

IO MI RACCONTO

# In Asia ho riscoperto chi sono

*Vivevo a Londra, avevo tanti amici, ma non un compagno e mi sentivo sola. Sono partita, zaino in spalla, pochi soldi e zero programmi. E oggi sono una donna nuova*

STORIA VERA DI ROBERTA MUSSATO  
RACCOLTA DA ALINA RIZZI

**D**Dopo tre mesi trascorsi da sola in Asia, nel 2018, sono tornata a casa. Rinata. Ero una donna nuova. Sono una donna nuova, e ciò che voglio augurare con tutto il cuore a chiunque si senta bloccato è: possa ognuno di voi trovare la forza di sbocciare. Se ci sono riuscita io, altri possono farcela. Ho rivoluzionato la mia vita semplicemente decidendo che doveva cambiare. Nel 2018 vivevo a Londra ormai da 13 anni, ma sono nata in Italia e lì ho la mia famiglia. Lavoravo come interprete e sotto titolatrice, un'attività per cui avevo studiato e che mi piaceva, ma che non mi faceva sentire davvero utile per gli altri. Di fatto, avevo perso entusiasmo. Avevo avuto diverse storie d'amore che però si erano concluse e ultimamente incontravo solo dei Peter Pan, uomini che non si volevano impegnare in relazioni serie.

Avevo 38 anni, sentivo il desiderio di diventare madre e a un certo punto avevo deciso di congelare gli ovociti, per tenermi una possibilità per il futuro, quando avrei trovato l'uomo giusto. Quando ne parlavo con i miei amici, non capivano: secondo loro la mia vita andava bene così. Mi sentivo molto sola, anche perché Lucio, il mio migliore amico e il mio principale punto di riferimento, mi stava nascondendo un problema molto importante: la

**AVREI ATTRAVERSATO LO SRI LANKA, POI L'INDIA E IL NEPAL, CON L'IDEA DI PRENDERE TUTTO COME VENIVA**

sua dipendenza dall'alcol. Non me ne aveva mai parlato direttamente, nonostante condivevo tutto, ma io coglievo segnali preoccupanti, tipo una lunga serie di amnesie che capitavano all'improvviso. Ogni tanto sembrava proprio che si spegnesse. I suoi ridenti occhi verdi si perdevano a guardare qualcosa in lontananza, le parole gli uscivano a fatica e poco chiare, e stentava a formulare anche la più semplice delle frasi. Un giorno gli chie-

si spiegazioni, volevo capire, ma lui sbottò gridando che dovevo smetterla di stressarlo con le mie domande, che non voleva essere controllato. E quel giorno si ruppe davvero qualcosa in me. "Basta. Basta" mi dissi. "Non so come farò ad allontanarmi da lui, ma non c'è nulla che io possa fare per aiutarlo se lui non vuole aiutarsi". Decisi che dovevo riprendermi le mie energie e dedicarle a me stessa, perché mi ero troppo trascurata negli ultimi tempi ed ero sfinita, delusa. Dovevo andarmene, stare sola, liberare la mente intasata di pensieri e respirare. Dovevo recuperare un sano dialogo con me stessa, guardarmi dentro senza distrazioni inutili.



LA NOSTRA PROTAGONISTA

Roberta Mussato ha 45 anni, vive a Londra dal 2006 ma viene spesso in Italia, a Padernello (Tv), dove è nata e dove ha la famiglia e due nipoti che adora. Qui, un ricordo del suo viaggio.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

100676

Così nacque l'idea del viaggio in Asia, per tre mesi. Non avendo tanti soldi, era il continente giusto per viaggiare con lo zaino in spalla senza spendere troppo. Ero già stata in India tre volte, ma ora decisi di attraversare lo Sri Lanka, poi l'India e poi il Nepal.

Sono partita, con il preciso scopo di non organizzare niente e vedere come può essere la vita quando la si prende come viene. E devo dire che ho vissuto tante esperienze, tanti incontri speciali. E a un certo punto, ho scoperto la meditazione vipassana che mi ha aperto un mondo. «L'evolversi si presenta come tanto disordine mentale e confusione. In molte cose non ti riconosci più, e perdi le certezze che avevi» mi ha detto un giorno l'insegnante di meditazione. Nessuna frase mi è mai sembrata più vera. Il momento più emozionante è stato quando, durante la meditazione, ho visualizzato sul muro davanti a me tre lettere: nlp. Ma cosa potevano voler dire? Non ne avevo idea.

Giorni dopo, uscita da quel ritiro di silenzio e meditazione durato ben dieci giorni, appena ho riavuto il mio cellulare e cercato informazioni, ho scoperto che quella sigla significa Programmazione neuro linguistica. Non ne sapevo nulla e ho scoperto che è una metodologia per cambiare i pensieri e i comportamenti di una o più persone allo scopo di raggiungere i risultati desiderati. Non è psicologia, ma piuttosto una tecnica che attraverso l'uso consapevole del linguaggio modifica schemi mentali abitudinari, che si utilizzano senza neppure riflettere se sono ancora adatti alla circostanza che stiamo vivendo.

Per me è stata una illuminazione. Ho lasciato andare il bisogno di far succedere per forza qualcosa, le eccessive speranze ogni volta che mi trovo bene con un uomo. In pratica, ho lasciato andare il giudizio degli altri, il brusio di Londra e le chiacchiere degli amici che non erano veri amici. Sono riuscita a lasciare andare, col tempo, anche il dolore che mi sentivo addosso per non essere ancora madre.

Ora accetto che le cose accadano, semplicemente. Lascio le porte aperte al nuovo, vivo nel presente. Ho scoperto che l'estrema stanchezza è causata, più che dal fare, dal continuo pensare, analizzare, vivere nel dubbio o nella paura, restare immersi a lungo in stati mentali negativi. Atteggiamento in cui sono stata la prima della classe per diverso tempo.



## IL DIARIO DI VIAGGIO

*Universe mi affido a te* (Lindau, 22,80 euro) è il diario di viaggio di Roberta Mussato. Tradotto in inglese, la scorsa primavera è arrivato secondo al The Book Fest Awards di New York.

Sono tornata dal mio viaggio con una sensazione di tranquillità e fiducia interiore, ma soprattutto decisa a mettere al centro della mia vita me stessa, che non significa assolutamente essere egoisti, ma voler bene a se stessi così da poter amare anche gli altri e aiutarli a trovare la loro strada e il loro benessere.

A Londra ho studiato per due anni qualificandomi come Life coach e specializzandomi poi in Pnl. Mi sono poi ulteriormente formata presso un istituto americano, ho seguito due seminari in Texas, non smetto mai di studiare. Intanto faccio questo nuovo lavoro che mi dà la sensazione vera di essere d'aiuto a tante donne che si sono impantanate nella loro vita e non sanno più riconoscere quello che vogliono e quello che le fa stare male. Il diario

## CERCO DI AIUTARE LE PERSONE A FARE SCELTE CHE RISPESCHINO LE LORO SPERANZE, NON LE PAURE

di viaggio che ho tenuto nei tre mesi in Asia, e che mi ha aiutato a guardarmi dentro, è diventato un libro d'ispirazione per tante persone che mi hanno contattata esprimendomi stima e gratitudine.

Oggi, ciò che ribadisco alle persone che mi chiedono sostegno è l'importanza di fermarsi e fare il punto sulla propria situazione, per riallinearsi con quei sussurri che ci chiedono altro per la nostra vita. Cerco di aiutarle a fare scelte che rispecchino le loro speranze, non le loro paure, e le supporto nel vedere il mondo da una nuova prospettiva, accompagnandole a sbloccarsi un passo alla volta dallo stallo in cui a volte sono ferme da tempo. Ricordo loro che tutto l'amore che cerchiamo dagli altri è già presente in noi, in misura inesauribile, ma siamo abituati a dispensarlo a tutti tranne che a noi stessi.

E poi incoraggio le donne a muoversi di più da sole. In viaggio io mi scopro e riscopro. Mi rinnovo ed evolvo. Mi metto in discussione. Mi sento connessa alla natura e agli altri. Mi faccio tante domande e ad alcune riesco a rispondere. Vedo parti di me che muoiono e altre nuove che vengono a galla e fioriscono. Soprattutto, mi rendo conto di quanto infinitamente forte io sia, di quante risorse nascoste abbia, e che la felicità è una scelta. ●

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Hai vissuto un'esperienza simile? Riassumila in poche righe e mandala via e-mail all'indirizzo: [redazione@confidenze.it](mailto:redazione@confidenze.it)