

## **Il lato oscuro della danza – Tra passione e malattia**

### **Un viaggio di guarigione**

Questa è la storia di una ragazza.  
Con un mondo dentro che urlava in silenzio.  
È la storia di chi ha danzato sulle punte e sulle ferite.  
Di chi ha rincorso la perfezione fino a consumarsi.  
Di chi racconta **quel lato oscuro che non si vede**, ma che esiste.  
**Invisibile, ma reale.**

Ed è, soprattutto, la storia di chi **sceglie di alzarsi**.  
Di chi decide che **il dolore non sarà l'ultima parola**.  
Di chi trasforma le **crepe in luce**, e la **vergogna in voce**.

*«Scrivo per guarire.  
E danzo per ricordarmi che esisto.»*

Questo libro nasce da una ferita.  
Da tutte quelle volte in cui ho pensato che, per essere amata,  
**dovevo cambiare, correggermi, sparire un po'.**  
Perché **non mi sentivo mai abbastanza.**

È la storia di una bambina cresciuta tra sogni, palchi e specchi,  
che ha imparato troppo presto a trattenere il respiro per piacere,  
a stringere la pancia per valere,  
a scomparire per sentirsi accettata.

Ma questo **non è solo un libro sul dolore**.  
È una mano tesa. Un abbraccio tra chi ha conosciuto il buio e chi sta cercando il proprio giorno.

È un libro che **dà voce ai disturbi alimentari**,  
quelli che non lasciano segni visibili,  
ma scavano dentro in silenzio.  
È per chi convive con pensieri che urlano senza suono,  
e un corpo che diventa campo di battaglia.

È un libro che parla di **rinascita**.  
Di quando inizi a chiederti:  
**“Quanta vita mi sono persa rincorrendo l'idea di essere perfetta?”**  
Parla di accettazione, di autostima, di libertà, di imperfezioni da abbracciare.  
Perché sì, **le abbiamo tutte**. E non sono sbagliate.

Parla di quando ti guardi allo specchio – davvero – e dici:  
**“Io così, vado bene.”**

E allora immagini quella scena.  
Te stessa da fuori, in un tempo lontano.  
E poi...

C'è una spiaggia.  
Un tramonto.  
Una ragazza seduta da sola, ginocchia al petto e occhi altrove.

E c'è una donna che si siede accanto a lei. La guarda e la riconosce.  
Perché quella ragazza... era lei.

E per la prima volta, le dice tutto ciò che nessuno le ha mai detto:

Che non è un fallimento.

Che vale già tutto.

Che non la salverà nessuno.

**Ma che imparerà a salvarsi da sola.**

E proprio per questo... **si salverà davvero.**

Se anche solo una frase ti farà sentire meno sola,  
allora ogni parola sarà stata necessaria.