

## **DIABETE SEMPRE IN MARCIA [PESCASSEROLI 8-11/9/2022]**

### **PROGRAMMA** Che cosa cerco (stavolta, di nuovo) in questo viaggio?

- "Diabete in marcia" è diventato per me un viaggio da non perdere. È come un ritorno a casa, in famiglia, dove tutti mi comprendono, dove c'è grande condivisione di emozioni. Si cammina in scenari meravigliosi e la gestione del diabete è sempre presente e ci accompagna ovunque nella condivisione. Attendo questi incontri con grande gioia! Grazie D-project, grazie di cuore!
- Qualcuno cantava "ci si sceglie per farselo un po' in compagnia questo viaggio in cui non si ripassa dal via". Purtroppo, alcuni "compagni di viaggio" non li scegliamo e ce li ritroviamo "intimi", con un legame così profondo che niente e nessuno può sciogliere. Non importa in che fase della vita siamo, felici, tristi, arrabbiati, apatici, distaccati, innamorati, quel compagno di viaggio sarà sempre con noi! Il "mio" è stato troppo pesante solamente in pochissime occasioni, nonostante mi ricorda di essere "umana", "debole" e "fragile", mi permette di essere sempre la versione migliore di me. Come tutti i presenti, credo che la "condivisione" di questo compagno nel profondo non sia sempre facile e serve "aria fresca", momenti di condivisione assoluta. Se "emetti" suoni, se hai "cose" addosso, se mangi zucchero può essere la cosa più naturale, senza paura del giudizio, anche se credo fermamente che siamo noi stessi i nostri boia e giudici. In questo viaggio voglio donarvi me stessa e la mia positività sempre e comunque, perché il bicchiere è sempre mezzo pieno, o meglio, diversamente pieno.
- Non è il mio primo viaggio con questo meraviglioso gruppo, partecipo sempre con molto entusiasmo per ritrovare gli amici con i quali condivido la mia patologia e ogni volta mi accorgo che torno a casa con un bagaglio di informazioni o conoscenze sulla gestione della patologia che prima non avevo. Il tutto avviene facendo camminate impegnative nella natura che solo dopo aver conosciuto questo gruppo ho iniziato ad apprezzare e mi appassionano sempre di più.
- Sono di nuovo qui, anche quest'anno. Sono molto solitaria e cerco la compagnia della "mia gente". Voglio camminare nella natura vera e farlo insieme alla mia gente. Gente che sa. Sa del diabete perché ce l'ha da molti più anni di me e sono guide esperte e compagni di viaggio preziosi. Sa perché è medico o infermiere e ha una sensibilità che non è facile trovare. Mi piace camminare insieme a chi sa di sentieri, alberi, glicemie, conta dei carboidrati, indice glicemico, inquadrature e fotografie. Sono di nuovo in cammino (è un viaggio?) per camminare insieme e condividere tempo e natura.
- Dopo aver ascoltato quanto descritto nel testo letto, mi verrebbe la tentazione di raccontare i miei viaggi che, per ragioni di lavoro, si sono susseguiti a distanze più o meno brevi, per circa 40 anni, ma sarebbe lungo e forse noioso. Allora mi limito a quello più piacevole iniziato in questo ultimo periodo con gli amici di D-project e le meravigliose passeggiate che insieme, in allegria e simpatia, stiamo facendo. Il camminare è sì salutare per la nostra specifica

patologia ma è anche una bella possibilità di riflessione che si può fare da soli o in condivisione. È per questo motivo che ancora una volta ho chiesto di partecipare a questo evento.

- Un viaggio, il viaggio, questo viaggio. Con entusiasmo ho accettato di partecipare a questo incontro. La prima esperienza l'ho fatta un anno fa e mi è rimasta impressa nella mente e nel cuore. Perché? Perché ho incontrato persone speciali, allegre, che hanno condiviso un pezzo della loro vita con il gruppo. Hanno condiviso la fatica, hanno parlato dei loro problemi con sincerità, dei sacrifici per combattere la malattia e i disagi di tutti i giorni. Ho imparato tanto dal loro esempio e faccio di nuovo questo viaggio per conoscere meglio le persone che intorno a me soffrono ma sono comunque sorridenti.
- Cerco nuovi incontri e cerco le sensazioni già note di comprensione e vicinanza che si stabiliscono naturalmente in questi incontri. Manco da tempo, ho preferito riconquistare il "mio viaggio da sola" che tanto tempo fa avevo perso. Proprio le esperienze con D-project hanno reso possibile superare lo smarrimento in cui mi trovavo tanti anni fa quando tutto è iniziato. Ora ho voglia di condividere e stare insieme a tutti voi, più leggera e consapevole.
- La mattina mi alzo e ringrazio di avere a disposizione tempo per fare le cose che mi piacciono e che mi rendono come sono. Da questa esperienza cerco di mettermi in gioco, di confrontarmi, di condividere, e poi so di fare un passo alla volta e arrivare in cima tra una risata e una sudata e mentre fanno male i muscoli e sembra che ti serva solo una poltrona, la forza del gruppo ti trasporta!! Rendete la mia malattia più accessibile perché la possibilità di dividerla rende tutto più leggero!
- In questo viaggio cerco la sensazione della libertà e della comunione con la natura, un riscatto per tutto il tempo che sono stata costretta a stare a casa soffrendo continuamente con i miei problemi di salute. Ecco, mi aspetto di uscire da quello stato di forzatura e voglio assaporare una libertà assoluta totalmente immersa nella natura.
- Non lo so...questa volta...partire per ricominciare? Forse mi aspetto molto, ci spero, certa comunque che qualcosa nel cuore porterò via con me.
- Al momento riesco solo a essere grata di essere in vostra compagnia. Le attese sono poche o assenti perché mi auguro che quello che vivrò siano momenti di vita vissuta nuovi, senza aspettare anticipatorie illusioni, andando a offuscare quello che realmente si andrà a realizzare sia come impegno fisico, che come crescita sensoriale ed emozionale
- Molto vivido dentro di me è il cosa so di trovare: una compagnia familiare nella quale approfondire l'amicizia, aumentare la conoscenza del diabete, condividere le gioie e i disagi del camminare, misurarmi nella scrittura come espressione delle emozioni e momenti di crescita. Delle parole di Natalia mi ha colpito la paura del viaggio, paura, disagio, crescita...

- Un uccello in volo, un cane all'orizzonte, alberi che non camminano, mi chiedo "*perché no?*" e cammino, cammino e basta! Perché oggi è un giorno semplice e domani sarà un bel ricordo.
- Finalmente un nuovo viaggio. Insieme e come ogni volta si condivide con belle persone le nostre problematiche...sempre diverse ma importanti nella nostra vita.
- Non ho un'aspettativa perché per me un viaggio è un dono, è trovare quello che non stai cercando o forse sì. Mi piace camminare, mi piace ammirare la bellezza dei paesaggi e delle persone. Mi piace tentare di catturare con una foto quella bellezza. Mi piace condividere tutto questo con i miei compagni di viaggio. Il bello di un viaggio è il viaggio immergendoti in esso e lasciandoti portare sempre più avanti.
- In questo viaggio spero di ritrovare l'entusiasmo e la forza che ho trovato nei trekking precedenti insieme agli altri partecipanti, conoscere cose nuove riguardanti il nostro diabete. È comunque bello ritrovarci tutti insieme per una nuova avventura in mezzo alla natura.

### **Non mi aspettavo...**

- Bellissima mattinata con il sole. Pranzo tutto bene ma proprio non mi aspettavo l'ipo, era tanto che non mi capitava. Ringrazio di cuore gli amici che mi hanno aiutata.
- Una bella giornata nonostante: il tempo mutevole, la fatica del primo giorno, le difficoltà nella gestione della glicemia patita questa notte. Non mi aspettavo ma me lo dovevo aspettare dalla magia di questo gruppo.
- Di poter tornare a godere di una splendida camminata in un contesto meraviglioso anche con la pioggia! Bellissimo...
- Mi spiace...non ho nulla da dire...forse non mi aspettavo di essere in difficoltà con questa domanda...
- Che avrei resistito così a lungo anche se l'ultimo tratto ho rinunciato a farlo, perché ho trovato persone disponibili che mi hanno incoraggiato, sostenuto e mi hanno fatto sentire a mio agio, non mi aspettavo di stare così bene invece ce l'ho fatta...
- Di stracciare Riccardo, di avere un buon controllo, di non avere fame, di non essere stanca muscolarmente, di avere una splendida compagnia.
- Di arrivare in fondo! Di avere tutor che mi aiutassero a decidere cosa fare/quanto fare. Però mi aspettavo di essere sempre supportata e così è stato!
- Mi aspettavo pioggia, non la nuvola che ci seguiva.

- Di fare una lunga pausa prima di pranzo.
- Oggi ho ritrovato tutti i compagni di viaggio con i quali ho condiviso altre giornate di trekking. È stato bello ritrovarsi dopo un anno e riprendere gli stessi argomenti come se ci fossimo visti il giorno prima e non l'anno prima. Non me lo aspettavo.
- Di trovare una compagnia così affiatata, di trovare scenari e panorami così stupendi, peccato che poi ci siamo beccati l'acqua.
- Di "staccare la spina", di avere la mente leggera; di meravigliarmi ancora delle meravigliose storie che mi hanno raccontato o forse me lo aspettavo e me lo aspetto sempre quando sono circondata da persone straordinarie. Non mi aspettavo di non avere nemmeno un'ipo.
- Un impegno fisico leggero per cui si è alzata la glicemia; che mi potessi bagnare fino all'intimo.
- Un bellissimo panorama, una natura rigogliosa e verdeggiante, i bellissimi incontri con animali docili, e soprattutto persone gentili, garbate, con tanta voglia di raccontarsi.
- Primo giorno di questa nuova avventura e come tale può sempre riservare qualche sorpresa (un anno in più, compagni di avventura nuovi), invece è stato tutto ancora una volta piacevole. Poche difficoltà nell'affrontare il tragitto odierno, qualche nuovo incontro con scambi di impressioni e nuovi luoghi da scoprire. Insomma, con la gentilezza e la disponibilità degli accompagnatori, il tutto è iniziato molto bene. GRAZIE

### **La mia esperienza di aiuto dato e ricevuto**

- Esperienza molto positiva, lo scambio tra pari è qualcosa in più nella gestione del diabete, è stato per me importante cercare di trasmettere agli altri quello che nelle esperienze precedenti i miei compagni di viaggio mi hanno insegnato. Nello scambio di informazioni ti accorgi spesso in realtà che non tutto quello che funziona per te funziona per tutti.
- Uno dei motivi che mi spinge a partecipare a questi eventi è poter passare molto tempo condividendo i miei problemi con altri partecipanti che hanno la mia stessa patologia. Così è successo anche in questi due giorni dove credo di non aver dato molto ma ho sicuramente ricevuto moltissimo. Una giovane compagna di viaggio mi ha convinto a osare un po' di più rispetto alle regole che mi sono da sempre imposto, l'ho fatto e sempre seguendo i suoi consigli ho compensato come dovevo, ottenendo così stabilità per la mia patologia e un gran piacere per aver mangiato una cosa che desideravo da tempo e che non avrei mangiato.
- Per me è andata molto molto bene. Ho ricevuto supporto in ogni momento, ho ascoltato e sono riuscita a raccontarmi. Ho raccontato anche l'esperienza più tremenda che ho vissuto..e so che è stata accolta, compresa come nessun altro poteva fare, nessuno fuori dal gruppo in cui sono, nessuno nella vita di tutti i giorni. Ho anche ascoltato, devo dire più al di fuori delle triplete designate per il semplice fatto che loro vanno più forte!! Sono grata a chi mi

ha consigliato cosa fare, quando fare. Non sono però riuscita a restituire questo supporto, credo che potrei essere più efficace in un contesto più paritario...quindi scusatemi se ho solo preso...grazie a tutti, di cuore.

- Ho capito che la vita da diabetico è dura per tutti soprattutto per una come me che odia il controllo! Ma la cosa che mi è piaciuta è che insieme è tutto più semplice. Sì, io non amo controllare la mia glicemia, pesare il cibo, ma insieme è stato semplice. Ascoltare chi ti cammina vicino che ti racconta come si impegna a essere precisa, di fa venire voglia di esserlo. Oggi una di noi ha detto "io mi controllo perché voglio conservarmi sana" e vedendo come doma questa bestia, sono convinta che il suo diabete non sarà un grizzli ma un gattino dolce e questo mi ha dato coraggio.
- Per quanto mi riguarda sono stati due giorni favolosi sia per lo scenario ambientale, sia per il rapporto con i compagni di questa avventura da cui credo di aver ricevuto tanto, sia dagli scambi di opinioni, sia per le informazioni sul diabete. Camminare in mezzo ai boschi a volte anche scherzando non ti faceva pensare alla stanchezza. Grazie a tutti.
- Ho avuto un supporto notevole avendo sempre le glicemie alte, ma ho vissuto serenamente tutta la giornata ricevendo consigli preziosi.
- È stato divertente. La persona con cui ero è stata con me la maggior parte del tempo. Anche il resto del gruppo è stato accomodante, da tutte le parti ho sentito domande "come stai, come va, va tutto bene?" abbiamo trascorso la maggior parte del tempo nel divario tra la mia glicemia alta e il viaggio in terre lontane virtuali e reali viaggi, e qui sto parlando con una persona che ha visto i lampioni di New York ma poco della città stessa, la dolce pioggia di Calcutta, aspetta la mia glicemia è 350, dunque niente piramidi dei toltechi, sarà la prossima volta nei racconti dei diabetici attraverso la foresta.
- Ho visto che a volte non è facile accettare l'aiuto dagli altri senza sentirsi criticati e così risulta più facile aiutare gli altri. Mi fa piacere aiutare e personalmente ho ricevuto tanto aiuto nel momento del bisogno e ne sono davvero grata. Questo gruppo è molto compatto e generoso nei confronti degli altri, anche se ci sono sempre dei momenti di confronto un po' duri, per esempio quando si insiste sulle strategie da intraprendere in particolari momenti di ipoglicemia, però alla fine c'è stata gratitudine da chi inizialmente era ostile. Grazie a tutti!
- La passeggiata odierna è stata senza dubbio più impegnativa di quella di ieri e per qualcuno di noi si sono evidenziate difficoltà nell'affrontare il percorso. In questa circostanza è venuta fuori la forza di persone che, abituate ad affrontare difficoltà quotidiane nella gestione e cura della malattia, subito si mettono a disposizione degli altri per superare il problema del momento. Questi incontri, oltre al piacere di incontrare vecchi e nuovi amici, sono di stimolo e sono la conferma delle capacità di ciascuno di noi di socializzare e contribuire fattivamente a condividere anche le fatiche del momento.
- Bella esperienza. Bella sensazione. Non sono solo a portare questo fardello. Finalmente ho qualcuno accanto che mi capisce veramente, fino in fondo, ha già vissuto le mie esperienze,

le mie ipo, le mie doppie frecce in giù, i miei 400 senza un perché. Eppure, li ha vissuti diversamente e questo è un arricchimento, una delle tante sfaccettature di questo nostro modo diverso di vivere la vita, non meglio, non peggio, solo diverso.

- Due giorni molto intensi dal punto di vista fisico, emotivo e sociale. Sono riuscita a inserirmi nel gruppo in maniera molto positiva per me e spero anche per chi mi ha supportato. Ho sperimentato che le persone a me vicine erano tante anche se era la prima volta. Nei momenti più difficili ho trovato tutti molto disponibili nei miei confronti, direi anche premurosi e questo mi ha dato la forza di arrivare in fondo anche se fisicamente sono distrutta. Il mio tutto è esploso in maniera esponenziale e quindi reputo questo tempo passato insieme a voi preziosissimo e mi riempie di gioia. Grazie a tutti voi di cuore
- Ho trovato lo spunto di lavoro insieme molto interessante. All'inizio mi sono sentita "forzata" verso un confronto con un mio limite, ma sono qui per questo in fondo, per incontrare i miei limiti. Certamente dare/ricevere sono una zona non facile per me, e sono anche in evoluzione. Ho trovato difficile "dovere" aiutare/sostenere. Aiutare spontaneamente è facile e naturale. Ricevere aiuto è sempre difficile, preferisco fare da sola, ma sto migliorando. Condividere quel che so, quando posso, è stata una bella sensazione. Quando la mia compagna di stanza ha avuto un problema stanotte, ho provato una strana sensazione nel rendere disponibile l'esperienza dei miei personali disastri e interessantissimo trasmettere qualcosa di quello che avevo ricevuto dalla D.ssa Bloise lo scorso anno, come un passare il testimone. Lo stesso ieri, sostenendo sotto la pioggia una della mia tripletta...la possibilità di essere in un altro modo. Per una persona che insieme aiuta e respinge, ancora una volta il trekking ha portato nuovi doni

### **Cosa porto via "di nuovo" da questo viaggio? La mia promessa di benessere e felicità**

- È stato il week end del risveglio. Un risveglio dal torpore in cui 3 anni di Covid mi avevano gettato, un po' come la sindrome degli Hikikomori: molto in casa, piccoli giri intorno al quartiere, sembrava che avessi ristretto il mondo in cui spaziare. Mi sono dovuto forzare per venire, quasi non volevo anche se sapevo che mi avrebbe fatto bene. E così è stato, la luce si è riaccesa, nel calore di un gruppo ormai collaudato, una famiglia, quella del diabete. La novità è stato scoprire che tutto si può fare, che si possono cambiare 3 lavori, prendere 2 lauree, fare trekking dopo una chemio. Ognuno di noi, forse per la nostra condizione, è un po' un supereroe. Ecco di nuovo c'è che è ora di ripartire.
- "Di nuovo" da questa esperienza porto con me un paio di calzini e un paio di scarpe. Forse non è casuale, forse non è solo shopping. Forse è un investimento su una nuova vita. Una vita più bella, con più camminate, nuovi paesaggi, nuove e vecchie conoscenze. Dicevo a pranzo "sono proprio contenta di essere qui ora", di aver fatto questa esperienza con tutti voi. Mi prometto, vi prometto di portare nei nuovi incontri scarpe usurate da tante camminate e calzini bucati! P.s. porto con me un'altra cosa preziosa...la mia compagna Tiziana ha raccolto e mi ha regalato un sasso marsicano, sapendo che ne raccolgo da tempo

e che oggi impegnata a non cadere non avevo preso, sarà un nuovo sasso e un nuovo ricordo speciale. Grazie di cuore Tiziana.

- Anche quest'anno torno a casa con nuove conoscenze sulla mia patologia e la sua gestione, parlando con i miei compagni ho messo in discussione tante mie certezze. Inizierò ad analizzare e valutare altri metodi di cura (microinfusore) che noi tutti utilizziamo per la gestione quotidiana della patologia.
- Questo viaggio mi ha dato la consapevolezza di credere ancora in me stessa, di credere che l'ansia, la rabbia, il bisogno di fare tutto e subito può essere superato. La calma, prendere le cose come vengono, minuto per minuto, non stare sempre lì a pianificare il da farsi, lasciarsi andare, è stata una sensazione forte e spero che si possa continuare questo percorso anche in futuro per migliorare il quotidiano.
- Tutte le volte che mi limito al quotidiano. Tutte le volte che mi abbandono alla stanchezza. Tutte le volte che mi metto un limite perché "non ce la posso fare". Tutte le volte che ho paura di non riuscire...ecco tutte le volte che me ne accorgerò potrò tornare a questi momenti in cui condividiamo la consapevolezza e coltiviamo la fiducia in noi stessi e potrò ritrovare la direzione per aggiungere un tassello all'infinito puzzle della mia persona.
- Sono stati 3 giorni intensi ed emozionanti, paesaggi meravigliosi e persone con vite straordinarie. Sono grata per l'opportunità offerta, "di nuovo" porterò l'idea che "forse" sto andando nella direzione giusta, che forse il senso del mio essere è quello di dare una piccola spalla, un piccolo appoggio a chiunque incontri sul mio cammino, indipendentemente dal tempo d'incontro. È la qualità. Sarei ipocrita a dire e pensare che sia solamente per mero altruismo, no, io credo di trarne un grande beneficio, la mia positività e il mio ottimismo si autoalimentano. Ascoltare le storie di persone tanto diverse da me, storie straordinarie e piene di tanta forza e coraggio, mi ha dato l'opportunità di essere una persona migliore. Perciò semplicemente e sentitamente grazie a tutti.
- Voglio essere forte e concentrata di nuovo nella gestione del diabete cercando di migliorare le strategie per stare meglio e affrontare il futuro in piena forma.
- Porto a casa sensazioni diverse. Forse per gli scenari diversi o per i nuovi compagni di viaggio magari con opinioni diverse che ti fanno vedere le cose in una luce diversa. Mi auguro che le prossime avventure mi portino sempre nuove sensazioni, così da arricchire ulteriormente il mio bagaglio di esperienze.
- Stavolta mi prometto di fare attenzione a ciò che mi viene detto. Di non essere impulsiva, non è facile ma ci si può arrivare. Le mie convinzioni non sono sempre giuste. Ascoltare è importantissimo e aiuta molto.
- Un corpo di trova in un equilibrio stabile quando forze opposte si annullano. Obiettivo della nostra vita è quello di trovare un equilibrio stabile. Partecipare a eventi come questi, affrontare disagi, vincere paure, timidezze, incertezze, difficoltà e arrivare alla tranquillità di

sentirsi bene nella consapevolezza di aver compiuto il proprio dovere. Ecco questo è l'equilibrio stabile, quello su cui si regge il nostro fragile universo.

- ..."se oggi avete fatto le stesse cose che avete fatto ieri, avete perso un giorno"...il mio corso ai colleghi inizia con queste parole e con un'introduzione del risk management tratta dalla saggezza popolare: "sbagliando si impara". L'errore come mezzo per imparare, migliorare, crescere. Riconoscere all'errore un valore positivo attraverso il quale, tramite l'impegno attivo di analizzare l'errore, scoprire cosa, come e dove migliorare...
- Sono questi i momenti che mi ridanno la forza per continuare ad aiutare gli altri, nuova linfa che mi porta a fare sempre di più. È aiutando gli altri che trovo il modo per aiutare me stesso.
- Quest'avventura è iniziata senza aspettative come avevo affermato al primo incontro, ma in fondo desideravo che fosse una bella esperienza. Ecco, direi che ha superato di gran lunga le aspettative. Il mio "di nuovo" è stare insieme a voi nuovamente perché ho incontrato tante belle persone ricche di esperienze che mi hanno fatto crescere tantissimo sia dal punto di vista professionale che umano. E poi mi sono sentita come S. Francesco con il mal di piedi....
- Di nuovo qui. Di nuovo Einaudi che ci stimola e ci risveglia. Di nuovo leggerezza nella complessità. Di nuovo assoluta bellezza e fatica (poca) per conquistarla. Di nuovo voglia di continuare a camminare. Di nuovo un po' meno voglia di affrontare il lunedì. Di nuovo grazie a tutti e fra 15 anni vedremo...
- Il viaggio purtroppo è terminato. Si ritorna a casa, alla solita vita, al solito lavoro. Ma con una voglia di fare diverso. Tutto sarà più bello, perché siamo ricchi di un'esperienza nuova. Ho conosciuto persone nuove, ho rincontrato persone a me già note con le quali ho parlato, riso, condiviso storie, sensazioni, sapori e profumi della natura. Cosa posso desiderare di più? Ora devo fare una promessa, un proposito da realizzare. Bene, credo che io debba imparare ad ascoltare di più, essere più vicina a chi soffre o finge di stare bene. Dico questo perché ho capito che qualche volta, dietro una maschera di ironia, risate e scherzosità, si nascondono sofferenze di vario tipo, non solo di malattia. Auguro a tutti buon viaggio e buon rientro a casa.
- Anche quest'anno siamo giunti al termine di questa meravigliosa avventura, visto le problematiche di ciascuno di noi, queste escursioni non sono affatto semplici ma lo diventano grazie alla forza di volontà di ciascuno, alla grande disponibilità di tutte le persone dello staff. La mia promessa è che anche in futuro cercherò di prendere parte a questi incontri per continuare il confronto e donare il mio contributo agli altri partecipanti.
- Promettere qualcosa a me stesso o esprimere un desiderio? Non possiamo combattere l'entropia. Essere gli stessi e cambiare, come una canzone che non è mai la stessa. Sto dormendo ora per risvegliarmi ancora, sto cercando quello che so e quello che non so, sto cercando di trovare un significato attraverso i libri, Internet ma forse pianificare il domani è



vano e arrogante. Forse è meglio sognare e immaginare il futuro, lasciare promesse per una visione ottimistica e positiva del futuro. E per me, la mia promessa, è quella di continuare a prendere per mano i miei nipoti e ridere con loro ad alta voce, sopra il rumore della folla.

- Vorrei cominciare da me stessa, riuscire a prendermi cura poiché da tempo non lo faccio, senza rimpiangere i motivi che non me lo hanno permesso. Reinventarmi, reinventare il mio tempo, godere della serenità persa da molto tempo. Vorrei poter tornare indietro solo per poter gestire il tempo che è trascorso in un'altra maniera, specie con i miei figli che trovo cresciuti senza essermene accorta. Credo che rimbocarmi le maniche e "rinascere" sarà un gran bel lungo lavoro, sempre che la vita e il tempo me lo permettano e non mi facciano sorprese...spero di mantenere sempre viva comunque questa mia promessa.