



“La pace e la libertà
nascono dall’ordine
che significa mettere ogni cosa
al proprio posto.
Su questo si regge l’equilibrio
dell’Universo.”

Alice Blink

LA MIA STORIA

L'ESISTENZA È UN VIAGGIO CHE VA
AFFRONTATO CON BAGAGLIO LEGGERO

Sono all'aeroporto. È il tramonto, adoro vedere il cielo da qui e gli aerei che s'innalzano e si perdono tra i colori accesi della sera.

Sto lasciando l'Italia per andare in Thailandia dove terrò un seminario. Da sempre è stato uno dei miei sogni e ora eccomi, ci sono. Con lo sguardo puntato in alto e un sorriso che non riesco più a spegnere. Che non voglio spegnere.

Provo una grande gioia: non quella che ti toglie il fiato, ti fa esultare. Si tratta di una gioia radicata, ormai parte di me, del mio vivere quotidiano. Ci ho messo così tanto a conquistarla e ora ho scelto che fosse parte della mia esistenza, come il respiro.

Come questo cielo intenso.

Non ti chiedi mai se il cielo ci sarà anche domani. Lo sai. Così è il mio stato d'animo. Certo, subentrano momenti di stanchezza fisica e mentale, ogni tanto mi confronto con i miei dubbi, insomma, alti e bassi, come tutte le persone che vivono in questo mondo. Sarebbe ingenuo pensare che la vita possa mantenersi sempre e in

modo costante sulla stessa lunghezza d'onda. Siamo esseri umani, diversi gli uni dagli altri, che interagiscono con l'ambiente, le situazioni, le persone. La differenza? So quello che voglio e so dove sto andando: quando acquisiamo consapevolezza siamo come navi che non temono di affrontare il mare agitato perché sanno che raggiungeranno l'approdo. La differenza sta tutta qui.

Oltre che nel volersi bene e nel non scendere a compromessi nella manifestazione di ciò che siamo.

Assaporo quello che vivo e guardo con serenità al passo successivo; l'esistenza è un viaggio che va affrontato con bagaglio leggero, da ogni punto di vista.

Gli aeroporti mi sono familiari. Ci sono stati anni nella mia vita in cui passavo più tempo qui che a casa mia, con la mia famiglia. Viaggiavo per lavoro a un ritmo serrato, mi fermavo al massimo un paio di settimane, per fermarsi intendo che almeno tornavo a dormire nel mio letto, la sera.

Sembrava che andasse bene così. Anzi, ero convinta che mi entusiasmasse quella vita. La mia, in realtà, era una corsa affannosa senza reali obiettivi di crescita personale, interiore. Eppure, al momento era la mia vita e devo dire che, come ogni esperienza, mi ha arricchita. Se non altro ho compreso chi non voglio essere. Dovremmo pensare che le esperienze - anche quelle difficili che definiamo negative - impattano su di noi, abbiamo sempre qualcosa da imparare. Guai se liquidassimo ogni avvenimento etichettandolo come negativo e via. No, dobbiamo comprendere: proprio quello che per molto tempo io non feci mai.

La botta - sai, di quelle secche che si manifestano all'improvviso - arrivò nel 2009, avevo ventiquattro anni. Gli esami parlavano chiaro: cancro al seno, operabile ma in fretta. Non c'era tempo da perdere. Non fu un dramma, almeno all'apparenza. Il mio obiettivo era gestire questo intoppo e poi ripartire.

Così affrontai l'intervento con un atteggiamento di chi pensava che, dopotutto, fosse una tappa, un pit-stop, poi avrei ripreso la mia ardita corsa. Già. Sono di quelle a cui una botta sola non basta, bisogna insistere. A volte diamo agli avvenimenti una lettura superficiale e di comodo ma siamo pur certi che l'Universo, nel quale siamo immersi e di cui siamo parte, troverà altre strade per comunicare con noi e farci comprendere ciò che è necessario.

Durante la degenza in ospedale, mi feci portare il computer perché dovevo prenotare i voli dei miei prossimi appuntamenti di lavoro, non avevo tempo da perdere.

La diagnosi era stata inizialmente di un nodulo al seno, in realtà me ne tolsero quattro e tutto sommato andò bene, devo dire che nella mia stanza ero la più fortunata perché non avevo subito l'asportazione totale del seno. La mia mente era proiettata a quello che avrei fatto uscita di lì.

Fu sicuramente un bene anche se, nello stesso tempo, non ascoltavo il messaggio che l'Universo cercava di inviarmi. Prenotare i voli mi dava l'idea di un veloce ritorno alla vita normale. Quale normalità? Ebbi modo di farmela questa domanda. Tempo dopo.

Infatti, mi resi conto solo più avanti di ciò che avevo vissuto: in quel periodo mi sdoppiai. Forse per non soffrire, forse per non

guardare in faccia la realtà. Ecco, se puoi, non sdoppiarti, non è mai una buona soluzione. Del resto, è già così complicato gestire la nostra individualità che gestirne due è un'impresa fallimentare. Mi sentivo sola, le visite erano controllate e centellinate; molte persone sparirono dalla mia vita, molti amici non si rivelarono tali. Anche questo aspetto così importante lo lasciai scivolare via, non mi fermai a riflettere sul valore delle relazioni che avevo intessuto fino a quel momento, eppure era tutto così evidente se lo guardo ora, dal punto di questa conquistata consapevolezza da cui osservo la mia vita. C'era anche una verità più profonda: non volevo accettare la malattia. Ero sempre stata bene, un treno in corsa, potente e inarrestabile. Energica e giovane. Quella *défaillance* proprio non mi andava giù, così la mascherai, le misi il turbo, cercai distrazioni per non riflettere, per non guardare la verità di ciò che accadeva nella mia esistenza.

A dire il vero la mia salute non era poi del tutto inattaccabile e cominciò a vacillare. A un certo punto infatti avevano iniziato a manifestarsi nel mio corpo una serie di dolori indefiniti ma acuti. Avvertivo dolore a tutte le articolazioni, come se il mio corpo, a poco a poco, si disgregasse faticando per rimanere connesso e funzionale. Per me, in certi giorni, si rivelava una fatica impari collocare un raccoglitore sullo scaffale. I normali movimenti, quelli che compi senza pensarci, erano una vera e propria sfida. Mi visitarono tutti i medici possibili ma la diagnosi e soprattutto la cura non arrivavano. Intanto viaggiavo. E viaggiavo. Una valigia dopo l'altra. Oggi so che quando non ci fermiamo, quando non riconosciamo le

nostre emozioni e non ci liberiamo dei pesi superflui, ecco, il corpo presenta il conto. Il mio era bello salato.

Non volevo mollare nulla, dovevo sempre dimostrare qualcosa.

I miei titolari erano maschi, esigenti e pretenziosi, e io volevo che non avessero dubbi nel ritenermi all'altezza dei compiti che mi erano stati affidati. Noi donne dobbiamo sempre dimostrare il doppio - come minimo - di quello che viene richiesto a un uomo. E dobbiamo anche avere la scocciatura, per usare un eufemismo, di subire le avances di chi non riesce a considerarci una sua pari. Abbiamo fatto molta strada nel campo della realizzazione femminile ma, soprattutto nel mondo del lavoro, ci sono ancora tante conquiste da mettere in atto e saranno tanto più efficaci quanto più la nostra autostima non vacillerà.

Se vuoi immaginarmi, ecco, devi vedere una persona sempre in attività, sempre sul pezzo. Pronta ed efficiente. Se ci penso adesso, mi metto ansia da sola per quello che sono stata.

In quegli anni ho viaggiato tanto ma non avevo il tempo di visitare i Paesi in cui mi recavo: arrivavo, lavoravo, ripartivo. Ricordo ancora la notte in cui giunsi a Oslo, era buio e faceva freddo. Tu dirai, certo era Oslo, non poteva far caldo. Già. Ma a dirti il vero non badavo mai molto alle temperature. Nella mia valigia c'era di tutto: per questo pesava molto. Ero sola. Arrivai in hotel intorno all'una e alle sei del mattino ero già in piedi per recarmi ai padiglioni dell'evento che avrei presenziato.

In tutto questo andirivieni, avevo un compagno che proprio in quel periodo mi chiese di sposarlo. Eh, le disavventure non

arrivano mai da sole, se vogliamo fare della facile retorica. Ma non ero forse una super woman? Avrei incastrato anche il matrimonio nella mia agenda.

C'è un altro fatto che se ci penso ora mi sorprende: non avevo amici. O meglio, i colleghi di lavoro erano anche amici: non uscivo mai da quel cerchio. Restavo sempre immersa nell'ambiente lavorativo come se ci fosse solo quello.

Nella mia vita mancava un aspetto che ora per me è irrinunciabile, è un mio punto fermo, il perno su cui ruota la consapevolezza di me stessa: la *chiarezza*. Non vedevo, mi lasciavo irretire, soffocare da ciò che in realtà non mi serviva.

Avevo bisogno di alleggerire il bagaglio sia fisico che mentale.

Fisico, senza dubbio, perché a forza di tirare su la valigia con tutti i suoi chili il mio braccio destro era dolorante; mentale, perché c'erano polveri e nebbie che dovevano essere spazzate via. Ma anche e soprattutto spirituale. La mia anima aveva l'impellente necessità di respirare, di uscire alla luce, di librarsi leggera nell'esistenza e di goderne a pieno.

A quel punto l'Universo - che in fatto di astuzia è imbattibile - cambiò tattica. Basta botte dirette, aveva capito che potevo resistere, fare persino finta di nulla e andare avanti. Scelse la modalità di insinuarsi come un disagio all'inizio sottile e poi, via via, più profondo. Sai, il sassolino nella scarpa, la spallina del reggiseno che stringe, un peso allo stomaco o il pensiero che ti mette inquietudine ma non sai definire? Ecco, quelle sensazioni lì.

Dovevo fare qualcosa anche se non sapevo bene che direzione prendere. Decisi di seguire un corso con una società di formazione

svizzera: il programma era dedicato a imprenditori italiani e si proponeva di illustrare un nuovo modello di business, un approccio diverso nella gestione del cliente e del tempo. Infatti, erano previsti anche dei momenti di meditazione. All'inizio andò bene, mi piaceva, conoscevo persone e modalità di lavoro differenti ma poi, a causa degli atteggiamenti troppo amichevoli di alcuni organizzatori, decisi di allontanarmi da quell'ambiente.

La strada era stata imboccata. E io sentivo di dover trovare risposte alle domande che apparivano con sempre più frequenza nei miei pensieri. Dovremmo interrogarci su ciò che ci accade perché le chiavi di lettura rivelano cambi di rotta e nuovi mondi verso cui desideriamo dirigerci.

Forse perché si era aperto uno spiraglio, iniziavano a delinarsi in maniera marcata quelle che da sempre erano le mie passioni: la moda, il costume della società, la ricerca della bellezza interiore ed esteriore. Chiaro che si creava una frattura tra la donna che nasceva e quella di cui ancora indossavo i panni.

Mi innamorai del Feng Shui e durante un viaggio di lavoro in Giappone non persi l'occasione per fermarmi una settimana in più e poter approfondire l'argomento. Mente, corpo e anima iniziarono a intravedere un equilibrio nel punto d'incontro tra energia e disciplina, tra leggerezza e armonia.

Come tanti occidentali, non sapevo nulla delle pratiche di pulizia che introducono alla consapevolezza. Sorseggiai tè a piedi scalzi in un giardino zen. E, sornione l'Universo rideva.

Ma io ero un caso difficile.

Tornata dal Giappone mi tuffai nel mio solito e incessante flusso

di lavoro. Decisi di mettermi in proprio e con il mio compagno fondammo una società. Mi dedicai a ideare una linea di orologi personalizzabili che ottenne un gran consenso e molte vendite.

Intanto la mia relazione di coppia cominciava a dare segni di stanchezza, tanto che invece di sposarci ci lasciammo. Dovetti liquidare le quote della società al mio compagno e aumentare i miei ritmi di lavoro.

Era l'inizio del 2014 e avevo perso più di dieci chili in pochi mesi. Stavo lasciando la casa che avevo in comune con lui, caricavo la macchina: scatole, scatoloni, abiti, oggetti vari. Un sacco di roba. Piangevo. Mi fermai.

Credo di essermi osservata da un punto di vista esterno a me e, nello stesso momento, profondo. Quello che vidi non mi piacque e non poteva più continuare. Era ora di cambiare ma non solo lavoro, città, compagno. Bisognava cambiare vita, frequenza, sentire. Due parole si stagliarono nitide davanti ai miei occhi gonfi: chiarezza e alleggerimento. Era di quello che avevo bisogno.

Ora tendevo la mia mano all'Universo che guardandomi con amore mi allungò la sua.

Si aprì una diga di emozioni.

Feci incontri importanti, basilari che hanno contribuito al mio cambiamento. Mi hanno aiutata a evolvere permettendomi di incontrare la persona che sono davvero.

Frequentai i corsi di Carla Gozzi, stilista e imprenditrice; imparai tantissimo da lei e con lei. Ma sentivo di dover andare ancora più avanti.

Leggevo e studiavo, volevo apprendere. Così conobbi il metodo di Marie Kondo: lei insegna a riordinare la casa, a eliminare tutto quello che non ci serve più, ad alleggerire.

Sempre di più comprendevo quanto tutto questo avesse un risvolto interiore. L'avevo provato sulla mia pelle.

L'incontro decisivo fu quello con Richard Romagnoli e con sua moglie Sara Perotti, i miei mentori. Partecipando a Power - uno dei più rivoluzionari eventi di Richard - rividi la mia vita, compresi il senso della mia malattia, attraversai definitivamente il ponte verso una nuova vita.

Ed ora sono pronta a inebriarmi di tramonto, ancora in viaggio. Ma è tutto diverso. Sto diffondendo il mio metodo - il Clarity Cycle - nei luoghi in cui mi viene data la possibilità. Rispondo alle chiamate di tante persone, donne in particolare.

Il Clarity Cycle si basa su un concetto fondamentale: portare alleggerimento esteriore e interiore nella nostra vita, ripulire il nostro armadio e la nostra anima da legami ormai vetusti che non ci appartengono più e ritrovare così un nuovo passo per vivere. Non è solo un percorso di riordino, definizione che sarebbe riduttiva, ma un vero e proprio cammino di chiarezza, una strada maestra da percorrere, sempre rischiarata dalla nuova luce della consapevolezza.