

In movimento nel tempo

Carola Gatti

DONATELLA MOICA - E-BOOK N.6

In movimento nel tempo

Carola Gatti. Una storia di equilibrio instabile, successi apparenti e trasformazioni necessarie

Hai bisogno di te
hai bisogno di questo tempo
in cui non si cucina
e non si prega
si sta.
Soli e improvvisati
abbandonati e senza senso
si sta, frastornati
e vuoti. Si sta.
E l'indomabile fiducia
accucciata fuori dalla porta
come un cane folle
di devozione
dorme sonni
che contengono alba.

Chandra Livia Candiani

1. Il ponte: Carola Gatti

Storie che prendono vita nello spazio tra chi racconta e chi ascolta.

Una storia non appartiene mai a una sola persona, ma prende vita nello spazio che si apre tra chi parla e chi ascolta. In quello spazio io mi faccio ponte: raccolgo le parole dell'altra per consegnarle a tutte noi.

In questa storia a raccontare e Carola Gatti e ad ascoltare e scrivere per tramandare sono io. Ringrazio con tutto il cuore Carola per la generosità con cui si è concessa a me e a tutte noi.

2. Sono movimento

Per molto tempo ho pensato che il movimento fosse l'unica possibilità che avevo. Muovermi per non sentire, muovermi per non fermarmi, muovermi perché stare ferma significava rischiare di perdere l'equilibrio. Solo molto più tardi ho capito che il movimento non era il contrario dell'equilibrio, ma la sua unica forma possibile per me. Come in barca: non smetti di muoverti, impari a stare. E imparare a stare, per me, è stato molto più difficile che danzare.
Questa esigenza l'ho capita davvero quando sono salita di nuovo su una barca, durante una crociera alle Maldive con Macana. Il mare non ti concede stabilità, ti chiede presenza. Se ti irrigidisci, cadi. Se cerchi un punto fermo, lo perdi. Devi ascoltare il corpo, lasciarlo fare, fidarti di un equilibrio che non è mai definitivo. È il famoso piede marino, ma in realtà è molto di più: è un modo di stare al mondo.
Io parto da lì. Dal movimento come necessità profonda, non come scelta estetica. Per molto tempo non ho voluto l'equilibrio. Lo confondevo con il conformismo, con una forma di addomesticamento. Ho sempre avuto un carattere ribelle, refrattario alle definizioni, incapace di restare dentro una forma data. Mi sembrava che l'equilibrio fosse noioso, che togliesse intensità, che spegnesse qualcosa.

Poi ho capito che non era così. Che senza un equilibrio, anche provvisorio, il movimento rischia di diventare una danza a vuoto. Vai avanti, sì, ma fai anche molti passi indietro. E non sempre il percorso coincide con il progresso. Così ho iniziato a cercare un equilibrio diverso, un equilibrio in movimento, qualcosa che mi permettesse di avanzare senza perdermi ogni volta.

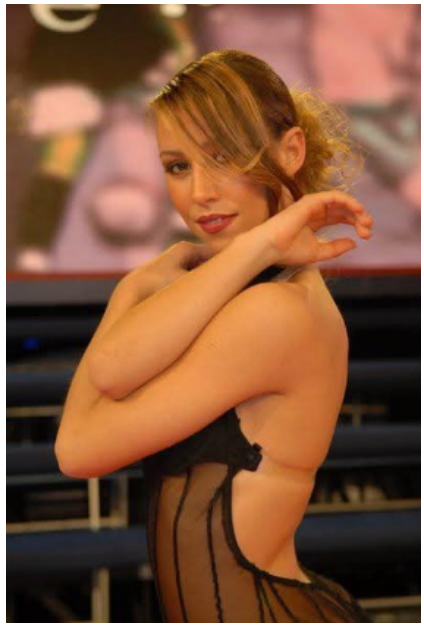


La vita si ascolta, così come si ascolta il mare.
Le onde montano, crescono, cambiano le cose.
Poi, tutto torna come prima ma non è più la stessa cosa.

Alessandro Baricco,
Oceano mare

Il punto di partenza, per me, è sempre stato il corpo. Ma per molto tempo l'ho sentito solo come uno strumento. Uno strumento efficiente, disciplinato, addestrato a fare quello che doveva fare. Ho studiato danza da quando ero molto piccola. Ero brava, me lo dicevano tutti. Talentuosa, precisa. Ma anche fredda. "Sei bravissima, ma sei fredda", era la frase che tornava più spesso.
E avevano ragione. Io ero ghiacciata dentro una prigione che avevo costruito da sola. Un'idea di perfezione assoluta, pesante, ingombrante, come un'armatura. Mi proteggeva, ma allo stesso tempo mi impediva di sentire. Le emozioni, quelle vere, non riuscivo a farle uscire. O meglio: quello che sentivo era uno tsunami di emozioni che mi faceva paura. Cercavo di tenerlo sotto controllo, di non perdere il comando. Non controllare quella parte di me mi era intollerabile.
C'era uno scarto continuo tra ciò che apparivo e ciò che ero. Fuori ero una ballerina riconosciuta, capace, apprezzata. Dentro mi sentivo instabile, squilibrata, fragile. Dimostravo costantemente qualcosa all'esterno che dentro non risuonava. E più cercavo di essere perfetta, più mi allontanavo da me.

Da lì è iniziata una ricerca lunga, non lineare, a tratti confusa. Una ricerca di ascolto, prima ancora che di senso. Cercavo un punto d'incontro tra ciò che sapevo fare e ciò che sentivo, o che forse non avevo mai avuto il coraggio di sentire davvero. Non sapevo ancora come. Sapevo solo che qualcosa, così com'era, non funzionava più.



La danza è stata la base di tutto. Senza la danza io sarei un'altra persona, anche oggi. Il modo in cui uso il corpo, il modo in cui pratico yoga, il modo in cui entro nello spazio, negli ambienti, nelle relazioni: tutto viene da lì. Ma a un certo punto ho capito che l'evoluzione che dovevo fare attraverso la danza si era esaurita. Non era più un territorio di crescita. Era diventata una forma che non conteneva più quello che stavo diventando.
Ci sono stati momenti di rifiuto profondo. Di odio, persino. Forse perché avevo iniziato a intravedere il mio vero sé, e quello sguardo nuovo aveva bisogno di altro.

Così ho lasciato la danza per un po', ho cercato altrove, ho provato a portare autenticità in spazi diversi, senza sapere bene dove stessi andando. Non so se fosse colpa della danza. Probabilmente ero io, una ragazza complicata, attraversata da contrasti emotivi fortissimi, che non aveva ancora gli strumenti per stare dentro quello che sentiva.

Ma il movimento, quello, non mi ha mai lasciata. Anche quando non sapevo perché mi muovevo. Anche quando mi sembrava di girare in tondo. Anche quando cadevo.
E forse è da qui che questa storia deve cominciare. Non da una conquista, non da un successo, ma da una necessità: muovermi per restare viva, e imparare, molto lentamente, a stare.

3. Il corpo come armatura

Per molto tempo il mio corpo è stato il luogo in cui mi sentivo più al sicuro e, allo stesso tempo, quello in cui ero più distante da me stessa. Lo abitavo con disciplina, con rigore, con una dedizione assoluta. Lo conoscevo in ogni dettaglio tecnico, ne misuravo i limiti, ne spingevo le possibilità. Ma non lo ascoltavo davvero. Era uno strumento, non una casa.
La danza mi aveva insegnato tutto questo molto presto. Il corpo doveva rispondere, eseguire, essere preciso. Doveva diventare affidabile, controllabile, impeccabile. E io ero bravissima in questo. Mi veniva naturale. La fatica non mi spaventava, il dolore nemmeno. Anzi, in qualche modo lo preferivo: la fatica fisica era chiara, definita, comprensibile. Le emozioni no. Quelle erano confuse, ingombranti, difficili da governare.
Così ho costruito un'armatura. Strato dopo strato. La perfezione era la mia corazza. Una corazza elegante, ammirata, che dall'esterno sembrava forza, ma che dentro era soprattutto difesa. Ballavo, e mentre ballavo sentivo di avere finalmente un posto. Un posto che mi proteggeva dal caos che avevo dentro.

Eppure, quella corazza aveva un prezzo. Perché per reggere dovevo congelare qualcosa. Le emozioni più profonde, quelle che non sapevo nominare, restavano chiuse sotto chiave. Non era che non le provassi. Al contrario: erano troppe.
Ricordo bene quella sensazione: apparire solida, centrata, perfino sicura, mentre dentro mi sentivo attraversata da una instabilità incomprensibile. Non riuscivo a conciliare le due immagini. Mi chiedevo come fosse possibile essere considerata così brava, così affidabile, così "a posto", e sentirmi allo stesso tempo così distante da me. Era come vivere in una doppia esposizione continua: una per gli altri, una per me.
Sul palco, però, succedeva qualcosa di diverso. Il pubblico non è vero che non lo vedi. Lo vedi eccome. Lo senti. Lo guardi negli occhi. E impari a percepire se quello che stai facendo arriva, se funziona, se viene accolto. In quei momenti diventavo profondamente empatica, non per apertura, ma per necessità. Avevo bisogno di sentire che piacevo. Avevo bisogno di quel "brava" come di una conferma di esistenza.
Non credo che sarei sopravvissuta senza quel riconoscimento. Almeno allora. Volevo meritarmelo, e per questo mi impegnavo fino allo stremo. Oggi me ne accorgo ancora, a volte. Ci sono momenti in cui mi sorprendo a chiedermi se quello che sto facendo piacerà, se verrà accolto, se sarà approvato. Mi fa quasi sorridere, perché so da dove arriva. Ma so anche quanto sia potente quella spinta quando nasce dalla mancanza di fiducia in sé.
Perché è di questo che si tratta, in fondo. Fiducia. Se ti fidi di te stessa, se ti ami, se credi in quello che sei, l'approvazione degli altri perde centralità. Non scompare del tutto, ma smette di essere la misura del tuo valore. Io questo l'ho capito molto più tardi.
All'epoca il mio corpo reggeva tutto. Era allenato a sostenere, a contenere, a non tradire. Era la mia alleanza più forte e, allo stesso tempo, la mia prigione più stretta. Attraverso il corpo tenevo a bada quello che non sapevo affrontare. Attraverso il corpo dimostravo di essere all'altezza, anche quando dentro mi sentivo tutto fuorché all'altezza.
Non sapevo ancora che quel corpo, così controllato, stava aspettando altro da me. Che prima o poi avrebbe chiesto di essere ascoltato, non solo utilizzato. Che l'armatura, per quanto necessaria in quel momento, non poteva durare per sempre.
Ma allora no. Allora io danzavo. E danzando cercavo di tenere insieme le parti di me che non riuscivo ancora a far dialogare.

La differenza, oggi, è che faccio le cose che piacciono a me. Non perché siano perfette, non perché garantiscano consenso, ma perché mi somigliano. Questo mi rende più libera, più felice. Non immune dalle ricadute, ma più consapevole.
Ho capito una cosa fondamentale: quando fai qualcosa che nasce davvero da te, senza filtri e senza maschere, quella cosa arriva anche agli altri in modo diverso. Non perché cerchi di piacere, ma perché sei autentica. E l'autenticità, quando c'è, si sente. Permette agli altri di entusiasmarsi, di riconoscersi, di aprirsi.
Ma questo, allora, non lo sapevo ancora.
Allora il successo era ancora legato allo sguardo degli altri.
E la domanda che restava sospesa, anche quando le luci si spegnevano, era sempre la stessa:
chi sono io, quando nessuno mi guarda?



Ogni inizio infatti
è solo un seguito
e il libro degli eventi
è sempre aperto a metà.

Wislawa Szymborska

4. Le radici della ribellione

La mia ribellione non è nata per capriccio. È nata molto presto, come una forma di difesa. Non lo sapevo allora, ma stavo cercando un modo per restare in piedi in un mondo che non mi conteneva davvero.

Mio padre, nella mia infanzia, non c'era. Non nel senso netto dell'assenza, ma in quello più confuso e destabilizzante dell'inadeguatezza. Era incapace di assumersi fino in fondo la responsabilità di essere un genitore. Diceva cose che non manteneva, prometteva e poi smentiva, costruiva narrazioni che non reggevano nel tempo. Quando sei piccola, questo ti manda in cortocircuito. Non sai più cosa è vero e cosa no, a cosa puoi affidarti, quanto vali. L'assenza ambigua è forse più disorientante di quella dichiarata, perché non ti permette di chiudere, né di appoggiarti.
Con il tempo ho capito che anche questo è stato un insegnamento. Mio padre mi ha mostrato tutto ciò che non volevo diventare. Le sue fragilità, le sue incoerenze, le sue ombre hanno contribuito a dare forma alle mie. In questo senso rappresenta ancora oggi una parte delle mie zone d'ombra, quelle con cui continuo a fare i conti.

Mia madre, invece, è sempre stata la luce. C'era per me, anche quando lavorava tantissimo e io avrei voluto che ci fosse di più. Ma faceva del suo meglio, con i mezzi e la forza che poteva avere una ragazza madre di vent'anni. Ne sono consapevole. Ha sacrificato molto di sé. Da lei ho imparato la resilienza, la capacità di andare avanti anche quando le condizioni non sono ideali.
Finché ero bambina ha sostenuto la danza con convinzione, come una possibilità, come un orizzonte. Col tempo, però, ha iniziato a temere che non potesse offrirmi un futuro sicuro. Era una preoccupazione concreta, non un giudizio. Così sono cresciuta in una famiglia un po' sgangherata, fatta di adulti che facevano quello che potevano, ma senza che nessuno riuscisse davvero a contenere la complessità di quello che io ero.





La mia risposta a tutto questo è stata la ribellione. Una ribellione continua, ostinata. Volevo fare di testa mia. Avevo bisogno di affermare la mia identità, di dire: qui comando io. Le mie idee valgono. La mia voce conta. Ero difficile, lo so. Lo dicevano tutti. Litigiosa, polemica, pronta a discutere su qualsiasi cosa. Spesso discutevo per partito preso, senza nemmeno sapere bene perché. O forse lo sapevo: stavo cercando di lenire una rabbia che non trovava altro spazio.

Quella rabbia era anche risentimento. Non contro qualcuno in particolare, ma contro una sensazione diffusa di disallineamento, di solitudine precoce. Non mi sentivo vista davvero, né sostenuta. Così ho imparato a farmi spazio da sola, a occupare la scena, a non arretrare. Era il mio modo di esistere.

In quel contesto, la danza era una possibilità. Non una soluzione, ma una struttura. Un luogo con regole chiare, confini definiti, ruoli comprensibili. Lì sapevo cosa fare, cosa ci si aspettava da me.
Lì potevo essere brava, e la bravura aveva un senso. Non dovevo negoziare continuamente il mio posto. Mi veniva assegnato.

Forse è anche per questo che mi ci sono aggrappata così forte. Perché, per la prima volta, sentivo che c'era uno spazio in cui potevo stare senza dover combattere ogni volta. Ma quella stessa struttura, così necessaria allora, non poteva rispondere a tutto. Non poteva colmare il vuoto, né insegnarmi a fidarmi.
Ho imparato presto a non chiedere appoggi. A contare su di me, anche quando non ne avevo ancora le forze. Ho imparato a stare in piedi da sola, anche se a volte significava irrigidirsi, chiudersi, difendersi troppo. Quella modalità mi ha accompagnata a lungo. Mi ha resa forte, sì. Ma anche stanca.

Solo molto più tardi ho capito che la ribellione non era il mio carattere, ma la mia storia. E che dietro quella durezza c'era una richiesta semplice e mai formulata: essere vista, essere tenuta, poter abbassare la guardia senza paura.
Ma allora no. Allora sapevo solo andare avanti. E resistere.

5. Quando non c’è più rete



Ci sono momenti in cui la vita smette di sostenerti senza avvisare. Non accade all’improvviso, in realtà. È come se qualcosa che già scricchiolava decidesse, tutto insieme, di cedere. Il Covid, per me, è stato questo: non la causa di una crisi, ma il momento in cui una fragilità strutturale è diventata evidente, impossibile da ignorare.

Il mio lavoro non era tutelato. Lo sapevo, in teoria. Ma finché tutto regge, certe consapevolezze restano astratte. Poi, da un giorno all’altro, mi sono trovata senza appigli. Senza protezioni. Senza una rete sotto. Continuavo a lavorare online, a insegnare danza, a fare yoga, perché era l’unico modo possibile. La mente teneva. Doveva tenere. Sentivo che mollare non era un’opzione. Ma il corpo no. Il corpo stava male. Somatizzava tutto quello che non potevo permettermi di sentire fino in fondo.

In quel periodo vivevo in una casa provvisoria. Una casa che era l’unica che potessi permettermi, mentre la mia era in ristrutturazione. Fatiscente, in un quartiere difficile, pericoloso. Quando siamo stati chiusi dentro, quella precarietà è diventata claustrofobia. Tre mesi senza uscire. Tre mesi in cui la sensazione di pericolo non era solo fuori, ma dentro. Mi sembrava di vivere in una specie di centro sociale degradato, un luogo in cui la bruttura non era solo estetica, ma si infilava sotto la pelle. Servizi che non funzionavano, rumori continui, tensione. Tutto contribuiva a una sensazione di estrema esposizione.

In quei giorni mi sono sentita profondamente fallita. Non più giovane, non più ballerina, insegnante di danza, un po’ di yoga. E basta. Pensavo: è questo il punto a cui sono arrivata? Questa è l’unica casa che posso permettermi? Questo è il massimo che riesco a fare? Mi sentivo in pericolo, sì. Ma soprattutto mi sentivo senza futuro. Come se non ci fosse più spazio per un’altra possibilità.

La cosa strana è che emotivamente tenevo. Reggevo. Era il corpo a cedere. Come se avesse deciso lui di fermare tutto, di dire basta. Di costringermi a guardare quello che stavo evitando. Dopo, quando sono tornata a casa mia, è arrivata anche una depressione. Tre mesi pieni, senza sconti. Come se, una volta passata l'emergenza, tutto quello che avevo trattenuto fosse venuto fuori insieme.

Ma c'è stato un momento, in mezzo a quella chiusura, in cui qualcosa in me si è ribellato. Non in modo ideologico. In modo vitale. Mi sono detta: io questo non lo voglio. Non voglio vivere nella bruttura. Perché la bruttura ti rende brutto, dentro. E io quella sensazione non l'ho mai sopportata. Non mi piace ciò che fa al corpo, alla mente, al modo in cui guardi il mondo.

Così ho fatto l'unica cosa che potevo fare: ho ricominciato a muovermi. Non fuori, ma dentro quello spazio minimo che avevo. Ho ribaltato la stanza in cui ero confinata. L'ho pitturata. L'ho sistemata. L'ho resa bella. Ho creato uno spazio che fosse solo mio, dentro un mondo che sentivo ostile. In quella stanza non facevo entrare nessuno. Era diventata un luogo sacro, un confine. Lì potevo stare e riprendere a costruire. È lì che è nato Wonderlast Experience Path. In una stanzetta rinnovata, con un computer in prestito, mentre fuori tutto sembrava fermo. Ho iniziato a scrivere il progetto, a immaginarlo, a costruirlo. Yoga, meditazione, viaggi. Bellezza, esperienza, trasformazione. Questo faccio con Wonderlast, non solo come offerta commerciale, ma come risposta a una necessità profonda: mia, prima ancora che degli altri. Creare qualcosa che permettesse di attraversare la vita con più consapevolezza, più presenza, più entusiasmo.

In quel momento non sapevo ancora dove mi avrebbe portato tutto questo. Sapevo solo che non volevo lasciarmi andare. Che anche senza rete, anche senza certezze, potevo ancora scegliere come stare. E che creare uno spazio bello, quando il mondo intorno sembra brutto e chiuso, può essere un atto di resistenza. E, a volte, l'inizio di una nuova strada.

Oggi Wonderlast accoglie, accompagna e si prende cura delle persone che diventano sempre più numerose. E nutre anche me, mi sono creato una nuova professione insieme a una nuova visione.



Varcherò la fessura del nero
- l'involucro deposto -
sarò leggera e sola
muta e guizzante
tutta vestita solo
di un altro cielo

Mariangela Gualtieri

5. I semi che non vedevo

«Sono i veri momenti di difficoltà, quelli in cui cadi con le chiappe per terra, che ti spingono a trovare le forze dentro e ti insegnano chi sei veramente.»

Ci ho messo tempo a capirlo, ma oggi so che le cadute non arrivano mai da sole. Quando accadono, portano con sé una rivelazione. Non inventano qualcosa di nuovo: fanno emergere ciò che c'era già, sotto traccia, in attesa di essere visto.
A diciannove anni pensavo di voler fare la ballerina. Era l'idea più evidente, quella che tutti vedevano. Eppure, nello stesso momento, feci anche il test di ammissione a Medicina. Non per strategia, non per calcolo. Lo feci perché sentivo, confusamente, che mi sarebbe piaciuto prendermi cura delle persone. Allora non ne ero affatto consapevole. Anzi, se ripenso a quella Carola lì, vedo una ragazza complicata, ribelle, tutt'altro che dedita alla cura che ho invece oggi.

A scuola ero una piccola bulla. Con gli amici facevo il giullare di corte. Trasgredivo le regole, combinavo guai, cercavo di far ridere. Era il mio modo di stare al mondo, di farmi voler bene, di ottenere attenzione. Solo molto più tardi ho capito che quella versione di me era una maschera, costruita per rispondere a un bisogno profondo di accettazione. Quando quella maschera è caduta, non tutti mi hanno seguita. Gli amici non mi riconoscevano più. Non ero più divertente, non ero più prevedibile. Ne ho persi molti, ma non me ne faccio un cruccio. Oggi mi riconosco proprio dove gli altri non mi riconoscono.

In quel periodo, mentre facevo il test a Medicina, arrivò anche il primo provino serio in RAI. Mi presero. E lì non ci fu davvero una scelta possibile: non potevo fare entrambe le cose. Scelsi la danza perché era ciò che conoscevo meglio, una strada già battuta, un territorio familiare. Non fu una scelta ideologica, né un atto di coraggio. Fu una scelta concreta, possibile, adatta a quella che ero allora.

La televisione, in realtà, era entrata nella mia vita molto prima. Da bambina avevo partecipato a Bravo bravissimo, il programma di Mike Bongiorno dedicato ai piccoli talenti. Anche lì avevo fatto un provino ed ero stata presa. In quell'occasione conobbi Loredana, una coreografa che avrebbe avuto un ruolo importante nella mia vita. Fu lei a convincere mia madre a farmi continuare danza, dicendole che avevo talento, che ero un "mostricciatolo da palcoscenico". Anni dopo, quando feci il provino per diventare ballerina professionista, incredula, mi presero di nuovo. E Loredana mi chiamò per farmi i complimenti: si ricordava di me. Erano passati quasi dieci anni.
Lavorare in televisione, però, non era facile. Quell'ambiente non mi apparteneva davvero. Non mi sentivo mai a mio agio. Avevo abbandonato l'idea di Medicina, ma non avevo rinunciato allo studio. Mi iscrissi a Lettere, la mia seconda passione. I libri mi hanno sempre accompagnata. E poi c'era una convinzione molto chiara in me: ballerina ignorante, anche no.
Così mi portavo i libri dell'università al lavoro. Leggevo nei camerini, nelle pause, mentre intorno a me c'era un mondo che sembrava vivere di tutt'altro. Un mondo di apparenza, più che di sostanza. Un mondo in cui conta come ti presenti, come ti vesti, cosa mostri. Botox, filler, immagine. A un certo punto rischi di perderti, di non capire più se sei tu o se stai semplicemente interpretando ciò che gli altri si aspettano.
Sono stati anni belli, perché mi hanno formato nel carattere. Ma sono stati anche anni di solitudine. Non mi sentivo davvero adatta a quel mondo. Poi, dopo un po' di tempo, feci un altro provino per un'altra trasmissione. E chi incontrai di nuovo? Loredana.
Lei è stata una figura fondamentale nella mia carriera. La prima persona che mi ha dato fiducia vera. Credeva in me, e mi ha fatto credere in me stessa. Quando qualcuno ti dà fiducia, succede qualcosa di potente: fai di tutto per meritartela, ti impegni al massimo, non vuoi deludere. La fiducia degli altri ti fa sentire invincibile, un Superman. Diventa come se tutto fosse possibile.
È stata la mia mentore in quegli anni intensi. Anni belli, ma non conclusivi. Perché io avevo ancora bisogno di movimento, di cercare, di evolvere. Ci sono stati momenti in cui avrei voluto fare tutto. Tutto davvero. A parte la mia storica avversione per i numeri, ho sempre pensato che, con impegno e lavoro, si potesse imparare quasi qualsiasi cosa. È una convinzione che mi accompagna ancora oggi.

Sono stata una bambina eclettica, piena di interessi. Ho letto moltissimo, ho abitato mondi immaginari, ho coltivato sogni diversi. Nel mio immaginario c'erano tante strade aperte. E oggi so che la capacità di sognare è fondamentale per poter realizzare qualcosa. Non come fuga, ma come apertura.

Tra quei sogni c'era la danza, certo. Ma c'era anche il desiderio di qualcosa di più concreto. Mi ha sempre attratto l'idea di aiutare gli altri, di prendermi cura, di mettermi a servizio, di restituire qualcosa al mondo. Allora non avevo le parole per dirlo. Oggi le ho e le uso nelle lezioni di yoga e nei viaggi che organizzo.
È con le persone che praticano yoga con me e poi viaggiano insieme a me sento una grande responsabilità, perché la fiducia che ripongono in me non è scontata. Si affidano alla mia competenza, ma anche alla mia capacità di esserci per loro e di accompagnarli attraverso il percorso, lungo il viaggio. Per me è importante che siano felici, che possano sentirsi trasformati da ciò che vivono.

Quando ripenso a tutto questo, capisco che nulla è arrivato per caso. I semi c'erano già, anche quando non li vedevo. Hanno aspettato il tempo giusto, la caduta giusta, lo spazio giusto per germogliare. E forse crescere, per me, ha significato proprio questo: imparare a riconoscere ciò che ero già, prima ancora di sapere chi stavo diventando.



7. Restare in movimento

Per molto tempo ho pensato che la pace fosse una meta. Un punto d'arrivo. Qualcosa che, una volta raggiunto, avrebbe sistemato tutto il resto. Oggi non la penso più così. O forse ho semplicemente capito che, per me, la pace non ha a che fare con il fermarsi.
Io resto in movimento.
Non per fuggire, non per irrequietezza, ma perché è il mio modo di stare al mondo. Ho provato a cercare un equilibrio definitivo, ma ho capito che l'equilibrio funziona a piccole dosi. Quanto basta per non cadere. Quanto serve per fare il passo successivo, come su una barca.

Ho smesso di chiedermi dove sarò tra dieci anni. Faccio fatica a proiettarmi così in avanti. La verità è che la strada la costruisco giorno per giorno. Un passo dopo l'altro. A volte vado a destra, a volte a sinistra, a volte torno indietro. E va bene così. Non ho più bisogno di una visione chiusa, di una destinazione precisa. Ho bisogno di sentire se il passo che sto facendo è mio.

Per molto tempo ho pensato che il successo fosse determinante. Che coincidesse con il riconoscimento, con l'essere pagata adeguatamente per lo sforzo fatto, con il sentirmi finalmente legittimata. Oggi credo che il successo più grande sia un altro: andare a letto ogni sera sapendo di aver fatto il meglio che potevo fare in quella giornata. Non una briciola meno. Anche quando il meglio non è perfetto. Anche quando è fragile.

In questo percorso ho imparato una cosa che non avrei mai pensato possibile: stare da sola. Non come ripiego, ma come scelta. Prima non ne ero capace. Ero sempre in mezzo agli altri, sempre nella relazione, sempre nel ruolo di quella che intrattiene, che affascina, che tiene vivo il gruppo. Era ancora una forma di riconoscimento, anche se meno evidente.
La solitudine, invece, mi ha insegnato a fidarmi di me. Viaggiando da sola, concedendomi il silenzio, permettendomi di non parlare con nessuno per giorni. Ho scoperto che posso stare seduta da sola in una città sperduta della Thailandia o nel mio salotto senza dover riempire lo spazio per forza. Accettare il silenzio, accettare di non essere applaudita, di non dover piacere, di non dover dimostrare nulla: tutto questo, oggi, mi fa stare bene.

Quello spazio vuoto è diventato uno spazio fertile. Perché solo quando lo spazio non è già pieno puoi far entrare qualcosa di nuovo. Quando invece è sempre occupato, non resta posto per nessuna trasformazione.

A volte penso alle immagini dei tarocchi che mi hanno accompagnata nel tempo. Da ragazza mi sentivo il Matto, il viandante che parte senza meta, con il fagotto dei talenti in spalla. Oggi mi sento più vicina al Diavolo o al Bagatto. Non perché siano figure oscure, ma perché invitano a guardare. A guardare le ombre, i talenti non ancora espressi, ciò che chiede ancora spazio. Non c'è niente di negativo in questo. È solo un altro modo di continuare il cammino.



Non so cosa ci sarà nel mio futuro. Potrei cambiare ancora, anche radicalmente. Ma oggi so che sto dando il meglio di me in quello che faccio. E so anche che le persone si fidano di me, a volte più di quanto io stessa riesca a fare. Sto imparando, lentamente, a fidarmi anch'io.

Se c'è un augurio che mi faccio, non è quello di avere successo. È quello di restare una persona capace di morbidezza. Di non diventare arida. Di saper accogliere. Ho visto troppe persone indurirsi, perdere contatto con sé e con gli altri. Io spero di restare aperta, anche quando è faticoso.

Forse la pace, per me, è proprio questo: continuare a muovermi, senza più scappare. Fidarmi del mio passo, anche quando la strada non è ancora visibile.

Le 10 parole della storia di Carola che risuonano* (per me)

1. movimento
2. cambiamento continuo
3. equilibrio instabile
4. fragilità forte
5. anticonformismo
6. corpo come armatura
7. perfezione come corazza
8. paternità mancante
9. resilienza materna
10. immaginazione

*Certe parole risuonano dentro di noi e, come in una cassa armonica, si amplificano toccando corde profonde.

quali sono le tue? scrivile qui

Cosa ho imparato dalla storia di Carola

Ogni volta che incontro una storia, mi chiedo cosa lascia in me. Non come regola universale, ma come risonanza personale. Dalla storia di Carola ho raccolto quattro spunti che sento importanti e che voglio condividere qui come occasioni di riflessione.

1. Il movimento come forma di verità

(movimento · cambiamento continuo · equilibrio instabile)

Cosa ho imparato dalla storia di Carola

Il movimento non è sempre fuga. A volte è l'unico modo possibile per restare fedeli a sé. Carola ci insegna che l'equilibrio non è una posizione stabile, ma una pratica quotidiana, fatta di aggiustamenti continui. Accettare il cambiamento non significa essere incostanti, ma riconoscere che crescere è un processo in divenire.

Mini-invito a scrivere

Scrivi partendo da questa frase:

"Il movimento per me..."

Non cercare una risposta definitiva. Lascia che emerga il tuo modo di stare nel cambiamento.

2. La fragilità come forza nascosta

(fragilità forte · anticonformismo)

Cosa ho imparato dalla storia di Carola

Carola non nasconde la fragilità, non la trucca, non la rende presentabile. La attraversa. E proprio lì scopre una forza non addomesticata, capace di andare controcorrente. La fragilità, quando non viene negata, diventa uno spazio di verità e di libertà.

Mini-invito a scrivere

Completa questa frase senza correggerti:

"Mi sento fragile quando..."

Poi aggiungi una seconda frase:

"Eppure, in questa fragilità, riconosco anche..."

.

3. Il corpo come memoria e come soglia

(corpo come armatura · perfezione come corazza)

Cosa ho imparato dalla storia di Carola

Il corpo trattiene ciò che non sappiamo dire. Può diventare armatura, corazza, luogo di controllo. Ma può anche trasformarsi in bussola, se impariamo ad ascoltarlo. La storia di Carola mostra come la perfezione, spesso, sia una forma di difesa prima ancora che un obiettivo.

Mini-invito a scrivere

Scrivi iniziando così:

"Il stavo nel mio corpo come... "

4. Le radici invisibili del nostro immaginare

(paternità mancante · resilienza materna · immaginazione)

Cosa ho imparato dalla storia di Carola

Le nostre radici non sono mai semplici. Possono essere ferite, mancanze, presenze forti. Ma è proprio da lì che nasce l'immaginazione: la capacità di vedere possibilità dove sembrano non esserci. Carola ci ricorda che ciò che ci è mancato e ciò che ci ha sostenuto convivono, e insieme plasmano il nostro modo di abitare il mondo.

Mini-invito a scrivere

Prova a scrivere due brevi frasi:

"Da chi o da cosa ho imparato a resistere?"

"Da chi o da cosa ho imparato a immaginare?"

.

E tu? Cosa hai imparato tu dalla sua storia? Vuoi raccontarcelo? scrivimi

Il primo passo è stato fatto. Se senti che è tempo di lasciare una traccia più profonda, ti invito a scoprire T.R.A.M.E., il percorso introduttivo pensato per dissodare il terreno della memoria e vedere cosa nasce. Si entra in T.R.A.M.E. per fare spazio, ascoltare, risignificare, riscrivere il futuro.
👉 Scopri T.R.A.M.E. su storyshore.com

STORYSHORE

from your story to shared futures