

*Per chi sente troppo.*

*Per chi ha bisogno di parole vere, non perfette.*

*Per chi cerca un posto dove non dover spiegare  
tutto.*

*Per chi è stanco, ma non si arrende. A chi si sente  
fragile e non sa che lì, proprio lì, c'è un potere.*

*Fragile é un superpotere.*

*Con tutta la forza che non si vede.*

*Greta.*

# INDICE

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Prologo                                  | 5   |
| Cose che sento troppo                    | 7   |
| Il corpo che non riconosco più           | 13  |
| La colpa addosso                         | 21  |
| Mi sto sbucciando viva                   | 27  |
| La rabbia che non si dice                | 33  |
| Se non piaci, sei colpevole              | 41  |
| Mi guardavo con gli occhi degli altri    | 47  |
| Avevo sei anni                           | 57  |
| Resto, anche se tremo.                   | 77  |
| La prima volta che mi sono sentita vista | 83  |
| La prima volta che ho amato "LEI"        | 93  |
| La prima volta che ho detto basta        | 113 |
| Mia figlia mi ha visto prima di me       | 119 |
| NÈA                                      | 135 |



## PROLOGO

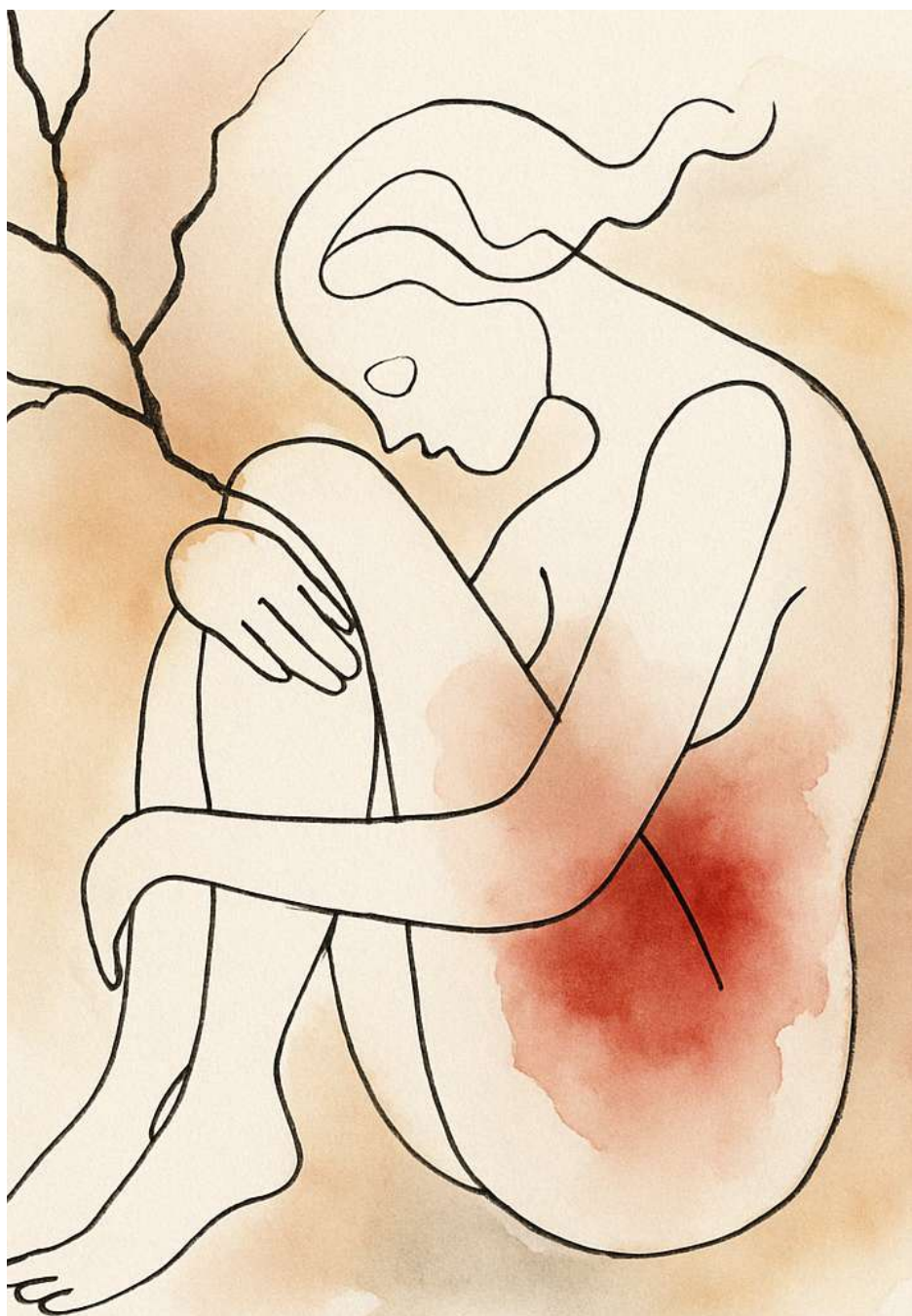
Non esiste una via d'uscita dalle ombre senza prima attraversarle.

Questo libro non è una guida per la perfezione, ma una mappa disegnata sulle cicatrici, sui silenzi e sui respiri spezzati. È la confessione di una donna che ha imparato a riconoscere la sua fragilità come un segno di forza.

Qui troverai la voce di chi ha sofferto, l'eco di chi ha pianto, e il coraggio di chi ha scelto di restare, anche quando tutto sembrava crollare. Ogni pagina è un frammento di vita, un invito a guardarsi nello specchio, a non nascondersi dietro una maschera, a lasciare che la luce penetri attraverso le crepe.

Le parole che seguiranno raccontano un viaggio interiore: il percorso tra dolore e speranza, tra giudizio e accettazione. Non si tratta di numeri, formule o verità assolute, ma di sussurri, grida e silenzi che insieme formano la storia di chi ha imparato a ricostruirsi.

In questo prologo ti invito a preparare il cuore, a lasciarti andare e a lasciarti sorprendere dalla forza che risiede in ogni battito. Che queste pagine possano offrirti uno specchio in cui ritrovare la tua verità.



# CAPITOLO 1

## **COSE CHE SENTO TROPPO**

*Cose che sento troppo. E che non so dove mettere, se non qui, tra queste pagine.*

A volte mi sveglio già stanca. Non di sonno, ma di mondo.

Il mio corpo si piega verso sinistra, come se cercasse un punto dove non sentire. Il dolore scivola verso la gamba, come se volesse ricordarmi che c'è qualcosa che non va. Ma non riesco a nominarlo. E quando non dai un nome a qualcosa, quel qualcosa cresce. Mangio dolci come se potessero chiudermi lo stomaco e anche la testa. A volte lo fanno per dieci minuti. Poi tornano i pensieri, e il vuoto è peggio di prima.

Come se mi fossi fatta una promessa e l'avessi tradita.

Lo stress non è più un'emozione. È un sottofondo. Una radio accesa sempre, anche di notte. Mi guardo allo specchio e vedo i miei occhi pieni. Pieni di cosa, non so. Ma pieni. Di lacrime non versate. Di parole ingoiate. Di "sto bene" detti col fiato corto.

Il mio corpo cambia e io mi sento estranea dentro di lui. Come se fossi una ospite che paga l'affitto in disagio.

Mi muovo nel mondo con un senso costante di colpa. Per come mi vedo. Per come non riesco a cambiare. Per quanto ho bisogno.

Eppure non mollo. Resto.

Anche quando tutto mi dice che sarebbe più facile nascondersi.

Anche quando il mio primo impulso è punirmi.

Resto.

E mi racconto. Anche se la voce trema. Anche se ho paura di sembrare debole.

Non so chi leggerà queste parole. Ma spero che, se sei qui, ti senta meno sola.

Che tu riconosca qualcosa.

Che tu possa dire: “Anche io.”

Perché fragile non vuol dire rotto.

Fragile è sentire.

Fragile è rimanere aperti anche dopo essere stati tagliati.

E se oggi mi chiedi chi sono, ti rispondo: una che sente tutto e non si vergogna più.

Una che ha capito che la pelle sottile non è un difetto. È una porta. È il modo in cui entra la luce.

E questa, forse, è la mia forza.

A volte non so dove mettermi. Nel mio corpo, nelle giornate, nei pensieri.

Mi sento come se stessi sempre occupando troppo spazio e allo stesso tempo... troppo poco.

Ogni emozione è amplificata, ogni parola può ferirmi o

salvarmi, ogni silenzio mi fa sentire dimenticata.

Ci sono momenti in cui mi sento ingombrante anche a me stessa. Come se il mio cuore fosse troppo grande per essere contenuto nel petto, e allo stesso tempo troppo silenzioso per essere ascoltato.

Mi guardo allo specchio e vedo una ragazza che sembra forte. Ma la verità è che reggo il mondo con mani tremanti.

Il mio corpo è stanco. Ma non è una stanchezza che si cura con il riposo. È una stanchezza dell'anima. Di quella che ti fa sentire come se stessi camminando con dei pesi invisibili attaccati alle caviglie. Mangio per riempire vuoti che non riesco a nominare. E subito dopo mi sento in colpa, come se avessi tradito me stessa. Ho trasformato il cibo in abbraccio, in punizione, in anestetico. Ho chiesto a una fetta di torta di amarmi, a un pacchetto di biscotti di farmi compagnia, a una cioccolata calda di ascoltarmi. Vivo le giornate come una equilibrista sull'orlo. Con il sorriso sulle labbra e la tempesta dentro. Ogni volta che qualcuno mi chiede "come stai?", vorrei rispondere "sto cercando di non affondare". Ma dico "bene", perché è più semplice. Più accettabile.

Ci sono notti in cui vorrei solo che qualcuno mi stringesse forte, senza domande. Che mi dicesse: "Puoi crollare anche tu. Non devi essere sempre tu quella forte."



A volte mi sento bambina in un corpo da adulta. Con lo stesso bisogno di essere accolta, protetta, capita.

Scrivo per non perdermi. Perché se non scrivessi, mi sentirei sommersa da tutto ciò che provo.

Questo capitolo è la mia mano tesa. È il mio modo per dire: “Ti vedo. Anche tu che senti troppo. Anche tu che sei stanca di fingere.” Fragile non significa debole. Fragile è sentire. È non aver smesso di sentire, nonostante tutto. E se sei arrivata fin qui, forse anche tu stai imparando che la vera forza... è restare anche quando si trema.

Firmato, con mani tremanti ma ferme:

Nèa 26 anni.