

DANIELA FONTANA

Milena Simeoni
Prefazione di Giuseppe Bergomi

e
BOOK

Donne che fanno *Miracoli*

La storia di Daniela

ESTRATTO DI CONSULTAZIONE

LUMEN edizioni
bioshop.naturopatia.org

PERCORSI

INTRODUZIONE

Eccomi, completamente fuori dalla mia zona di comfort, lanciata in questa nuova avventura che, a differenza del passato, anziché spaventarmi, mi accende.

Sono nel mio studio, il foglio bianco attende la mia penna. Solo dopo, infatti, mi sono informatizzata.

Mentre mi appresto a scrivere le prime righe, sono a pochi giorni dal mio quarantottesimo compleanno: siamo a febbraio del 2018. Questa coincidenza è per me motivo di ulteriore riflessione: *La Storia di Daniela* non è solo un semplice libro, è per me un'occasione di rinascita e un'opportunità per ritrovare la mia essenza. Scrivendo riesco a far tesoro delle conquiste e a ricordare la forza che sono in grado di sprigionare ogni volta che vado oltre l'idea limitante che ho di me stessa.

Un lavoro straordinario che mi ha aiutato, da un lato, a far tesoro dei miei potenziali e, dall'altro, ad osservare alcune mie difficoltà, come il saper coronare ciò a cui tengo particolarmente per realizzare concretamente i miei sogni.

A distanza di quattro anni dalla prima bozza, mi rendo conto che ogni nuovo anno pianifico e mi pongo obiettivi personali che, in alcuni ambiti, fatico a portare a termine. È l'inizio del 2022 e, durante un trattamento on-line, riprendo l'impegno di portare a compimento la mia storia. Questa volta ci sono riuscita. Ho spostato la mia attenzione da fuori a dentro. Ho smesso di considerare l'esterno come causa del mancato raggiungimento dei miei obiettivi. Mi sono assunta piena responsabilità, ho iniziato ad organizzare e, mentre scrivo, sento dentro di me che sono in dirittura d'arrivo. Il prossimo mese compirò cinquantadue anni ed entro il prossimo dicembre avrò terminato la stesura del libro.

Nonostante i miei freni interiori, mi sono impegnata per condividere il cammino di questi anni, certa che documentare la meraviglia delle mie risorse ritrovate possa essere di aiuto anche ad altri.

Guidare è l'unico momento in cui mi sento davvero libera. Quando nel 2011 incontro Milena nella sede dell'associazione LUMEN, per una valuta-

zione olistica, non mi è rimasto più neanche quello.

Parlando con lei, ripercorro eventi del mio passato e mi accorgo di quanta sofferenza fisica ed emotiva avessi accumulato negli anni; valutiamo che sia buona cosa concentrarsi sull'insieme che ha prodotto i diversi disagi, sullo stile di vita, sul nutrire la vitalità, supportare i processi di detossinazione e mettere ordine. Nel pieno rispetto dei miei ritmi, ho lasciato emergere ciò che necessitava di essere armonizzato, l'ho trasformato ed infine compreso. Questa attitudine mi ha permesso di estrapolare, dalle difficoltà e dal dolore, preziose opportunità di crescita e di insegnamento. Come un fiore sono sbocciata e ho imparato a diffondere il mio profumo, nutrendomi di ciò che il terreno mi dona.

Non mi sento più vittima, ho imparato a creare la mia realtà ad ogni passo!

Caos in me: le crisi di panico



È il 21 giugno 2011 quando faccio il primo trattamento con Milena. Mio marito è al volante, insieme arriviamo in LUMEN, dove mesi prima ero approdata per un evento di beneficenza sostenuto da Beppe e il G.S. I BINDUN. Non riesco più a guidare in autonomia: per questo ho chiesto a lui di accompagnarmi. Ogni volta che devo utilizzare l'autostrada, mi sento impotente e impossibilitata a superare la prova, vivo la meta come lontanissima da casa mia... e pensare che la guida è sempre stata una mia passione! Ho sempre amato guidare, motorini, moto e automobili di ogni cilindrata, anche in circostanze difficoltose; nulla, fino ad ora, mi aveva mai fermato.

Questo stato, definito con il termine di “attacchi di panico”, è per me difficile da digerire. All'improvviso, mentre sono alla guida, provo una sensazione di malessere crescente che, arriva come un'ombra e che piano piano oscura tutto fino a raggiungere la mia mente. Ho tanta paura, sento che sto perdendo il controllo di ciò che sto facendo, vorrei frenare e scendere dalla macchina per scappare da quella situazione. Non posso farlo, sono nella trappola di me stessa. Tremo, fatico a respirare, il cuore accelera fino a farmi soffocare; questi episodi sono ormai invalidanti, non posso nemmeno andare a San Pietro in Cerro, che dista circa settanta chilometri da casa mia, per gli incontri successivi. Sono in difficoltà, preoccupata, disperata, farei qualsiasi cosa pur di risolvere questo problema, ma, per il momento, decido di trovare la soluzione che sembra più comoda.

Vado contro il mio volere, ma seguo i consigli preziosi di una persona a me cara alla quale sono riuscita ad accennare del mio disagio e decido di affidarmi ad una psicologa, sua amica, che ha lo studio vicino a casa mia. Mi apro e mi racconto. La mia sensazione è che per lei la situazione esposta sia particolarmente complessa. Vivo lo scadere del tempo della seduta come un limite: fatico ad aprirmi e, quando ci riesco, mi sento un fiume in piena che, se frenato, implode, tanto che, quando esco dal suo studio, continuo a piangere in solitudine. Essere ascoltata mi fa sentire meglio e gli incontri settimanali con la psicologa proseguono per circa quattro mesi. Parlare mi alleggerisce, purtroppo ben presto mi rendo conto che ciò non è sufficiente. Sento la necessità di cambiare prospettiva. La dottoressa è una donna molto empatica che percepisco particolarmente vicina, ma l'idea che mi espone, associando la mia reazione al comportamento altrui, è per me limitante. Nonostante superficialmente mi riduca la tensione, il lavoro con lei non mi aiuta a trovare quella soluzione che desidero ormai da anni e la guida al volante rimane limitata alle vie della città. Cavalcavia e sottopassi rimangono esclusi: appena li scorgo, cerco una strada alternativa. I mesi passano, finisco con l'adeguarmi al limite imposto da qualche meccanismo ignoto che domina dentro di me.

In sintesi, ho ridotto la mia libertà e, ciò nonostante, la situazione peggiora. È il febbraio del 2013, sono in montagna a sciare e sulla seggiovia ho un

attacco di panico. Un'esperienza terribile, che, ancora una volta, mi limita nell'espressione di qualcosa a cui tengo particolarmente. Lo stimolo è diverso, sono sulle piste da sci, anziché in autostrada, ma la reazione è simile: di nuovo mi sento paralizzata e incapace di vivere l'esperienza come normale. All'improvviso il cuore inizia a battere forte, vorrei scendere, ma non posso: parecchi metri di altitudine mi separano dalle piste e la fine della corsa è ancora lontana. Voglio fuggire senza dire niente a nessuno, però questo significherebbe buttarmi giù. Sento pericolosamente intensa questa spinta. Combatto con la mente che mi sussurra di stare ferma e l'agitazione interiore che mi suggerisce il contrario. Rimango in silenzio, non voglio che le mie compagne di viaggio se ne accorgano e, con uno sforzo inimmaginabile, cerco di distrarmi ascoltando le loro parole senza comprenderne neanche una. Sono stordita, terrorizzata, confusa. Scelgo di non dirlo a nessuno, certa che non ne avrei tratto vantaggio e, come sempre, chiudo questo evento ben nascosto dentro di me. Non comprendo perché mi succede tutto questo, mi vergogno anche a dividerlo. Penso che non ci sia nessuno in grado di aiutarmi e, con lo sconforto nel cuore, posso solo sperare che tutto ciò svanisca al più presto. Mi ripeto che è stato solo un episodio e, nei giorni successivi, provo a risalire. Il malessere è intermittente, due volte no, una sì. Illusione, sconfitta. Poi arriva la conferma. Salgo su una seggiovia a due posti che conduce in paese, parto da un punto molto alto e inizio a godermi il panorama delle montagne intorno a me. Quel senso di pace, di candore e di meraviglia che tanto amo si trasforma in un incubo. Tutto sparisce, l'interruttore del benessere si spegne. Ci sono solo io, sospesa con la mia confusione, e il buio. Due lacrime scendono silenziose: è il mio ultimo viaggio tra la meraviglia del panorama naturale montano. Quella straordinaria e unica sensazione di pace che ho sempre provato attraversando le montagne innevate, sospesa ad un filo che tocca il cielo, si è trasformata nell'esatto contrario.

Mi rendo conto sconsolata che lo sci rischia di dover essere messo da parte, come la guida.

La mattina seguente, timorosa e con lo sguardo un po' assente, osservo dalla finestra della mia camera l'allegria delle persone sulle piste che, divertite, ondeggiavano sulla neve; mi sforzo per trovare la motivazione, provo con tutta

me stessa a reagire, a non accettare la resa, voglio trovare una soluzione. Continuo a guardare e improvvisamente mi ritorna in mente Milena. È passato più di un anno dal nostro primo appuntamento, rispetto la mia intuizione e la chiamo immediatamente. Fisso con lei la data dell'incontro prima di cambiare idea e di fare nuovamente la scelta più comoda.

La sua voce è dolce, il suo modo di parlare è semplice e chiaro, mi ascolta attentamente, profondamente, comprende le mie parole e il mio stato d'animo. Riesco ad essere me stessa, perchè la sento accogliente, calma e disponibile.

Rientro dalla montagna e, diversamente dalle abitudini del passato, alla guida della mia auto c'è Stefania, una cara amica. Nel cuore sento di aver trovato la via per risolvere i limiti prodotti dai miei stati d'ansia e questo mi aiuta a vivere meglio il viaggio di ritorno da "autista imprigionato" nel ruolo del passeggero. Speranza ed entusiasmo mi motivano. L'appuntamento con Milena è fissato per qualche giorno dopo il rientro. Sono certa di raggiungerla con qualsiasi mezzo.

È l'8 marzo 2013: il giorno dell'appuntamento.

Sento che il primo passo è già stato fatto, sono uscita dalla passività, che appariva come una sorta di pigrizia e che, in realtà, celava un groviglio di sofferenze. Questa energia dinamica, insita nella scelta, crea un circolo virtuoso, mi autonutro e percepisco più forza. Viceversa, stare ferma e rassegnata mi toglie forza.

Impossibilitata a guidare, non chiedo aiuto e decido di usare il treno. Arrivo in LUMEN; in segreteria mi accolgono col sorriso, mi danno la nuova tessera associativa col mio numero di scheda sulla quale verrà annotato il mio percorso. Mentre attendo, osservo un via vai di Lumini. Ognuno impegnato nella sua mansione. Mi sembra di stare in un'altra dimensione. Persone tranquille, disponibili, col sincero desiderio di aiutarmi, felici di quello che stanno facendo, mi infondono un senso di unione. Sono davvero tanti e, col tempo, li conosco tutti, bimbi compresi. Non capisco ruoli e relazioni e, ciononostante, mi sento profondamente a mio agio. Che piacevole sensazione! Ho forse ritrovato una parte di me? Mi godo quegli istanti di confortevole quiete seduta sulla poltroncina e osservo il nuovo ambiente con curiosità.

È l'ora del mio appuntamento. Entro nello studio: le pareti sono di mattoni a vista, dalla finestra, coperta da una tenda, filtra una luce debole, c'è una scrivania e, alle sue spalle, uno scaffale arredato con l'essenziale; l'ambiente è semplice e accogliente. Mi piace molto.

Mi sdraio sul lettino, Milena è seduta su uno sgabello di fronte a me, musica armoniosa in sottofondo, una piccola candela accesa; mi sento serena e rilassata.

Inizia il trattamento con l'analisi riflessa del piede²¹. Lei stimola punti specifici sulla pianta, sul dorso e sulle dita e, alcuni di questi, sono estremamente dolorosi. Mi chiede di dare un valore al dolore e mi propone di utilizzare una scala da uno a dieci. Quando dico dieci, livello massimo di sopportazione, non sposto il piede e la mia espressione mostra una sofferenza minima, non corrisponde a ciò che percepisco. Le mie reazioni esprimono sicuramente qualcosa che la incuriosisce e lei mi fa qualche domanda per conoscermi meglio. Comprendo che l'incoerenza tra ciò che vivo dentro e come lo manifesto fuori è un elemento importante.

La sua voce dolce mi accompagna e mi incuriosisce. Mi sento a mio agio e, in completa libertà, mi apro e mi lascio andare. Sento di potermi fidare e mi racconto, senza riserve.

Molto dopo ho realizzato che quello stato di fiducia
e di apertura era per me il rimedio.

Spiego la motivazione dell'incontro. Mentre descrivo quello che mi succede quando sono alla guida, inizio a vedere alcuni miei meccanismi: bisogni inespresi, dolori sepolti, paure mascherate, comunicazioni mancate, rabbie trattenute... in quel momento non conosco ancora il nesso tra questi stati e i disagi psico fisici che negli anni ho accumulato.

21 Analisi riflessa del piede: la Riflessologia Podalica Olistica – R.P.O. ® costituisce un'evoluzione della riflessologia plantare comune e i termini che la descrivono evocano il suo scopo fondamentale: quello di studiare i segni riflessi nei piedi per comprendere l'individuo e il suo mondo in una visione chiaramente olistica. Per approfondimenti: Milena Simeoni, Collana RPO, LUMEN Edizioni.

Torno indietro nel tempo, è il giugno 2007 quando ho la prima crisi di panico in autostrada. Sono sull'A1, sto andando a trovare i miei genitori al mare. Mi accorgo che, in quella direzione di marcia, manca la corsia di emergenza: sprofondo in uno stato caotico immotivato, condizione mai sperimentata prima. Lotto con me stessa, continuo a guidare, convinta che sia un episodio associato alla stanchezza. Invece, a distanza di un paio di mesi, mi ritrovo nella medesima situazione. Sono ancora in viaggio. Ci sono lavori in corso. Davanti a me l'autostrada si restringe, la segnaletica si fa sempre più evidente, finché sono invitata al cambio di carreggiata; la corsia di emergenza diventa a scorrimento veloce, tutto conduce a una strettoia. Mi sento totalmente fuori controllo. Vorrei piangere dalla disperazione, non posso permettermi neanche quello, non posso lasciarmi andare, è troppo pericoloso. Proseguo forzatamente e, dopo qualche minuto, riesco a ripristinare uno stato di lucidità mentale. Appena possibile esco dall'autostrada e torno a casa. Quello che mi è successo continua a rimanere sepolto profondamente dentro di me e nel silenzio mi chiedo ripetutamente cosa mi stia succedendo.

Al solo pensiero di queste due esperienze, mi tremano le gambe, mi sento intimamente instabile e insicura e, non ultimo, mi vergogno della mia reazione, che considero inappropriata ed esagerata. I giorni trascorrono, ogni tanto mi metto alla prova per vedere se "sono guarita"... niente si modifica, anzi, ciò che percepisco come ostacolo aumenta esponenzialmente. Anche le gallerie, i sottopassi, i cavalcavia sono diventati miei nemici! Non mi arrendo, sono convinta che da sola troverò la soluzione. Inizialmente, per circa tre anni, decido di evitare il più possibile autostrade, tangenziali e tutti quei percorsi in cui mi sento costretta a viaggiare a una velocità sostenuta. Guido prevalentemente in città e, per tragitti più lunghi, utilizzo strade statali. Questa scorciatoia non mi aiuta a risolvere il problema.

Nell'agosto 2010 mi sembra di essere sufficientemente sicura per affrontare un viaggio verso Torino per accompagnare mio figlio Andrea, di allora 14 anni, ad un torneo di tennis, il suo sport preferito. Non me lo sarei perso per nessuna ragione. In macchina con noi c'è anche mia figlia Sara di undici anni. Con coraggio mi metto alla guida, prendo l'A4 e percorro parecchi

chilometri; ad un certo punto vedo in lontananza i segnali a me ben noti di lavori in corso. Il tempo si dilata, ogni metro mi sembra un km e, mentre mi avvicino al punto in cui le barriere dei lavori in corso formano una sorta di imbuto, cresce dentro di me l'agitazione, il respiro si blocca e la paralisi mentale della crisi di panico mi rapisce.

Eccomi di nuovo senza vie di fuga e costretta a procedere senza possibilità di fermarmi. L'unica cosa che desidero fare è inchiodare la macchina, scendere da quel mezzo che si è trasformato in una trappola e proseguire a piedi. Non è possibile farlo, ancora una volta non c'è la "corsia di emergenza". Sono circondata da vetture sfreccianti, non posso nemmeno rallentare. Sono in corsia di sorpasso, le auto davanti sembrano disinteressate alle mie difficoltà, se ne vanno per la loro strada. Mi sento schiacciata da quelle alla mia destra e spinta da quelle dietro. Cado preda di un caos totale: il tremore delle braccia arriva fino al cuore, ho paura per i miei figli, due gioielli preziosi che mi sento di mettere in pericolo. Fingo un'apparente normalità per non spaventarli, ma sono terrorizzata per la situazione che sto cercando di gestire silenziosamente, con un impiego di forze incalcolabile. Decido di telefonare a qualcuno per distrarmi, ad oggi ancora non ricordo chi fosse. Le o gli parlo di tutt'altro, con il disperato tentativo di spostare l'attenzione. Dopo qualche minuto di conversazione, avverto che la situazione sta tornando alla normalità, l'allarme sembra rientrato, mi acquieto e proseguo il viaggio recuperando lucidità mentale e capacità di valutare la situazione come è nella logica delle cose.

Riesco a raggiungere Torino, dove ci fermiamo per qualche giorno. Comprendo che non sono in grado di ritornare a casa a Milano. È giunto il momento della resa. Chiamo mio marito, gli spiego l'accaduto e, per la prima volta dall'inizio delle crisi di panico, condivido ciò che sto provando e gli chiedo aiuto. Mi sento fragile, non più autosufficiente e, per me, rivelare il mio stato è una grande sconfitta. Lui, molto disponibile, si organizza e mi viene a prendere insieme all'allora insegnante di tennis di Andrea; lei, al termine del torneo, guiderà la mia macchina al ritorno. Ora sono in due, oltre ai miei figli, ad essere a conoscenza del mio malessere. Nonostante sia molto moderata nella narrativa di queste difficoltà, condivise un po' a mo' di telegiornale, senza far troppo trasparire la mia grande sofferenza interiore, al

rientro mi sento obbligata ad informare i miei genitori, mia sorella e tutte le persone che conosco. Questo, da un lato, mi dà un piccolo senso di sollievo, perché posso contare sul supporto di altri, dall'altro un profondo senso di sconfitta. Da quel giorno, per un altro anno, guido solo in città. Di nuovo, ho la sensazione di essere guarita; il desiderio di vicinanza ad un mio amico in occasione del funerale del suo papà mi motiva a salire in macchina e tornare in autostrada. Conosco bene la A4 verso Venezia. È ampia, ha quattro corsie e una di emergenza. Sono certa che non avrò problemi di strettoie. A mio supporto, inoltre, il tragitto è breve, solo di trenta chilometri. Supero il casello di ingresso, accelero per arrivare il prima possibile a Cavenago. Sto cantando, mi guardo intorno fiera. All'improvviso inizio a sentirmi male. Com'è possibile? Non c'è nessuna delle condizioni vissute come allarmanti nelle esperienze precedenti. Le carreggiate sono numerose e spaziose, ho la possibilità di fare una sosta, ci sono poche macchine intorno a me. Piango disperata, mentre raggiungo l'uscita; mi rendo conto che il problema non è la strettoia o l'impossibilità di fermarmi, il mio disagio è molto più grande di quello che speravo fosse. Al funerale ci sono molti amici, oltre a mio marito che è arrivato con la sua auto per motivi di lavoro. Gli occhi sono pieni di lacrime, lo sguardo è fisso e il tremore mi fa sentire una bimba persa nel nulla. Consegno a Beppe le chiavi della macchina e dichiaro che guiderò solo in città, se sarò in grado di fare almeno quello. Mi sento a pezzi. Definitivamente annientata. Finito il funerale, un amico si mette alla guida della mia vettura e mi accompagna a casa. È il febbraio del 2011, appendo le chiavi al chiodo.

Mentre racconto a Milena questi momenti nei minimi particolari, rivivo profondamente tutto lo sconforto e mi sento davvero a terra. Con mio grande stupore, lei, che aveva ascoltato attentamente ogni parola e annotato su un foglio le informazioni necessarie, mi guarda e mi dice: "Bene"! Dal canto mio, non comprendo. Lei mi spiega che ogni sintomo porta in sé un messaggio preciso. Ascoltarlo è un grande primo passo. Nonostante il mio desiderio sia quello di zittirlo per liberarmene il prima possibile, la sua affermazione mi incuriosisce.

Il trattamento prosegue con il test dei fiori di Bach²². Appoggio la mia mano su quattro diverse scatole contenenti delle piccole boccette, ognuna col nome di un fiore, mentre lei, con grande attenzione, mi tocca il piede e, sicura, preleva uno dei rimedi che, come mi ha spiegato precedentemente, dovrebbe rappresentare la situazione emotiva del momento. Sembra un semplice giochino, ma la descrizione delle caratteristiche del fiore sono esattamente le mie. Questo è l'unico rimedio che prendo a casa durante le giornate seguenti.

Mi spiega nuovamente l'importanza di un legame tra quello che sta dentro di noi e quello che sta fuori. Mi consiglia la lettura di un paio di libri sulla coerenza tra essenza e personalità, scritti da Edward Bach²³ e un altro sulla trasformazione della sofferenza in opportunità, intitolato *Ritorno ad Anec*²⁴. Inizio a comprendere che ogni sintomo è frutto dell'insieme corpo-mente e mi rendo conto di quanto una delle radici del mio malessere sia nella scarsa comunicazione di ciò che vivo dentro; Milena mi propone di allenare questa competenza per fortificarla. Il mio viaggio nel mondo dell'uso della parola e della voce ha inizio. Spiego a mio marito per filo e per segno ciò che negli ultimi anni ho vissuto in silenzio, quando alla guida mi sentivo travolgere da reazioni violente e incontrollate. Vado molto oltre il superficiale racconto fatto a lui le volte precedenti, descrivo i dettagli del mio vissuto emotivo, i miei pianti, le paure, la paralisi della mente, lo sconforto e i pensieri pericolosi: ho tolto la maschera, ho permesso a lui di vedere la mia fragilità e il mio dolore nascosto; la libertà di esprimere ciò che sono mi fa sentire più forte, fuori dalla tana della solitudine. In quel momento di profonda condivisione, mi sento accolta, compresa e alleggerita dal peso del problema silenziato. Ho aperto la pentola a pressione, il vapore, che prima comprimeva dentro, ora inizia a fuoriuscire. È come iniziare a risalire dalla buia profondità di un pozzo nel quale ero sprofondata.

Mi apro anche con mio figlio e, nonostante il timore di preoccuparlo e in-

22 Fiori di Bach: 38 rimedi floriterapici (39 se si conta anche il rimedio composito Rescue Remedy) utili come supporto verso il riequilibrio e l'armonizzazione tra interno ed esterno; i fiori di Bach lavorano a livello energetico. *Le Nuove Carte dei Fiori di Bach*, scritto da M. Simeoni e D. M. Pirovano, LUMEN edizioni 2016, rappresentano uno strumento utile per comprenderli, conoscerli e imparare ad utilizzarli.

23 Edward Bach, *Libera te stesso*, Cesena, Macro Edizioni, 2008; *Guarire se stessi*, Cesena, Macro edizioni, 2011.

24 Davide Pirovano e Valeria Pisano, *Ritorno ad Anec*, LUMEN edizioni, 2020.

fluenzarlo con le mie sofferenze, mi sento rincuorata dal suo sorriso e dalle sue parole amorevoli che dissipano quella vergogna che mi genera inquietudine.

Il progetto di riequilibrio che Milena mi propone è ampio e articolato. Oltre alla condivisione dei miei turbamenti, mi impegno a scrivere lettere in cui racconto di me, ad esprimere gioia ballando e cantando con mia figlia Sara, ad aumentare il contatto fisico nella comunicazione, a sentirmi libera di prendere un tempo sul divano per leggere o guardare la televisione ed essere serena nel muovermi in casa “scoperta”. In relazione a quest'ultimo punto, ho lasciato andare la vergogna di mostrarmi in mutande e reggiseno con Angela che, con discrezione, da tanti anni mi aiuta in casa. Questo disagio non è nuovo. È vivo il ricordo di quando ero adolescente e, nonostante i miei famigliari fossero disinibiti nel condividere la loro nudità, io ero esageratamente riservata e nascondevo la corporeità, vergognandomi persino di una scollatura o di una trasparenza. Bizarro è pensare che, nella direzione opposta, al di fuori degli spazi domestici, facevo l'indossatrice e quindi mi trovavo a spogliarmi senza problemi insieme a persone sconosciute o poco intime.

Diligentemente seguo le indicazioni naturopatiche ricevute e, fin da subito, ne traggo un grande beneficio. Sento che la filosofia della salute propostami, anche se inizialmente di difficile comprensione, ha un profondo significato per la mia vita, oltre che un concreto senso logico che non sono ancora in grado di spiegare.

Inizio ad ascoltare, seguo con attenzione le parole dette da Milena e, con grande determinazione, prometto a me stessa che percorrerò con fiducia questa nuova strada insieme a lei.

Il mio cuore ricomincia
a battere al ritmo della speranza.

Fine maggio 2013, sono trascorsi due mesi. Gioia mista a incredulità. San

Pietro in Cerro lo raggiungo in macchina, da sola, guidando in autostrada. Sì, è proprio così. Da non credere. Dopo così poco tempo ho compiuto i primi passi concreti sulla via della risoluzione del problema che mi affliggeva dal 2007 e, con esso, è sparita anche la sudorazione maleodorante.

Ricordo bene quel giorno: mi rivedo alla guida della mia auto. Sono in autostrada, direzione LUMEN. Per molti mesi questo tragitto sarà l'unico lungo viaggio per me possibile.

Parto da Milano, percorro tutta la tangenziale facendo caso al minimo particolare dentro e fuori di me. La mia percezione è amplificata. Vivo il trascorrere del tempo e le dimensioni dello spazio in un modo nuovo: ogni minuto è un prezioso attimo di vita e ogni chilometro un terreno che diviene amico. Sono focalizzata, i miei sensi sono allertati, la strada è lunga e trafficata, camion e auto affollano le tre carreggiate. Cerco un'area di sosta nell'eventualità in cui mi assalga la difficoltà. La musica mi accompagna e mi supporta. Il cellulare è a portata di mano. Sposto la mia attenzione dall'idea di una possibile crisi di panico alla percezione di farcela grazie alla forza innata che è in me. Il respiro e il battito del cuore sono la mia bussola. Un'azione (quella di guidare), un tempo particolarmente semplice, si è trasformata in una prova impegnativa; quello che in passato era il normale viaggiare in macchina oggi è un momento di grande attenzione e osservazione di me stessa. Quando sento l'ombra del timore che si avvicina, respiro profondamente e cerco di soffiarla via: la nube nera lascia spazio alla luce, mi quieto e so che posso farcela. Il grande desiderio di liberarmi da questa oppressione interiore, la maturata fiducia in me stessa e in Milena sono il carburante che mi sostiene nel raggiungimento dell'obiettivo. Dopo trenta chilometri di tangenziale, finalmente ecco il casello. Inizia l'autostrada. Piacenza sud è la quarta uscita provenendo da Milano. Inizio il conto alla rovescia e, in qualche tratto, il mio cuore batte forte. Inizio a superare la prima, poi la seconda, che sembra non arrivare mai. La tentazione è quella di uscire, ho l'alternativa della Strada Statale. Non mi lascio tentare e rimango ferma sulla possibilità di farcela, proseguo concentrata sul respiro. La terza uscita non è più un problema, la guardo serena, vado oltre e, subito dopo, prendo la rampa a destra; ora sono sull'A21 che percorrerò fino a Caorso. Sìiiiiiiii, il più è fatto, la corsa è quasi terminata! Adesso mi posso rilassare,

forse per qualche tratto di strada non ho neanche respirato!
Gli ultimi metri, fuori dall'autostrada, sono piacevoli; serena mi godo anche il paesaggio. Mi guardo intorno e l'occhio si apre su spazi ampi, sulla natura, sui campi verdi che mi circondano e sulle macchie di colore che i fiori donano in primavera. In questa pace, tanto desiderata, raggiungo la meta. Ce l'ho fatta! Mi tremano le gambe, sono commossa e incredula: ho superato una grande prova. Non vedo l'ora di raccontarlo a Milena.



1° TRAGUARDO

LUNGO IL SENTIERO DI UNA VITA PIÙ CONSAPEVOLE.



Donne che fanno Miracoli

LA STORIA DI DANIELA

La Storia di Daniela è un'autobiografia profonda e sincera, un cammino di consapevolezza dal dolore alla felicità, dal silenzio alle parole, dal blocco alla fluidità, frutto di impegno, superamento dei propri limiti e passione che l'hanno condotta a immergersi nei più reconditi ambiti del suo essere.

Nel libro sono presenti le tappe più importanti di questo viaggio nel Buio e della risalita verso la Luce, in cui Daniela assume le redini della sua vita per dirigerla dove lei desidera.

Ha saputo togliere il velo dei suoi dolori cronici: la lombalgia e le crisi di panico, che le avevano impedito di vivere serenamente la sua quotidianità, sono diventate opportunità per migliorarsi, anziché punizioni da subire.

Daniela ha avuto il coraggio di partire da sé, di cambiare le proprie abitudini per ritrovare se stessa. Ha saputo abbracciare le sue paure e i dolori, generando un circolo virtuoso che, senza vittimismo, le ha consentito di dare una svolta significativa alla sua vita.

La lettura di questo testo può compiere una sorta di incantesimo: come lei puoi sperimentare quanto non siano gli eventi a determinare la qualità della tua vita, bensì quanto solo tu possa fare la differenza!

