

Tutto quello che ti rende felice

Rita Bottiglieri

TUTTO QUELLO CHE TI RENDE FELICE

Autobiografia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2020
Rita Bottiglieri
Tutti i diritti riservati

Introduzione

*Le sconfitte non sono mai state inutili,
indicano la strada da imboccare
per non perdersi di nuovo.*

Quando Rita mi ha chiesto di leggere il testo da Lei scritto, **“Tutto quello che ti rende felice”**, ho provato una gioia indescrivibile. Ho capito subito che nella raccolta di lettere vi era racchiuso il dolore, l’emozione, la paura, ma soprattutto la speranza di potercela fare.

Rita ha combattuto con forza e con coraggio, in questi anni, perché aveva la necessità di elaborare una “nuova grammatica quotidiana”, avviare una piccola rivoluzione per rieducarsi ad una felicità che aveva smarrita.

Aveva bisogno di convincersi del proprio valore, aveva bisogno di recuperare quell’autostima e quella dignità che porta lontano.

Dignità ed autostima vanno di pari passo.

In questo percorso doloroso, Rita è stata capace finalmente di amarsi, sanando le ferite emotive derivate dai tanti suoi conflitti interiori. Ed è per questo che ha deciso di amarsi, di riconoscersi e, soprattutto, si è impegnata a comprendere fino in fondo i suoi reali desideri e ciò di cui aveva bisogno per essere felice.

Il suo silenzio ed in parte il suo isolamento hanno permesso di fare chiarezza nella sua vita. Lo ha fatto con dignità e senza clamori, recuperando tutte quelle “sensazioni” che hanno consentito il germogliare dentro di Lei di una nuova passione per la vita. Lo ha fatto con intelligenza e con coraggio, canalizzando il suo dolore in maniera cosciente e costruttiva e al tempo stesso liberandosi della sua presenza.

“...Lui si nutre di te, delle tue debolezze, delle tue insicurezze, delle tue paure.

A volte vorresti chiudere gli occhi per non vedere la sua presenza”.

Questo suo silenzio le ha permesso di scoprire che *“amare se stessi rappresenta il primo ed imprescindibile passo per imparare ad amare gli altri e permettere loro di amarci”.*

Nel corso di questo difficile viaggio, Rita ha scoperto che la vita vera inizia nel momento in cui si diventa pilastri di se stessi. Ed è proprio in queste circostanze che si scopre l'importanza di “amare se stessi”, di tirare fuori quella forza interiore, fatta di amor proprio, che ci rende meno vulnerabili ai colpi bassi della vita.

Mi piace ribadirlo: Rita, amando se stessa, ha trovato la forza di sanare le ferite emotive derivate dai suoi conflitti interiori.

Lo ha fatto ascoltando la voce del mare, recuperando i sogni nascosti, guardando le stelle nel cielo della notte, rimettendo in ordine i pezzi di quel vetro ormai rotto senza alcuna paura, ma soprattutto con una forza incredibile che le ha permesso di attraversare quel ponte che l'ha condotta dall'altra parte, dove risiedeva la vita da lei tanto desiderata.

“Ormai ce l'hai fatta, sei giunta al traguardo!”.

Ora hai tutto un mondo dentro di te da portare fuori.

Brava Rita, sei riuscita finalmente a trovare la strada giusta, la Tua.

E allora vai, perché così non ti perderai mai!

Duc in altum!

Ti raccomando, Rita, fai sentire sempre la tua voce, la tua forza, il tuo amore, che incoraggia ogni giorno la tua vita e quella della tua splendida famiglia.

Buona fortuna.

1

Attacchi di panico

Fingere che tutto vada bene, anche se l'unica cosa che vorresti fare è urlare. Li definiscono "attacchi di panico", un evento emotivo devastante, inspiegabile, che dura al massimo dieci minuti; tempo in cui una forza incontrollabile ti assale e pervade il tuo corpo come un fulmine a ciel sereno, anche se di sereno, in quel momento, non c'è proprio nulla. Si presentano di punto in bianco, ti sconvolgono la vita stravolgendo la persona che eri fino a quel preciso istante.

Avverti un senso di oppressione, tachicardia, sensazione di soffocamento, palpitazioni, paura di impazzire, depersonalizzazione. Ti ritrovi a dover lottare contro un mostro che vive nella tua testa divorandoti giorno per giorno, sempre più. Un mostro che ti blocca prima psicologicamente e poi fisicamente, facendoti allontanare dalla realtà che ti circonda e trasportandoti in una dimensione del tutto sconosciuta in cui sei sola e senza difese. Sei solo tu e lui, e lui, quasi sempre, ha la meglio su di te.

Non si sa per quale motivo arriva, all'inizio non si sa come affrontarlo né quando andrà via; intanto la tua vita è cambiata, tu sei cambiato e vivi nel terrore che possa ritornare a farti male.

Per mesi combatti una guerra mentale contro un qualcosa che sembra essere più forte di te, hai paura di stare in mezzo alla gente, di visitare nuovi luoghi; mesi interi in cui

non riesci nemmeno più a sentirti una persona premurosa ed attenta, per quanto ti sforzi di esserlo.

Lui si nutre di te, delle tue debolezze, delle tue insicurezze, delle tue paure; a volte, vorresti chiudere gli occhi per non vedere la sua presenza, sperando in un brutto sogno dal quale risvegliarti presto. Ma, quando li riapri, rimani delusa dal fatto di continuare a vivere una realtà che senti non appartenerti più.

Ti sei persa e tutto ciò che dovrai fare adesso sarà ritrovarti, magari in una calda sera d'estate, seduta in riva al mare a guardare le stelle.

Si dice che se guardi cadere una stella ed esprimi un desiderio, senza dirlo a nessuno, quello poi si avvera.

Ti piace credere che sia così.

2

La mia adolescenza

Ricordo bene la mia adolescenza: le prime cotte, i pianti, le risate, le farfalle allo stomaco, le attese, le passeggiate in bici cantando a squarciagola le canzoni di Vasco, i falò sulla spiaggia. Sognare ad occhi aperti il mio futuro, la scuola, lo svegliarsi tardi ed i treni persi.

Ero felice, mi sentivo in pace con me stessa, avevo il mare con me, non mi mancava niente. Ricordi, fotografie istantanee che ho stampato nella memoria come un pennarello indelebile e scolpite nel mio cuore, le quali mi hanno permesso di diventare la donna che sono oggi. Una donna fragile, insicura, di animo buono ed un'inguaribile romantica.

Ricordo bene la mia adolescenza: l'odore delle noccioline, le luminarie in ogni angolo della strada, i negozi che si preparavano all'arrivo del Natale, la mia città in festa ed il mio cuore fuori dal petto. Intanto, però, il tempo passava e la mia adolescenza si allontanava sempre più da me, lasciando il posto ad una donna che mai avrebbe creduto, un giorno, di dover difendere questi ricordi ancora tanto nitidi nel suo presente.

Se si potesse veramente esprimere un desiderio, chiederei una macchina del tempo per ritornare a quei momenti vissuti proprio con la leggerezza e la spensieratezza di un adolescente. In fondo, le ginocchia sbucciate facevano meno male di un cuore rotto.

3

Cambiare

Credo nelle persone che mi restano accanto nei momenti di sconforto, in quei momenti in cui sento che il mondo mi sta per crollare addosso. Credo negli sguardi che valgono più delle parole dette, credo nei baci, in quegli abbracci che ti tolgono il respiro. Credo in quelle sere passate a ridere, a bere un caffè con un'amica; credo in Dio, anche se, ultimamente, mi sono allontanata anche da lui. Credo in quei treni in corsa che passano una sola volta nella vita, per me sono segno di cambiamento.

Spesso si cambia perché si ha la consapevolezza che le circostanze attorno iniziano a farsi strette; io sono cambiata perché, a forza di ingoiare, non riuscivo più a respirare. Un giorno mi sveglio, mi guardo allo specchio e mi accorgo di non vedere più il mio riflesso; mi spavento, sento l'ansia che mi assale ed inizio a chiedermi: "cos'è andato storto?". Ad un tratto, mi sento messa in un angolo al buio, mi guardo dentro e mi vedo sballata, imperfetta, sola.

Questa non è la vita che avevo immaginato, quindi l'unica cosa che mi resta da fare è stringere forte i pugni, provare a rialzarmi e capire per quanto tempo ancora posso resistere senza soffocare. Ho bisogno di essere salvata, troppe volte ho lasciato che le persone che mi intossicassero la vita senza mai reagire. Ho regalato sorrisi a chi mi pugnava alle spalle; ho regalato pezzi di cuore a chi il cuore me lo ha fatto a pezzi; ho dato importanza a chi mi trattava come opzione; ho regalato il mio tempo a chi di tempo per me non ne aveva mai.

Il Natale che vorrei

Non sono una persona facile, soprattutto in questo periodo dell'anno mi sento molto suscettibile di cambiamenti. Chi sceglierà di starmi accanto dovrà sapere che tante saranno le tempeste da attraversare, non sarà per niente semplice. Chi sceglierà di rimanermi accanto, dovrà farlo con la consapevolezza che a me non serviranno presenze-assenti. Non avrò bisogno di domande a cui nemmeno io saprei rispondere, non mi serviranno né rimproveri né mancanze. O sarai con me o potrai anche andare via.

Ho sempre sacrificato i miei sogni e adesso non ricordo neanche più dove li ho nascosti; mi scavo dentro, mi faccio strada con le mie mani, ma ciò che vedo è solo un vuoto incolmabile.

Manca poco al Natale, esso è sempre stato la mia festa preferita sin da quando era bambina; casa mia era già addobbata con le classiche decorazioni natalizie, cominciavo quasi un mese prima. Non resistevo al dover aspettare, volevo che tutto fosse pronto: le lucine, Babbo Natale, le canzoni che senti per strada, in macchina, insomma ovunque.

Ogni anno ne ero entusiasta, non ci stavo nella pelle, ero felice. Manca poco al Natale ed io, per la prima volta, non riesco a sentirne l'odore nell'aria. Tutti sono intenti a preparare l'albero, a pensare ai regali; tutti tranne me. Il Natale è magia, è fatto di addobbi di ogni genere ed ogni forma pronti per essere posizionati, come ogni anno, sempre allo stesso posto. I miei addobbi, invece, sono rimasti sullo

scaffale ed aspettano che io li vada a prendere. Quanta fatica mi costa, ma devo farlo soprattutto per le mie figlie affinché non perdano nei loro cuori la stessa gioia che provavo io nell'appendere le palline colorate su quell'albero che, adesso, sembra non voler far parte dell'arredamento di casa mia.

Benvenuto dicembre, spero che tu vada via presto, magari il prossimo anno ritornerò ad amarti di nuovo come ti ho sempre amato. In fondo gli amori veri non si dimenticano mai, a volte si accantonano solamente.