“Se ti perdi, cercati nelle cose che ami” è una frase che gira in rete, e potrebbe essere una buona bussola. Perché capita di perdersi. Capita di svegliarsi una mattina e sentire un vuoto, una crepa silenziosa che si allarga. “Ha senso quello che sto facendo?”, “Dove sto andando?”, “Mi piace la vita che sto vivendo?”.

Le domande arrivano così, senza avvisare. O meglio, sono sempre state lì, sussurrate nei momenti di quiete, nelle pause tra un obbligo e l’altro. Fino a quando diventano troppo forti per essere ignorate.

E non hanno un’età. A 20 anni si travestono da incertezza: “Cosa mi piace davvero? Cosa voglio fare della mia vita?”. A 40 anni diventano un confronto: “Sto vivendo la vita che volevo o ho smesso di scegliere?”. A 60 anni sono un richiamo profondo: “Chi sono, oltre i ruoli che ho vissuto fino a ora?”

Questo libro è per chi si è fatto almeno una di queste domande. E per chi vuole ritrovarsi.

Ma non solo. Questo libro è anche per chi, pur soddisfatto o soddisfatta della propria vita, sente una stanchezza profonda. Una fatica che nasce da un susseguirsi di compiti scelti e amati, ma che non sempre lasciano spazio all’espressione autentica e profonda di sé, e nemmeno al necessario riposo. Ed esaurire le energie, o finire in *burnout*, condizione di esaurimento psicofisico, è un attimo, magari proprio perché si ama ciò che si fa e lo si vuole fare al meglio.

Questo libro parla anche a loro. Ma non solo.

È anche per chi si porta dietro la convinzione di valere poco. Per chi sente di non avere nulla di speciale da offrire al mondo. Per chi coltiva, giorno dopo giorno, un dialogo interiore svalutante: “Non sono abbastanza”, “Non sono all’altezza”, “Non riesco in niente”, “Non mi piace niente”. Non è vero, e lo scopriremo insieme.

E infine questo libro è per chi ha una passione forte, di quelle che dalla testa passano al cuore e si incarnano nel corpo. Una passione che mette radici e diventa parte dell’identità, una passione-radice. Per loro, lo so bene, il vero equilibrio non è tra la vita privata e la vita lavorativa, ma tra la vita privata, lavorativa e la passione. Un equilibrio instabile, difficile, fatto di sacrifici: notti corte, sabati e domeniche negoziati, risparmi messi da parte per poter fare spazio a ciò che si ama.

Non importa quale sia la passione: la montagna, come per me, la corsa, la cucina, la musica, l’arte, il lavoro a maglia... Una passione è una passione: chiede oltre a dare, assorbe, esige tempo e risorse. Certo ripaga, eccome se ripaga. Ma quando brucia forte il tempo che non le dedichiamo sembra perso, soprattutto quello speso in attività che non fanno battere il cuore com’è, per molte persone, il lavoro.

Chi conosce questa condizione sa bene che il pensiero fisso è: non ho abbastanza tempo.

E se ci fosse un modo per portare la passione sempre con sé? E se la passione non fosse solo un rifugio nel tempo libero, ma una fonte di equilibrio nel quotidiano, anche quando non la stiamo praticando? Se potessimo integrarla nei diversi piani della nostra esistenza facendone una risorsa per vivere meglio ogni giorno e per contribuire alla realtà che abitiamo in modo più partecipativo?

Ecco, questo libro parla anche a loro.

Parla a quattro tipologie di persone che conosco bene: sono anche le mie parti. Tutte quattro.

Io sono quella persona:

- che periodicamente si riempie di domande sul senso di ciò che sta facendo;

- che pur amando il proprio lavoro e i ruoli che ricopre, professionali e non, spesso si sente stanca e al limite, in perfetto stile criceto sulla ruota;
- che non si sente mai abbastanza, mai all'altezza: attanagliata dalla paura che qualcuno, prima o poi, scopra che in fondo non valgo niente;
- che ha una passione sconfinata e profondissima per la montagna, una passione che non si può coltivare la sera davanti alla TV o tra un'incombenza e un'altra, che chiede spazio dilatato, tempo, energia, sacrifici. Una passione che è inutile quanto indispensabile.

Io sono tutte e quattro le categorie messe insieme.

E a un certo punto mi stavo per rompere. Come stavo vivendo non era più sostenibile, ma soprattutto sentivo che mi stavo perdendo. In quel momento ho capito due cose.

1. Avevo bisogno di una bussola, e quella bussola per me era la montagna, tutto quello che ho imparato e continuo a imparare frequentandola.
2. Avevo bisogno di portare la montagna in pianura, di trasformarla in uno spazio interiore a cui accedere anche quando non ero per monti. Perché il segreto non è racimolare più tempo per fare quello che ti piace fare, ma imparare a interiorizzare il benessere che ti procura una certa attività e portarlo ovunque con te.

Così, ripartendo dalla montagna, ho cambiato in modo sostanziale la narrazione di cui mi nutro e ho consolidato abitudini diverse, ho modificato alcuni comportamenti, ne ho introdotto di nuovi e questo mi ha permesso di coltivare un equilibrio differente, sbilanciato sulla mia passione, ma in un modo tutto particolare, che non ha tolto nulla al resto e, soprattutto, che non mi fa cadere. La quadratura del cerchio? Certo che no. Piuttosto, un continuo lavoro su di me e sulla mia consapevolezza, unito alla scelta di non separare le diverse parti della mia identità: la Roberta che va in montagna, la professionista HR, la produttrice di contenuti LinkedIn, quella che parla agli eventi, la madre, la donna...

Perché questo titolo? *Fidati che c'è tutto* è la promessa che mi fa sempre un'amica con cui arrampico quando mi vede bloccata su un passaggio: dal basso mi incita proprio con queste parole "fidati che c'è tutto!".

Fidati che c'è tutto è la promessa che ti faccio mentre ti appresti a leggere questo libro. Alla fine, spero tu riesca a riconoscere il tuo "tutto" e mi auguro deciderai di fidarti e coltivare la bellezza che è già dentro di te, la forza che ti caratterizza e l'unicità che ti contraddistingue.

Spero troverai un personale modo per coltivare il tuo benessere. Non ti prometto l'illuminazione, sia chiaro. Ti prometto una bussola. Poi, starà a te usarla.

Struttura del libro

Il libro è diviso in due parti, più un'appendice.

La **Prima Parte** – la più corposa – è un percorso personale, quasi un'avventura interiore. Ti accompagno a fare della tua passione una risorsa quotidiana per stare meglio. E se pensi di non averne una non temere, la troveremo insieme.

La montagna farà sempre da sfondo, perché è la mia storia, ma non è il centro del racconto.

Questo libro non è solo per chi va per monti, anzi. È per chiunque abbia qualcosa che ama fare e voglia portarlo nella vita di tutti i giorni.

Questa parte del libro si snoda come una giornata di arrampicata in ambiente: **preparazione, avvicinamento, salita e rientro**.

- **Preparazione.** Se arrampichi questa è la fase in cui sogni la via che andrai a scalare dal divano di casa: consulti le guide, studi l'itinerario, decidi quando e con chi andare; poi controlli il materiale e prepari lo zaino. Nel nostro percorso questa è la fase dell'osservazione e della consapevolezza. Quella dove di invito a fermarti e chiederti: "Come sto? Come sto davvero? Cosa influisce sul mio benessere, o malessere?". Perché senza osservazione e comprensione non si va da nessuna parte.

- **Avvicinamento.** È il sentiero che fai per raggiungere la parete che hai scelto di scalare. Un sentiero che a volte richiede anche ore, sudore e stridor di denti, ma se vuoi arrampicare la via che hai scelto non c'è alternativa. E tu sai che ne vale la pena. Fuori dalla metafora, questa è la fase del riconoscimento e dell'amor proprio. In questa fase ti invito a fare un passo oltre la consapevolezza per assumerti la responsabilità di prenderti cura di te e del tuo benessere. Condizione necessaria per ciò che viene dopo.
- **Salita** (dai che si arrampica). È il cuore dell'esperienza, l'arrampicata vera e propria: ti imbraghi, ti leghi, agganci all'imbrago i ferri (rinvii, dadi ecc.), infili ai piedi quegli strumenti di tortura che sono le scarpette e arrampichi. In questa parte del libro ci concentreremo su come trasformare la tua passione in una risorsa per il tuo benessere quotidiano: come farla diventare uno spazio interiore a cui puoi accedere in qualsiasi momento. Parleremo di pratica e di interiorizzazione.
- **Rientro.** È la discesa dopo che la via di salita è terminata. È il ritorno al divano, ed è spesso sottovalutato. Invece è una fase fondamentale, delicata e decisiva. La chiusura del cerchio. O forse no... A cosa corrisponde nel libro lo scoprirai strada facendo, non ti spoilerò nulla perché quella è la parte più importante di tutte ma ci si arriva per gradi.

Alla fine di ogni capitolo troverai un esercizio o alcune domande tipiche del coaching che ti aiuteranno a ricondurre quello che hai letto alla tua esperienza personale, alla tua vita e al tuo quotidiano, in modo che il libro non sia solo un'esplorazione ma anche un concreto strumento di sperimentazione.

La **Seconda Parte** è una raccolta di espressioni tipiche dell'alpinismo e dell'arrampicata che uso come ancore verbali e metaforiche. Frasi che portano con sé la saggezza della montagna, e che ti aiuteranno a rileggere in chiave nuova alcune dinamiche personali o professionali. Sono stimoli, curiosità, parole chiave e metafore che ti suggeriranno un

punto di vista diverso da quello che probabilmente adotti ogni giorno.

L'Appendice, infine, è un invito, anzi un monito, al rispetto. Questo libro non vuole convincerti ad andare in montagna, sia chiaro. Ma, se dovesse venirti voglia, qui troverai alcune accortezze per farlo con attenzione, cura e responsabilità. L'appendice è scritta da me ma nasce da infinite conversazioni con Mara Iagher, rifugista del Rifugio Canali Treviso (Pale di San Martino), amica, donna e professionista straordinaria.

In apertura di ogni sezione troverai il testo di una canzone. Anche la musica è una mia passione, trovo che a volte le canzoni dicano benissimo cose che noi faticiamo a mettere a fuoco. Te le lascio lì, senza commenti, sono un extra che mi ha divertito inserire.

Nota sul linguaggio

In questo libro ho cercato, ogni volta che è stato possibile, di usare un linguaggio ampio e rispettoso. Ho scelto la parafrasi quando mi permetteva di rivolgermi davvero a tutte le persone, senza escludere nessuno. In altri casi ho alternato forme maschili e femminili, talvolta affiancandole per nominare più identità possibili, altre volte lasciando che a prevalere fosse una delle due, seguendo il contesto o il tono del passaggio. Solo in un paio di occasioni compare lo *schwa* (ə), un simbolo che uso volentieri in altri contesti, pur riconoscendone i limiti di accessibilità e diffusione. Trattandosi di un libro destinato a un pubblico ampio, ho preferito limitarne l'uso. So che in alcuni passaggi non mi rivolgo esplicitamente alla totalità delle persone, ma ho fatto del mio meglio per tenere insieme scelte linguistiche, chiarezza e desiderio di inclusione. Spero che chiunque legga possa sentire il mio intento: parlare a ogni persona, riconoscendola nella sua unicità.

Grazie per la comprensione e per la carità interpretativa che vorrai concedermi.

Mi sembra di averti detto tutto.

Zaino in spalla, partiamo!