

FELICE COME CHI HA FATTO PACE COL PASSATO

Estratto bilingue • Bilingual Excerpt

7 Giorni per Rinascere

□□ EDIZIONE ITALIANA

Ci sono ferite che restano silenziose per anni. Continuano a vivere nelle relazioni, nelle paure, nelle emozioni che ritornano anche quando la vita sembra andare avanti. Le pagine che stai per leggere attraversano il rapporto con il passato, le memorie emotive e il modo in cui il corpo continua a ricordare ciò che la mente aveva cercato di dimenticare. Questo estratto è il primo passo dentro quel viaggio.

Ci sono momenti nella vita in cui tutto sembra vacillare, ma nessuno se ne accorge. L'adolescenza è un periodo critico e complesso, una finestra temporale in cui il cervello e il corpo subiscono cambiamenti rapidi e profondi. È la fase in cui l'individuo transita dall'infanzia all'età adulta, cercando di costruire una propria identità, indipendenza e capacità decisionale, spesso sbagliando, altre volte no. Quando si parla di trauma adolescenziale, non ci si riferisce esclusivamente a eventi estremi, ma anche a quelle esperienze ripetute o sottili che minano la fiducia in sé stessi, la sicurezza emotiva e la capacità di stabilire relazioni sane. Durante l'adolescenza la corteccia prefrontale — l'area del cervello responsabile di pianificazione, regolazione emotiva e capacità di giudizio — è ancora in pieno sviluppo. Questo significa che le esperienze vissute in questo periodo lasciano tracce molto più incisive e durature rispetto ad altre fasi della vita.

Chi ha vissuto un parto traumatico può, da adulto, sviluppare una serie di pattern ricorrenti come difficoltà a fidarsi della vita, paura dell'abbandono, ansia immotivata nei confronti del cambiamento, senso di disorientamento o panico in situazioni nuove. È come se, ogni volta che qualcosa cambia, il corpo ricordasse inconsciamente quella separazione iniziale. Ogni elemento

che raccogli della tua storia è direttamente collegato alla persona che sei oggi. Per questo motivo comprendere il passato significa spesso iniziare a comprendere sé stessi.

Il dolore, se non viene visto, diventa abitudine. E quell'abitudine diventa maschera. E quella maschera, se non viene tolta, diventa carattere. Quando cresci, inizi a pensare che certe cose siano semplicemente parte di te. Ma in realtà, sono adattamenti che hai costruito per sopravvivere a contesti che non sapevano accoglierti. Le relazioni si fanno instabili, i partner sembrano emotivamente assenti, l'intimità spaventa o viene evitata. Si sviluppa la paura dell'abbandono, che spesso porta a comportamenti che alimentano proprio quella paura.

Esistono genitori amorevoli che non sanno ascoltare, compagni che amano ma solo secondo le loro regole, figli cresciuti nel disorientamento emotivo. Spesso chi vive tutto questo si convince che dovrebbe essere felice, perché ha tutto. Ma non è la forma che determina la pienezza di una relazione: è la qualità della connessione. Riconoscere che anche ciò che abbiamo scelto può ferire richiede coraggio. Ed è proprio da quel coraggio che può iniziare una nuova direzione.

□□ ENGLISH EDITION

Some wounds remain silent for years. They continue to live through relationships, fears, and emotions that keep returning even when life seems to move forward. The pages you are about to read explore the relationship with the past, emotional memory, and the way the body continues to remember what the mind once tried to forget. This excerpt is the first step into that journey.

There are moments in life when everything feels unstable, yet nobody notices. Adolescence is a critical and complex period, a temporary window in which the brain and body go through rapid and profound changes. It is the phase in which a person moves from childhood into adulthood, trying to build identity, independence, and decision-making abilities. When we speak about adolescent trauma, we are not referring only to extreme events, but also to repeated or subtle experiences that slowly damage self-esteem, emotional safety, and the ability to create healthy relationships. During adolescence, the prefrontal cortex — the area of the brain responsible for emotional regulation and judgment — is still developing. This means that experiences lived during this stage leave deeper and longer-lasting traces.

People who experienced a traumatic birth may develop recurring emotional patterns in adulthood: difficulty trusting life, fear of abandonment, anxiety around change, and a sense of panic in unfamiliar situations. It is as if every major change unconsciously reminds the body of that first separation. Every detail collected from your personal story is deeply connected to the person you are today. Understanding the past often becomes the beginning of understanding yourself.

Pain, when unseen, becomes habit. And habit becomes a mask. And that mask, if never removed, slowly becomes personality. As you grow older, you start believing certain reactions are simply part of who you are. In reality, they are adaptations created to survive environments that could not emotionally hold you. Relationships become unstable, intimacy feels frightening, emotionally unavailable partners appear repeatedly, and the fear of abandonment begins shaping behavior and choices.

There are loving parents who never learned how to listen, partners who love only through their own rules, and children raised in emotional confusion. Many people convince themselves they should feel happy simply because they “have everything.” Yet the fullness of a relationship is never defined by appearance — it is defined by the quality of connection. Recognizing that even what we once chose can hurt us requires courage. And that courage can become the beginning of an entirely new direction.