

Domare la tigre

*Come trasformare la disperazione e il trauma
in una mente indistruttibile*

Questo libro contiene una narrazione autobiografica e riflessioni personali dell'autrice, integrate da considerazioni di carattere psicologico a fini divulgativi e di crescita personale. I fatti narrati sono rielaborati nel rispetto della privacy delle persone coinvolte; nomi, luoghi e dettagli identificativi sono stati modificati o omessi ove necessario.

I contenuti psicologici e gli esercizi proposti non costituiscono in alcun modo un intervento clinico, né intendono sostituire una valutazione, una diagnosi o un percorso terapeutico individuale. La lettura del volume non instaura una relazione professionale tra il lettore e l'autrice.

In presenza di un disagio psicologico significativo, di sintomi persistenti o di vissuti traumatici, è consigliabile rivolgersi a uno psicologo, psicoterapeuta o altro professionista della salute mentale qualificato.

Giuliana Attanasio

DOMARE LA TIGRE

*Come trasformare la disperazione e il trauma
in una mente indistruttibile*

Autobiografia

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2026

Giuliana Attanasio

Tutti i diritti riservati

Prefazione

Ci sono libri che si limitano a raccontare una storia, e poi ci sono libri che ti entrano sotto pelle, ti restano dentro, ti interrogano, ti attraversano come un fiume in piena, riportando alla luce parti di te che pensavi di aver dimenticato. Questo volume appartiene alla seconda categoria. È un'opera che non si legge soltanto: si vive, si respira, si sente.

Quando mi è stato proposto di leggere questo manoscritto, non immaginavo che avrei incontrato una testimonianza tanto potente, capace di unire il coraggio crudo della verità alla delicatezza di un'anima che, pur ferita, non ha mai smesso di vedere la luce. Ogni pagina è intrisa di autenticità, di una sincerità rara e disarmante. Qui non troverete maschere, filtri, aggiustamenti narrativi: troverete la vita, quella vera, con tutto ciò che sa essere – dolorosa, ingiusta, imprevedibile – ma anche capace di bellezza, rinascita e trasformazione.

L'autrice compie un atto che considero di profonda generosità: consegna la propria storia al lettore non per alimentare compassione, ma per offrire comprensione, condivisione, un ponte emotivo verso chiunque abbia vissuto

una ferita, grande o piccola che sia. Non è un libro che colleziona tragedie: è un libro che insegna, mostra, accompagna. E lo fa attraverso un linguaggio limpido, intenso, mai eccessivo, sempre rispettoso.

Il suo racconto inizia con una bambina che sente troppo e soffre in silenzio, che percepisce ciò che gli altri ignorano, che cresce in un ambiente dove la vulnerabilità non è una possibilità ma una condanna. È una bambina che impara presto il significato della paura, dell'incertezza, della perdita. Eppure, proprio lì, in quella terra arida, germoglia qualcosa: una forza invisibile, ancestrale, che lei chiama "la tigre". Una metafora potentissima, perché rappresenta quella parte di noi che tutti possediamo, ma che spesso ignoriamo: l'istinto alla sopravvivenza emotiva.

Con la morte della madre, un evento narrato con una delicatezza che lascia senza respiro, l'autrice affronta uno dei momenti più devastanti dell'esistenza. E lo fa mantenendo un equilibrio narrativo raro: non cede alla retorica del dolore, non cerca sensazionalismi. Racconta la realtà: una bambina che non capisce, che spera, che immagina la madre viva in una stanza d'ospedale, che non riesce a conciliare l'irreversibilità con la sua tenera età. È una delle pagine più intense che abbia mai letto nella mia carriera editoriale.

Ma ciò che rende questo libro davvero unico è la trasformazione che segue. L'autrice non resta nella ferita: la attraversa. Ci mostra gli anni complicati, la violenza domestica, le relazioni difficili, la solitudine emotiva, ma anche le amicizie salvifiche, lo sport come disciplina dell'anima,

la maternità come rivelazione, la psicologia come strumento di rinascita. Ogni capitolo è una tappa di crescita, una prova superata, una consapevolezza guadagnata.

Molti lettori si riconosceranno in queste pagine. Perché, anche se non abbiamo vissuto la stessa storia, tutti abbiamo conosciuto il senso di inadeguatezza, di perdita, di abbandono. Tutti abbiamo avuto paura. Tutti siamo stati, almeno una volta, bambini soli davanti a un mondo troppo grande. E tutti, prima o poi, abbiamo desiderato trovare dentro di noi una voce che ci dicesse: “Ce la farai”.

Questo libro è quella voce.

È un’opera che parla di resilienza, ma non come concetto astratto: come carne, sangue, memoria. Parla di attaccamento, di schemi affettivi, di ombre che si ripetono e di scelte che finalmente spezzano quei cicli. Lo fa con la competenza di chi ha studiato la mente, ma soprattutto con la sensibilità di chi l’ha vissuta.

Come editore, sono profondamente onorato di presentare questo libro. Ma come uomo, sono grato. Perché questa testimonianza non è soltanto un racconto personale: è una mappa. È un promemoria per chiunque si senta bloccato nel proprio passato, incapace di vedere un domani migliore. È la prova che il dolore non è una condanna, ma un materiale. E, se lavorato con coraggio e gentilezza verso sé stessi, può diventare un’opera d’arte.

Il lettore, procedendo nella storia, percepirà un movimento chiaro: dal buio verso la luce. Non una luce improvvisa, ma graduale, conquistata. Una luce che nasce dalla

consapevolezza, dalla responsabilità emotiva, dalla capacità di guardare il dolore senza esserne travolti.

L'autrice non ci dice che guarire è facile. Non afferma che basta volerlo. Ci mostra che guarire è possibile. Che la mente può diventare il nostro peggior nemico o il nostro migliore alleato. Che la forza non si trova: si costruisce.

Ed è proprio questa verità – semplice, potente, universale – che rende il libro un compagno prezioso per chiunque affronti un percorso di crescita personale.

Concludo questa prefazione con una certezza: questo libro non lascerà indifferenti. Non lo si chiude come lo si apre. Ci cambia, un po'. Ci insegna che la vita non è fatta per essere subita, ma per essere trasformata. E che ogni ferita, se attraversata con coraggio, può diventare un varco verso una versione di noi stessi che non pensavamo possibile.

L'editore, *Vito Pacelli*

Introduzione

Questo libro nasce da una rivelazione silenziosa. Di quelle che non arrivano all'improvviso, ma si insinuano lentamente, come una verità che ha sempre abitato dentro di te e che, a un certo punto, smette di chiedere permesso.

All'università studiavo la mente umana. Leggevo di resilienza, di forza interiore, di autostima, di dolore trasformato in crescita. Studiavo come fosse possibile vivere nella pace interiore, assaporare la felicità, sopravvivere alle ferite dell'anima senza esserne divorati.

Pagina dopo pagina accadeva qualcosa di inatteso: riconoscevo me stessa. Riconoscevo la mia storia.

Mi rendevo conto che ciò che rende una persona davvero viva non è fare di più, ma imparare a volersi bene. Amare ciò che si è e ciò che si fa. Mettere la cura di sé al primo posto, senza colpa. Anteporre i propri bisogni, sviluppando quello che io chiamo egoismo sano: non indifferenza verso gli altri, ma rispetto profondo per sé stessi.

Capivo che stare bene non è un dono, ma un processo. Nasce dalla consapevolezza, da un lavoro interiore quotidiano, silenzioso, spesso faticoso. Nasce dal dare valore al

proprio giudizio prima di quello del mondo, dal comprendere che nella vita non possiamo controllare tutto, ma possiamo scegliere come stare dentro ciò che accade.

Ho imparato che la felicità nasce dalla relazione con l'altro, dal contatto, dallo scambio, dall'incontro. Ma ho imparato anche qualcosa di altrettanto fondamentale: saper stare soli. Perché solo chi sa abitare la propria solitudine senza paura può incontrare l'altro senza bisogno, senza dipendenza, senza perdersi.

Quelle parole non mi insegnavano soltanto.

Mi ricordavano esattamente come avevo reagito.

Mi accorgevo che ciò che i libri spiegavano, io lo avevo già attraversato con il corpo, con la pelle, con il cuore. Non per virtù, non per scelta, ma perché la vita mi aveva messa all'angolo molto presto. E lì avevo dovuto imparare a resistere.

A scuola mi chiamavano la tigre del Bengala. Lo dicevano per il mio aspetto, ma soprattutto per quello sguardo che non abbassavo mai del tutto. Per quella forza che sembrava abitarmi anche quando ero fragile, anche quando avevo paura.

La verità è che la tigre non nasce potente. La tigre nasce esposta, vulnerabile. Diventa feroce solo se sopravvive.

Ho affrontato la vita con risolutezza non perché fossi invincibile, ma perché arrendermi non era contemplato. Ogni volta, anche tremando, ho scelto di restare in piedi, e ho imparato che il dolore può spezzarti o scolpirti e che la paura può divorarti o renderti lucida.

La mia autostima non è nata dall'assenza di ferite. È nata dall'amore. Dall'amore per la conoscenza, per il pensiero, per le domande senza risposta. Dalla fame di capire, di dare un senso al caos, di non lasciare che il dolore diventasse l'unica voce dentro di me.

Questo libro non nasce per spiegare. Nasce per testimoniare.

È la storia di una mente che ha imparato a non crollare, di una bambina che ha convissuto con una tigre interiore: prima temendola, poi ascoltandola, infine imparando a guidarla.

È il racconto di come si possa diventare forti senza diventare duri, di come si possa attraversare l'oscurità senza perdere la capacità di sentire.

Dentro queste pagine c'è la mia storia, ma non è solo la mia. È la storia di chi è cresciuto troppo in fretta, di chi ha imparato a bastarsi, di chi ha scoperto che la vera forza non è non cadere mai, ma sapere come rialzarsi senza perdersi.

Ho scritto questo libro perché credo profondamente che molte delle risorse che cerchiamo fuori siano già dentro di noi, sepolte sotto il dolore, il silenzio, la vergogna, le storie sbagliate che abbiamo imparato a raccontarci.

Se stai leggendo queste parole, forse anche dentro di te c'è una tigre che respira piano, in attesa.

Con questo libro voglio dirti che non sei sola, e che la tua forza non è scomparsa. Sta solo aspettando che tu abbia il coraggio di guardarla negli occhi.

Al termine di ogni capitolo, esamineremo alcuni pilastri del vivere bene e in armonia con sé stessi e con gli altri. Qui troverai una sezione dedicata a te in cui, attraverso test ed esercizi, avrai l'opportunità di conoscerti meglio e trovare un risvolto pratico dei principi analizzati.

Spesso, nella frenesia della quotidianità, viviamo senza renderci effettivamente conto dei meccanismi che guidano i nostri pensieri e le nostre azioni. Per questo, con l'ausilio della suddetta sezione, potrai fermarti e praticare una vera e propria "Palestra Interiore", approfondendo il tuo rapporto con temi come l'autostima, l'autodisciplina, la resilienza e molti altri.