temere che ogni parola detta sia troppo, a riscrivere mille volte ciò che vorremmo dire. È come se il bisogno di essere accettati ci facesse sentire sempre in bilico, mai davvero al sicuro.

FRAMMENTI DI REALTÀ

“... A volte resto a guardare il telefono che non squilla. Mi dico che non importa, che forse è solo impegnato. Ma dentro sento un vuoto che cresce, come se la mia voce non contasse abbastanza da essere cercata. E allora mi convinco che forse sono io a chiedere troppo, che l'amore deve avere pazienza. Ma intanto quel silenzio pesa, e io non so più se è amore o solitudine.”

In questo caso invece il silenzio pesa più di qualsiasi parola. L'attesa di un segnale che non arriva diventa un vuoto che ci consuma, e ci porta a chiederci se il problema siamo noi o se l'amore, in fondo, dovrebbe avere un altro suono.

GESTI CHE APRONO POSSIBILITÀ

Piccoli atti quotidiani che, senza dare risposte definitive, aprono uno spazio diverso da cui osservare e vivere ciò che accade.

1. *L'ascolto silenzioso*

Scegliere di abitare il silenzio non è passività, ma un atto di presenza profonda. Nel tacere, i pensieri trovano un ordine, le emozioni si posano come polvere nella luce. In quel vuoto fertile, ciò che conta davvero inizia a emergere con chiarezza.

Può accadere, ad esempio, spegnendo la musica o il telefono per dieci minuti e semplicemente restando seduti ad ascoltare il ritmo del proprio respiro.

2. *Dare un nome alle emozioni*

Attribuire un nome a ciò che si prova significa restituire forma all'informe. Dire “paura”, “rabbia”, “nostalgia” non dissolve il dolore, ma lo trasforma in parola. E la parola, rispetto al caos, è già un primo atto di libertà.

Succede quando, davanti a un litigio, invece di dire “sto male”, si riesce a dire: “sto provando rabbia” o “mi sento fragile”.

3. *Il distacco contemplativo*

Guardare la relazione da una distanza simbolica è come osservarla riflessa in uno specchio d'acqua: ciò che appariva confuso si disegna in figure. Non si tratta di fuggire, ma di assumere lo sguardo dell'osservatore, capace di cogliere i fili nascosti che muovono la trama.

Può avvenire, ad esempio, rileggendo una vecchia chat o un ricordo e notando come, a distanza, alcune frasi assumano un significato diverso da allora.

4. *L'atto di cura intenzionale*

Un gesto di attenzione verso di sé – un pasto preparato con calma, un passo lento tra gli alberi, un dettaglio scelto con gusto – diventa dichiarazione silenziosa di dignità. È l'affermazione che la vita, anche nelle ferite, merita di essere trattata con delicatezza.

Può essere il momento in cui, nonostante la stanchezza, si sceglie di cucinare qualcosa di buono per sé stessi invece che accontentarsi di un pasto frettoloso.

5. *La scrittura come testimonianza*

Annotare ciò che accade non è semplice cronaca: è un modo per dare casa all'esperienza. La pagina diventa custode di ciò che brucia e di ciò che resiste. Scrivere significa trasformare il vissuto in memoria, e la memoria, a sua volta, in possibilità di rinascita.

Basta anche segnare ogni sera una frase su un quaderno: “oggi ho sentito...” – non per analizzare, ma per affidare il peso a una pagina che può contenerlo.