

ROBERTA LIGUORI PERCHÉ IO SOGNO FORTE

LA MIA MALATTIA
E L'INCREDIBILE
AVVENTURA
DELLA VITA

La grande sfida
della mental coach
più seguita d'Italia.

ROBERTA LIGUORI

**PERCHÉ IO
SOGNO FORTE**

LA MIA MALATTIA
E L'INCREDIBILE AVVENTURA
DELLA VITA

BUR varia
Rizzoli

Pubblicato per



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

© Roberta Liguori, by agreement with TRENTIN AGENCY. Literary & Talent Agency

© 2014 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., Milano

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-15712-4

Prima edizione BUR Varia: maggio 2021

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

PERCHÉ IO SOGNO FORTE

*A mio marito Marco, straordinario esempio
di amore incondizionato.
A tutti coloro che stanno affrontando
la sfida della malattia.
Sognate forte.*

Una felicità senza ostacoli

Prefazione alla nuova edizione

Sono passati diversi anni da quando ho scritto questo libro, e molte cose sono accadute dalla fine delle cure a oggi. Ho realizzato la maggior parte dei sogni forti che mi ero prefissata a quel tempo, ne ho ideati altri, ho dovuto affrontare molte altre sfide. Alcune mi sono state sbattute in faccia dalla vita in modo così inaspettato da generarmi una reazione violenta: “Ma come, ancora non basta?”, come se aver superato un tumore desse diritto a non dover più affrontare alcuna sfida. Ma non è così, purtroppo.

Altre sfide invece me le sono proprio cercate io, competizioni sportive estreme che richiedono grande impegno fisico e mentale, ma che mi confermano ogni volta di essere ancora viva, sana, energica. Che mi hanno ridato forza e la speranza di non essere condannata a vivere per sempre con l’etichetta di “ex malata di cancro” stampata in fronte.

Il cancro lascia tracce profonde nel corpo e nell’anima, e sta a noi decidere come seguire queste tracce. In troppi permettono a un’esperienza del genere di limitare per sempre la loro vita futura, e ciò li relega a un’esistenza parziale, circoscritta dalla paura e dalla sfiducia. Altri invece decidono di utilizzare questo evento come un dono, un

monito che ci ricorda che ogni giorno va vissuto al massimo perché potrebbe essere l'ultimo.

Durante i frequenti controlli oncologici preventivi che continuo tuttora a fare, i medici mi ricordano spesso che la probabilità di una recidiva è sempre in agguato. Una volta un dottore particolarmente zelante ha aggiunto, con aria preoccupata: «E la prossima volta potrebbe essere ancora più grave!». Sono certa si aspettasse da parte mia una reazione completamente diversa da quella che ho avuto. Ho fatto comparire sul mio volto un grande sorriso gioioso, ho preso la mano del medico con entrambe le mie e, con entusiasmo, ho esclamato: «Grazie mille, dottore! Non sa che regalo mi sta facendo ora! Se è vero che la mia data di scadenza è a breve, questo significa che avrò la spinta per vivere ogni giorno con più passione, più enfasi e più entusiasmo, perché potrebbe essere l'ultimo! Grazie, grazie di cuore!» e me ne sono andata. Credo sia rimasto lì, basito, per diverso tempo.

Io non ho paura del futuro. Non possiamo prevedere cosa ci accadrà nei giorni, mesi e anni a venire, e sciupare il presente con inutili preoccupazioni è una delle decisioni più sciocche che un essere umano possa prendere. Lo stesso vale per il passato: continuare a rimuginare su quanto di brutto è accaduto è un'altra scelta poco intelligente; molto più furbo invece è osservare il passato per trarne insegnamenti, lezioni e saggezza, facendo scaturire da ogni ricordo la più fervida gratitudine per essere ancora vivi.

Rileggendo oggi le parole scritte in questo testo rimango impressionata dall'attualità e dalla versatilità delle strategie che ho descritto. Nel corso di questi anni, per superare le avversità, per trovare la motivazione e il corag-

gio di andare avanti, per vivere appieno la mia esistenza ho continuato a utilizzare le stesse strategie mentali che ho adoperato allora per sconfiggere la malattia. Lo stesso atteggiamento, la stessa comunicazione con me stessa, le stesse convinzioni, la stessa grande voglia di sognare. Questo modo di pensare funziona, funziona davvero e nelle situazioni più disparate.

In questo testo, la storia del tumore è solo il pretesto per parlare di un modo furbo di utilizzare la mente per superare le avversità della vita di tutti i giorni, per instillare in chi legge convinzioni che permettano di tirare fuori il meglio da loro stessi, per spingerli a sognare forte, uscendo da quella pesante corazza di cinismo che la società ci stimola spesso a indossare.

Tante volte mi è stato suggerito di essere realista, di stare con i piedi per terra e di smettere di sognare forte perché la vita è molto dura. E io lo so bene che la vita è dura, eccome se lo so! Ne porto ancora addosso i segni, di questa durezza. Ma io a sognare forte non rinuncio, e sai perché? Perché io questi sogni forti li ho realizzati davvero, nonostante tutto. E quando inizi a pensare che la vita può essere straordinaria nonostante un tumore, una malattia, un lutto o qualsiasi sfida piccola o grande tu possa incontrare lungo il cammino, allora la tua felicità non avrà più ostacoli.

Ricorda sempre che non è tanto ciò che ti capita a determinare la tua felicità, quanto come decidi di affrontare ciò che ti capita. Dipende tutto da te, e questo testo contiene ciò che ti serve per vivere al meglio nonostante qualsiasi sfida. Spero ne farai tesoro.

Roberta Liguori
2021

Introduzione

5 aprile 2013

Tutte le storie hanno un inizio e la mia inizia dalla fine.

Oggi si conclude ufficialmente la più incredibile delle mie avventure, cominciata l'estate scorsa con l'improvvisa diagnosi di un cancro al seno in stadio avanzato ed evoluta poi in uno straordinario viaggio di riscoperta del mondo e di me stessa.

Considerando a posteriori gli eventi dell'ultimo anno, realizzo che questa sfida è stata in realtà una grande opportunità. Chi l'avrebbe mai detto? L'esperienza della malattia mi ha costretta a mettere in discussione le mie convinzioni, a riformulare i valori sui quali basavo la mia esistenza e ad acquisire una profonda consapevolezza del tipo di persona che voglio essere. In modo brutale, certo, ma assolutamente efficace. Ora sono molto più autentica, consapevole e serena di quanto non fossi fino a pochi mesi fa, e la mia vita è più felice, piena e soddisfacente di quanto avrei mai potuto immaginare.

È proprio vero che le opportunità a volte si presentano sotto forme inconsuete, e sta a noi riconoscerle come tali.