

Stefania Pozzi

IERI AVEVO PAURA, OGGI HO UNA VALIGIA



goWare

GUIDE D'AUTORE



Stefania Pozzi

IERI AVEVO PAURA, OGGI HO UNA VALIGIA

Panico e viaggi: un percorso di rinascita
attraverso le proprie passioni



goWare

[Copertina](#)

[Inizia a leggere](#)

[Presentazione e autore](#)

[Indice](#)

[Fotogallery](#)

Grazie per aver acquistato l'ebook di Stefania Pozzi

[*Ieri avevo paura, oggi ho una valigia. Panico e viaggi: un percorso di rinascita attraverso le proprie passioni*](#)

Per ricevere offerte speciali, informazioni sulle promozioni e le nuove uscite iscriviti alla nostra newsletter

[**ISCRIVITI**](#)

Oppure vieni sul nostro sito

www.goware-apps.com

Se vuoi contattare Stefania Pozzi

[scrivi qui](#)

© goWare 2016, Firenze, prima edizione digitale italiana

ISBN 978-88-6797-551-8

Redazione: Giacomo Fontani

Copertina: Lorenzo Puliti

Sviluppo ePub: Elisa Baglioni

Il disegno in copertina è di Clara Scapecchi

Tutte le foto, compresa quella di copertina, sono dell'autrice

goWare è una startup fiorentina specializzata in digital publishing

Fateci avere i vostri commenti a: info@goware-apps.it

Blogger e giornalisti possono richiedere una copia saggio
a Maria Ranieri: mari@goware-apps.com

Seguici su



[facebook](#)



[twitter](#)



[newsletter](#)



[flipboard: goware](#)

[<ebook> extra](#)

[blog](#)

PRESENTAZIONE

Quando il panico viene a farci visita non siamo mai pronti. È normale che sia così. Entra nella vita stravolgendola e cambiandola per sempre. La nostra forza resta celata fino al momento in cui avvertiamo il reale bisogno di sconfiggere quei disagi che, indurendosi, diventano limiti invalicabili.

Quando il panico ha fatto visita all'autrice, lei non sapeva che con il tempo sarebbe riuscita a trasformare un disagio in un grido silenzioso di rinascita. Da allora ha iniziato a viaggiare senza tregua, a inseguire le sue passioni e a conoscere davvero se stessa. In questo racconto, che si può leggere nel tempo di un volo a Londra, racconta il suo percorso di "guarigione" dal panico e la scoperta di una nuova dimensione appagante e stimolante. Oggi, ogni arrivo è in realtà una partenza e, viceversa, ogni partenza un arrivo.

* * *



STEFANIA POZZI ha avuto il suo primo faccia a faccia con il panico a 24 anni, evento che l'ha costretta a ripensare parte della sua quotidianità. Oggi, dopo un lungo percorso alla ricerca di sé, fa la valigia appena può e da ogni suo viaggio "terapeutico" in giro per il mondo ricava un'esperienza unica, che racconta con passione sul suo blog www.diquaedila.it (Twitter [@DiquaDila](https://twitter.com/DiquaDila)). Nella vita di tutti i giorni è social media manager nel settore del turismo.

Parte I

A tu per tu con il panico



*La nostra ansia non viene dal pensare al futuro,
ma dal volerlo controllare.*

Khalil Gibran

1

Quando il panico venne a farmi visita

Corso Como, Milano. Primi di agosto, un caldo terrificante.

Mi lascio rapire dal passo falcato delle belle donne milanesi che sembrano voler rincorrere la propria vita, i loro tacchi che affondano nel cemento cocente, le gonne a balze che danzano seguendo sinuosamente le forme del corpo.

Le vetrine espongono manichini nudi in attesa di essere rivestiti seguendo i dettami della nuova stagione. Le commesse armeggiano sulle pedane; scalze o in ginocchio colgono il dettaglio dietro la patina gradevole dell'aria condizionata.

Riprendo coscienza di soprassalto pensando al mio treno che non mi aspetterà, corro frenetica e dimezzo a saltelli alcuni scalini della metropolitana.

Arrivo trafelata ai margini della banchina affollata, con il vapore acqueo dei ventilatori che va a posarsi sulla mia fronte già imperlata dal sudore. Scosto i capelli appiccicati al volto.

Il treno è in ritardo, avrei dovuto prevederlo.

Mi concedo un attimo di tregua per riprendere fiato e mi guardo

intorno; mi piace perdermi tra la folla e scovare volti, curiosare fra i modi di fare di quegli sconosciuti, vite che si incrociano, pensieri che corrono su un filo parallelo. Modi di fare agli antipodi; ragazzi scazzati, donne impettite, uomini d'affari intenti ad allentare quel nodo alla cravatta che li ha tenuti stretti per tutta la giornata in un ufficio pavimentato in linoleum e sale riunioni come immensi cubi di vetro. Me li immagino arrivare a casa, gettare i vestiti disordinati sul letto e zampettare per le stanze, in mutande, in cerca di una maglia logora che la moglie ha nascosto chissà dove. Questa volta, però, non riesco a trarre piacere dal giochino della prospettiva delle vite altrui che funziona, fra me e me, da anni a questa parte.

Mi sento strana, spossata, come se il caldo avesse prosciugato tutte le mie energie.

I binari stridono riportandomi alla realtà, il treno arriva e le porte si aprono schiaffeggiandomi il volto con una ventata di aria condizionata, le mie narici vengono invase dall'odore tipico di cloro, aria in ricircolo e freni bruciati.

Non salgo subito, oggi non ho voglia di fare la guerra al posto; anche se sono stanca decido che starò in piedi fino ad arrivare a destinazione. La gente maleducata, o semplicemente agguerrita a causa delle pressioni tipiche dei pendolari, si spinge su per le carrozze prima che i passeggeri possano scendere. Piovono insulti, cantilene quotidiane che ho imparato a ignorare. Ci si urta e poi ci si sparge fra le carrozze come farebbe un formicaio, diramandosi a destra e sinistra in file tentacolari. Milano è una grande giungla urbana e noi siamo le scimmie che litigano per una liana.

Io resto lì, stranamente non combattiva e fuori dal mucchio. Mi arrendo ed entro in carrozza quando ormai tutti sono a bordo e gustano il piacere di un posto a sedere.

Tornate a casa signori, anche per oggi il corso di sopravvivenza pare essere finito.

La chiusura porte viene annunciata da un suono lungo che mi arriva ovattato; ho la percezione che tutto questo duri un infinito attimo di eternità.

Poi il cuore inizia a battermi forte, fortissimo. Così potente che non l'avrei mai creduto possibile. Succede una cosa stranissima: è come se tutto a un tratto vedessi me stessa dall'esterno, iniziassi a preoccuparmi per questa formica fra le tante operaie in trappola, senza via di scampo, persa in mezzo a una folla di sconosciuti.

Voglia di uscire. Di liberarmi da quell'immenso groviglio di vite. Con il cuore che pulsa al limite del possibile, il respiro affannoso e le labbra contratte, spicco un salto improvviso e mi ritrovo sulla stessa banchina di prima.

Guardo il convoglio partire, esterrefatta dalla mia reazione, contrita e incredula per aver lasciato andare quel mezzo che mi avrebbe portato verso casa.

Provo una fitta di delusione perché su quel treno ci sarei voluta salire ma allo stesso tempo avrei voluto essere ovunque tranne che lì, dove nessuno avrebbe potuto disturbarmi, intenta a leccarmi le ferite.

Mi rendo conto di essere sola, eccezion fatta per qualche passante che aspetta svogliatamente il prossimo treno.

Non dovrei trovarmi qui. Non voglio stare qui.

È un attimo e il cuore che aveva quasi cessato la suo folle attività inizia a bussare di nuovo insistente, quasi volesse venire fuori.

È come una sveglia improvvisa, un allarme che dal petto mi sale ai timpani ammutolendo i miei pensieri.

Cerco disperatamente le scale per arrivare all'uscita, voglio scappare da quella galleria buia che mi aveva turbato a tal punto. Trovo un'uscita, un tunnel lungo che sa di muffa, ma le mie gambe sono macigni, due enormi ostacoli fra me e la luce del sole.

Sto per morire: è l'unico mio pensiero lucido.

Mi aggrappo alla ringhiera appiccicosa di tante mani che sono passate di lì e a tratti mi trascino, il mio viso è solcato da lacrime che io non ho sentito scendere, non mi accorgo delle persone che si rivolgono a me per venirmi in aiuto. Vorrei essere invisibile.

Arrivo in cima alla scalinata, affannata come se avessi fatto ore e ore di trekking, e affondo le mie mani sulla corteccia ruvida di un albero fino a quasi farmi male.

Poco a poco riprendo contatto con la realtà.

In pochi secondi la paura si trasforma in un enorme callo che va ad annebbiare i miei pensieri logici, vorrei chiedere perché ma non c'è nessuno che possa rispondere alla mia domanda. Sono del tutto stordita e stranita ma in un bagliore di lucidità riesco a estrarre il cellulare dalla borsa e con le mani ancora tremanti compongo il numero di mia madre. La mia voce esce stridula, mentre la prego di venirmi a prendere.

Credo intuisca il mio tono d'allarme perché non proferisce parola e la

sento dall'altro capo della cornetta che silenziosamente appunta l'indirizzo.

In macchina, poco più tardi, non trovo neanche il tempo di rispondere alle sue domande che, dal momento della chiamata, aspettano probabilmente una risposta. Subito sprofondo in un sonno sordo, di quelli che non sanno sognare. Al mio risveglio dovrò fare i conti con una nuova consapevolezza che si svelerà man mano cambiandomi per sempre: il panico è entrato di botto nella mia vita, senza bussare né chiedermi il permesso.