

PERCORSO PRESENZA

Tornare al corpo. Tornare a te.



CAPITOLO 1

Il momento in cui l'ansia si ferma

L'ansia non è un nemico.

È un sistema di allarme che non ha mai smesso di suonare.

Non perché qualcosa stia accadendo ora,
ma perché qualcosa non è mai stato ascoltato
allora.

Quando l'ansia arriva, il corpo non sta dicendo:
"Scappa."

Sta dicendo:

"Resta. Sono qui."

Questo esercizio non serve a calmarti.

Serve a farti tornare nel punto esatto in cui ti sei
perso.

◆ L'istante della soglia

Chiudi gli occhi.

Immagina questo momento:

Sei in mezzo a qualcosa.

Non stai ancora crollando,
ma non sei più in equilibrio.

È l'attimo in cui senti:

- il respiro che diventa corto
- il petto che si stringe
- la mente che accelera
- il corpo che vuole uscire da sé

Questo è il momento della soglia.

L'istante prima della fuga.

◆ L'unica cosa da fare

Non andare via.

Metti una mano sul petto.

Una sul ventre.

Respira così:

- Inspira contando fino a 3
- Espira contando fino a 5

Ripeti 10 volte.

Non cercare di calmarti.

Lascia che l'ansia ti attraversi senza combatterla.

◆ La domanda che apre lo spazio

Ora scrivi senza pensare troppo:

In quale parte della mia vita sto scappando proprio ora?

◆ Il corpo non è rotto

Sei stato educato a pensare che l'ansia sia un difetto.

Non lo è.

È il modo più onesto che il corpo ha trovato per dirti che ti stai allontanando da qualcosa di vero.

Scrivi:

Se l'ansia avesse una voce, oggi mi direbbe:

◆ Chiusura del capitolo

Rimani fermo 30 secondi.

Senti il peso del corpo sulla sedia.

Il contatto dei piedi con il pavimento.

Il battito sotto la mano.

Questo non è un esercizio.

È un ritorno.

Quando l'ansia si ferma

non è perché sei più forte.

È perché finalmente

non sei più fuggito.

CAPITOLO 2

Non aver paura di diventare chi sei

C'è un istante preciso in cui la vita smette di chiederti di adattarti e inizia a chiederti di essere vero.

Non arriva con fanfare.

Arriva come una stanchezza profonda.

È la fatica di indossare ruoli che non ti assomigliano più.

È il peso di essere sempre “a posto”.

È il silenzio dopo aver fatto tutto “giusto”... e non sentirti comunque a casa.

Questo capitolo è dedicato a quel punto lì.

Quando non vuoi più cambiare per essere accettato,
ma per tornare a respirare.

◆ La maschera invisibile

Scrivi senza censurarti:

In quale area della mia vita sto recitando una versione di me che non sento più mia?

(Relazioni, lavoro, famiglia, corpo, identità...)

Vuoto Vivo - Attilio Figus

◆ Il prezzo dell'adattamento

Ogni volta che ti tradisci per essere amato,
una parte di te smette di parlarti.

L'ansia nasce spesso qui.

Completa questa frase:

Mi sono abituato a non essere completamente
me stesso quando...

◆ L'atto di coraggio più piccolo

Non serve stravolgere la vita.
Serve un solo gesto vero.

Pensa a qualcosa che faresti se non avessi paura
di deludere nessuno.

Scrivi:

Oggi potrei onorarmi facendo anche solo
questo:

◆ **La frase che ti libera**

Rimani qualche secondo in silenzio
e poi completa:

Io non sono sbagliato.

Sono solo stato lontano da me quando...

◆ **Chiusura del capitolo**

Non diventare chi sei in un giorno.

Diventalo un gesto alla volta.

Perché ogni volta che smetti di essere quello che
devi

e inizi a essere quello che senti,
l'ansia perde potere

e la presenza torna a casa.