

Università del Tempo Libero

2024/2025

giovedì 23 gennaio 2025

CAMBIO VITA CERCASI

Che cioccolatino sei? Un passo alla volta e tutto cambia colore

***Cambio vita cercasi* è una storia necessaria in tempi in cui siamo sempre spinti a dare il massimo, a essere efficienti, a non sbagliare mai. Con la sua umanità e i suoi utili consigli, Isa ci dimostra che non c'è una sola strada da percorrere.**

E che il finale non è poi così importante. È importante l'entusiasmo con cui si affronta il cammino.

La storia: Isabella Perfetti è tutt'altro che perfetta. Ha una relazione di cui non è convinta, un amore disastroso del passato che torna all'improvviso nella sua vita e una madre che non la sostiene. Con la sua umanità e i suoi utili consigli, Isa ci dimostra che è importante l'entusiasmo con cui si affronta il cammino.

L'autrice, psicoterapeuta, ci accompagna con mano brillante e sicura tra le pagine di un esordio che farà parlare di sé. Come psicoterapeuta dovrebbe aiutare gli altri, ma con una vita così ingarbugliata non è facile. Quando Pietro, un suo paziente, le confida che ha due padri e soffre di ansia e il piccolo Mario le domanda perché continua ad andare male a scuola, Isa sa cosa dovrebbe dire loro. Per esempio, che devono far sentire la propria voce anche se questo può scontentare qualcuno; che l'approvazione non va cercata all'esterno ma solo dentro di sé; che ognuno ha la capacità di scegliere cosa vuole essere e cosa e chi chiamare casa. Eppure, questa volta non ci riesce. I soliti strumenti e consapevolezza che offre ai suoi pazienti stavolta non funzionano. La mente di Isa è affollata da mille domande e la sua fragilità si mostra quando meno dovrebbe. Ma, come per magia, proprio in quei momenti le persone che riceve nel suo studio la sentono davvero vicina. Proprio allora Isa trova le parole giuste per aiutarli a cambiare. Perché in fondo la felicità non è un metro da sarta uguale per tutti, è piuttosto un righello dalle mille forme e colori, con unità di misura diverse per ciascuno. Per essere felici va trovato il proprio modo unico e irripetibile di stare al mondo.

Francesca Safina, psicologa e psicoterapeuta, classe 1982. Da sempre aiuta a far fiorire le complessità dei pazienti nel suo studio ricco di piante e cuori colorati e divulga psicologia in fiorentino stretto sulla pagina Instagram @la.psaico. Ama fare la pizza e i rewatch di *Una mamma per amica*.

Cambio vita cercasi è il suo romanzo d'esordio.

