



NICOLETTA TRAVAINI

# TUTTO TANTO SEMPRE

Sensibilità  
e altri superpoteri

Rizzoli

Nicoletta Travaini

TUTTO  
TANTO  
SEMPRE

*Sensibilità e altri superpoteri*

Rizzoli

Pubblicato per

**Rizzoli**

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2020 Mondadori Libri S.p.A.

ISBN: 978-88-17-14957-0

Prima edizione: settembre 2020

Impaginazione:  
Aliberti Consulting

TUTTO TANTO SEMPRE



*a Edoardo*



## Regali inaspettati

Mi sono domandata spesso, nella mia vita e nel mio studio di psicoterapia: che cos'è la felicità? Cosa significa avere successo nella vita? Servono forse dei superpoteri per essere felici?

Molti pensano al denaro, al potere, alla fama, ad avere dei follower o molti flirt.

Se ci pensi, la parola successo è il participio passato del verbo succedere.

Avere successo, essere di successo: vuole semplicemente dire che ciò che volevi accadesse, è accaduto; ciò che desideravi, lo hai realizzato; ciò che volevi far succedere è successo, appunto.

E allora chi può dire in assoluto cosa sia il successo? Nessuno.

A seconda della persona che sei, della storia che hai, dei tuoi tratti di personalità, dei tuoi obiettivi, dei tuoi valori, della qualità della tua anima, il

successo è differente. Ed è buono e giusto in tutti i casi.

Per me il successo, e di conseguenza la felicità, ha a che fare con l'essere una donna intera e realizzata, senza dovermi tagliare via dei pezzi o rinunciare a parti di me.

E penso che, per chiunque, questo risultato dipenda dalla capacità di abbracciare pienamente la propria vera natura.

A me è accaduto quando ho accettato e accolto pienamente tutti gli aspetti della mia sensibilità. Ecco perché tengo così tanto a questo tema. Ma è stato un lungo sentiero quello che mi ha portato a questa consapevolezza.

All'inizio, da ragazza, pensavo che non sarei mai stata davvero completamente felice. Cresciuta al motto di «l'erba voglio non esiste» e «non si può avere tutto» ero convinta che il mio pezzo di felicità e di successo mi fosse già arrivato.

Ok, a posto così. Mi ero lasciata convincere di dovermi accontentare perché già avevo avuto tanto. Negli anni ho comunque realizzato molti obiettivi, ho raggiunto traguardi che hanno smentito, anno dopo anno, quei moniti che mi erano stati rivolti.

Oggi sono una psicoterapeuta, una formatrice e un'autrice.

Sono una figlia, una zia e una sorella che ha sciolto molti nodi generazionali.

Sono una donna guarita dal cancro. Sono una sopravvissuta. Sono una guerriera.

Eppure ancora in me, da qualche parte, nel profondo, si annidavano quelle voci antiche che mi dicevano che non avrei avuto altro, che avrei dovuto fermarmi.

Pensavo che tutto l'altro pezzo, quello della vita privata, non mi spettasse, perché avevo già avuto tanto e forse ero destinata a dare amore in un modo differente.

Nicoletta, non desiderare troppo! Stai nel tuo piccolo orticello! Non esagerare!

C'era sempre questo «troppo» che ricorreva nella mia vita.

E invece il meglio doveva ancora venire.

Ed è arrivato proprio quando avevo lavorato su me stessa così in profondità da accogliere la vita così com'è, quando avevo pulito tutte le aspettative ideali, quando avevo rinunciato a confrontarmi e avevo imparato ad amarmi nella mia natura imperfetta, sensibile e vulnerabile, pronta ad abbracciare quello che la vita, con la sua saggezza insondabile, aveva riservato per me.

Ed è stato allora che la vita ha cominciato a farmi dei regali.

Il primo è stato il mio compagno Andrea e la rea-