

FEDERICA PORTENTOSO



UNA MENTE LIBERA

Respira, ascoltati e trova
il tuo posto nel mondo

Rizzoli

FEDERICA PORTENTOSO

Una mente libera

Respira, ascoltati
e trova il tuo posto nel mondo

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2024 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN:978-88-17-18541-7

Prima edizione: aprile 2024

Progetto grafico: Davide Vincenti

Impaginazione: Silvia Proserpio

Una mente libera

Introduzione

Non mi ero mai soffermata sul significato della vita, sempre in balia della fretta delle ore che scorrono ogni giorno scandite dai troppi impegni, dalle scadenze e dal caos costante vissuto dal momento in cui sono nata. A dire il vero non mi ero mai nemmeno posta la domanda fino ai miei ventinove anni. Lasciavo semplicemente che la vita e le emozioni mi travolgersero senza riuscire ad avere il minimo controllo su di esse. Parlo di caos, ma credo che sia molto importante definire cosa sia per me il caos e assicurarmi che ciò che sto per scrivere nelle prossime pagine sia chiaro a chiunque si trovi a leggerle.



Prima di tutto penso che questo libro possa assumere due funzioni: essere un semplice libro di storie, avventure e pezzi di vita di una ragazza un po' confusionaria, molto sognatrice e a tratti anche determinata, oppure un libro che in qualche modo potrà essere un confronto, un insegnamento, un'opinione discordante o una consolazione.

Qualunque sia la funzione che assumerà per voi, spero che vi porti a pensare, a ragionare e a espandere la mente.

Questo non è un libretto delle istruzioni per montare un mobile, non è un manuale in cui trovare una lista di formule magiche che, se seguite dalla A alla Z, vi svolteranno la vita. Non esiste qualcosa del genere o, meglio, ne esistono fin troppi ma sono delle bufale e sapete perché? Perché noi non siamo un mobile. Nel nostro "packaging" non ci sono quattro viti, tre pannelli e due ante per tutti. Qualcuno ha delle viti in più e qualcuno non le ha proprio, qualcuno ha delle ante laccate ma non ha i pannelli e qualcuno ha delle ante e dei pannelli più rustici. Capite cosa voglio dire? Non può esistere un libretto di istruzioni che vada bene per tutti perché ognuno di noi è totalmente diverso, ognuno di noi è formato da una composizione di tratti, esperienze, emozioni e traumi come una serie di codici e quello che funziona su di me probabilmente non funzionerà su di te. E viceversa. Non esistono due persone identiche, nemmeno due gemelli nati e vissuti sempre insieme saranno mai emotivamente identici.

E allora, direte voi, a cosa serve questo libro se non ci trovo dentro la soluzione per essere finalmente libera e in pace con me stessa?

Credetemi, sono una persona generosa e, se avessi scoperto una formula magica per la felicità, non attenderei più di un istante per condividerla con tutti. Ma credo che questo libro



possa essere utile più di un libretto delle istruzioni che, per definizione, non prevede scappatoie, alternative e cambi di percorso. Se non segui tutto alla lettera, non monterai mai il mobile, ma nella vita reale, in molti casi, seguire tutto alla lettera è la ricetta perfetta per una vita infelice, condita da frustrazioni e rimorsi.

Detto questo, proprio perché siamo tutti diversi, se il vostro bisogno è quello di vivere una vita lineare e con meno svincoli possibili, va benissimo, anche se è diverso dal mio. Il fine più grande nella vita è essere sereni, e per essere sereni bisogna seguire il proprio istinto, non le indicazioni fornite da un'altra persona.

Il mio scopo più grande nella vita è la serenità. Non la felicità, che è una cosa diversa. La serenità per me è quella sensazione che è con noi a prescindere da ciò che ci accade intorno, che ci fa essere di buon umore sia che fuori ci sia il sole o la pioggia, che ci fa affrontare ogni situazione con più calma possibile. Si può essere sereni anche in un momento di tristezza.

Ma credo che per arrivare a uno stato di serenità serva prima passare attraverso alcune fasi della vita e in particolare sono fortemente convinta che per essere sereni bisogna avere una mente aperta. Leggera. Libera.

E allora ecco lo scopo di queste mie pagine piene di parole e racconti. Non è tanto quello di spiegare come essere sereni, perché non credo si possa insegnare, essere sereni è un esercizio costante che richiede un processo mentale personale e io stessa non credo di essere ancora arrivata a un punto finale di questo processo in cui posso affermare con certezza di essere una persona serena sempre e comunque (se mai ci fosse un punto finale). No, lo scopo di queste pagine