



UNA GUIDA GRATUITA DELLA VIA DEL CUORE

Non ce la faccio più, ma non posso mollare

16 situazioni nelle quali riconoscerti. 16 domande per aprire uno spazio nuovo.

Prima di cominciare

Forse lo dici a voce alta, forse soltanto dentro di te: «Non ce la faccio più». E subito arriva un'altra frase: «Ma non posso mollare». Perché c'è tuo figlio. Ci sono appuntamenti, scuola, persone da chiamare, decisioni da prendere. E il timore che, se ti fermi, qualcosa possa andare storto.

Non voglio convincerti che le difficoltà non esistano. Voglio invitarti a osservare qualcosa che spesso rimane invisibile mentre corri: le storie che ti racconti, le paure che si accendono, ciò che senti di dover controllare, le immagini di come tutto dovrebbe essere.

La Via del Cuore nasce da qui: non per dirti di fare meno o di rinunciare a ciò che conta, ma per accompagnarti a incontrare la tua esperienza da un luogo nuovo. La direzione più profonda è la liberazione: sciogliere, poco alla volta, ciò che ti tiene prigioniera e tornare a vivere più pienamente.

Come usare questa guida: non devi svolgerla tutta. Leggi le situazioni, fermati su quella che ti somiglia e prova a rispondere a una sola domanda. Puoi anche lasciare che la domanda rimanga con te senza trovare subito una risposta.

Perché ho creato questa guida

Sono una mamma di un figlio autistico. Conosco quella sensazione di arrivare alla sera senza più energie e, nello stesso tempo, sentire di non potermi fermare. Per molto tempo ho cercato risposte soprattutto fuori di me: un aiuto in più, una soluzione, un modo per prevenire la prossima difficoltà.

La Via del Cuore nasce dalla mia esperienza. Ciò che mi ha aiutata a uscire dal tunnel della stanchezza non è stato aspettare che tutto diventasse semplice. Ho cominciato a cambiare lo sguardo: a osservare le mie paure, le aspettative, i giudizi e le convinzioni con cui incontravo ciò che accadeva.

La diagnosi di nostro figlio è un evento che non possiamo cambiare. Possiamo però esplorare come stare di fronte a quell'evento: rimanere intrappolate nella sofferenza e nella resistenza, oppure aprirci, poco alla volta, a un modo diverso di vivere la relazione e a possibilità che prima non riuscivamo a vedere. Non è una scelta che si compie una volta per tutte, né un obbligo a essere serene.

Non ti chiedo di negare la fatica o di smettere di cercare sostegni. Ti invito a scoprire che, anche quando un evento non cambia, può cambiare il posto dal quale lo incontri. Ed è da lì che possono nascere scelte nuove.

Siamo sempre in relazione

Con noi stesse, con i nostri figli, con le persone che incontriamo e con gli eventi della vita. Nel mio viaggio ho riconosciuto quattro aree nelle quali tornavano le stesse domande, paure e tensioni. Più impariamo a vedere ciò su cui si fondano le nostre relazioni, più possiamo renderle consapevoli, equilibrate e aperte alla serenità.

1 · IO

La relazione con me stessa: bisogni, giudizi, colpa, identità e possibilità di prendermi cura di me.

2 · MIO FIGLIO

La relazione con mio figlio: protezione, fiducia, aspettative, autonomia e incontro autentico.

3 · GLI ALTRI

La relazione con partner, famiglia, scuola e servizi: ascolto, fiducia, richieste, confini e collaborazione.

4 · LA VITA E GLI EVENTI

La relazione con ciò che accade: imprevisti, futuro, paura, controllo e capacità di abitare il presente.

Nelle pagine che seguono troverai queste quattro aree, raccontate attraverso sedici situazioni quotidiane. Non devi riconoscerti in tutte: scegli quella che oggi ti parla. Le domande non servono a trovare la risposta giusta, ma a fare spazio a ciò che ancora non vedi.

La relazione con te stessa

Quante volte ti sei chiesta come sta tuo figlio, e quante come stai tu? A volte non è facile distinguere l'amore dal dovere di essere sempre disponibile.

01 Vorrei fermarmi, ma mi sento in colpa

Hai un'ora libera. Ti siedi sul divano, ma dopo due minuti ti alzi: c'è il bucato, una mail alla scuola, un appuntamento da fissare. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Una parte di te chiede riposo, un'altra interpreta il riposo come una mancanza. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Che cosa temo significhi, per me, fermarmi?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

02 Ho paura di non essere abbastanza

È sera. Hai accompagnato tuo figlio, lavorato, risposto ai messaggi, preparato la cena. Eppure pensi soltanto a quello che non hai fatto. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

La paura di non essere una buona madre può trasformare ogni giornata in un esame. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Chi sarei se non dovessi dimostrare continuamente di essere abbastanza?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

03 Una buona madre mette sempre suo figlio al primo posto

Un'amica ti invita a uscire. Potresti organizzarti, ma rinunci prima ancora di provarci: «Non è il momento». Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Forse hai imparato a confondere l'amore con il sacrificio continuo. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«È davvero necessario scegliere tra il mio benessere e quello di mio figlio?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

04 Devo essere quella forte, anche quando non ho più energie

Qualcuno ti chiede come stai. Rispondi «bene» e cambi argomento, anche se dentro sei sfinita. Vorresti chiedere una mano, ma ti sembra di dover essere tu quella che sostiene tutti.

Una parte di te ha bisogno di essere sostenuta; un'altra sente che non può mostrare cedimenti. Così continui a reggere, mentre le energie diminuiscono. Accanto alle responsabilità reali, quale peso aggiunge questa immagine di te?

Una domanda da portare con te

«Che cosa potrei permettermi se non dovessi essere sempre forte?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

La relazione con tuo figlio

Quando ami qualcuno, vorresti proteggerlo da ogni difficoltà. Eppure, proprio nella relazione, può aprirsi lo spazio per scoprire possibilità che non avevi ancora visto.

05 Voglio che diventi autonomo, ma ho paura di lasciarlo provare

Tuo figlio impiega molto tempo a preparare lo zaino. Hai fretta e lo fai tu, poi ti dispiace perché vorresti diventasse più autonomo. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Proteggerlo e lasciargli spazio possono sembrarti due scelte opposte. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Quale piccolo spazio posso lasciargli, con il sostegno di cui ha bisogno?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

06 E se non facesse abbastanza progressi?

Dopo una giornata difficile cerchi un nuovo professionista, un esercizio, un metodo. Non hai ancora ascoltato cosa è successo, ma sei già alla soluzione successiva. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

La paura di perdere opportunità può rendere difficile fermarti a vedere ciò che c'è. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Che cosa non sto vedendo di mio figlio mentre cerco la prossima soluzione?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

07 Ogni difficoltà richiede una soluzione immediata

Tuo figlio torna irritato da scuola. Prima ancora che si calmi, inizi a fare domande e cercare il modo di evitare che ricapiti. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Agire subito non è sempre l'unico modo di prendersi cura. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Questa situazione mi chiede di intervenire subito o prima di osservare?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

08 Mio figlio dovrebbe essere già più avanti

Incontri un ragazzo della sua età che prende l'autobus da solo. Torni a casa pensando a tutte le tappe che tuo figlio non ha raggiunto. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

L'immagine di come «dovrebbe» essere può coprire la persona che hai davanti. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Chi incontro quando smetto, per un momento, di confrontarlo con un'immagine?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

La relazione con gli altri

Il partner, la scuola, la famiglia, i professionisti: le relazioni possono sostenerti, ma anche riaccendere ferite, aspettative e battaglie interiori.

09 Vorrei essere aiutata, ma finisco per gestire anche l'aiuto

Il partner si offre di accompagnare tuo figlio. Ma devi ricordargli l'orario, preparare i documenti, spiegare tutto e controllare che sia partito. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Desideri condividere il peso, ma resti tu a tenere la regia. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Quale responsabilità posso condividere davvero, e cosa serve perché accada?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

10 Se abbasso la guardia, qualcuno trascurerà mio figlio

La sera prima del colloquio immagini già obiezioni, giustificazioni e risposte. Il confronto non è iniziato, ma sei esausta. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Esperienze precedenti possono portarti a entrare in allerta prima di conoscere il presente. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Che cosa sta accadendo adesso, e che cosa temo perché è già successo?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

11 Se non ci penso io, nessuno lo farà

Conosci a memoria scadenze, terapie, cambi di orario. Quando chiedi agli altri di intervenire, spesso non sanno da dove cominciare. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Una frase nata da fatti reali può diventare l'unica possibilità che riesci a immaginare. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Dove questa frase descrive un fatto, e dove potrebbe impedirmi di vedere un'alternativa?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

12 Vorrei che qualcuno si accorgesse di quanto sono sola, senza doverlo chiedere

È sera. Hai pensato agli appuntamenti, alla scuola, alla cena, alle necessità di tutti. Nessuno ti domanda come stai davvero. Vorresti che qualcuno se ne accorgesse da solo, ma non dici niente.

Desideri essere vista e sostenuta, ma chiedere aiuto può sembrarti un'ulteriore fatica, oppure la prova che gli altri non ti capiscono. Il bisogno rimane inascoltato e la solitudine cresce. Non è una colpa: è un conflitto da osservare.

Una domanda da portare con te

«Che cosa significa per me dover chiedere ciò di cui ho bisogno?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

La relazione con la vita e gli eventi

Preparare il futuro è importante. Ma forse conosci quella sensazione di vivere sempre un passo avanti, come se oggi non fosse mai abbastanza sicuro per essere vissuto.

13 Vorrei avere tempo per vivere, ma ogni giornata è già occupata dai bisogni degli altri

Apri l'agenda: scuola, visite, lavoro, spesa, telefonate. Avevi pensato di ritagliarti un momento per te, ma ancora una volta non trova posto. La sera senti di aver fatto moltissimo e di non aver vissuto nulla per te.

Gli impegni sono reali e il tempo può essere davvero insufficiente. Ma forse, insieme alle necessità, c'è una voce che mette sempre i tuoi bisogni in fondo alla lista. Che cosa accade dentro di te quando provi a riservarti uno spazio?

Una domanda da portare con te

«Quando penso a un tempo per me, quale pensiero mi fa rinunciare ancora prima di cercarlo?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

14 Ho paura che un giorno non avrò abbastanza soldi ed energie per mio figlio

Arriva una nuova spesa per un percorso o un'attività di tuo figlio. Fai i conti, ripensi a ciò che hai già pagato e ti domandi come farai in futuro. Anche quando oggi riesci a sostenere le spese, la preoccupazione continua.

Le difficoltà economiche e la fatica sono concrete. A volte, però, il timore del domani occupa anche i momenti in cui non c'è una decisione da prendere. Prepararti e preoccuparti senza sosta non sono sempre la stessa cosa.

Una domanda da portare con te

«Che cosa sto affrontando oggi, e quale futuro sto già vivendo nella mia mente?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

15 Se prevedo tutto, posso evitare che le cose vadano male

Prima di un'uscita ripassi ogni possibile scenario. Prepari ciò che serve, poi continui a immaginare ciò che potrebbe andare storto. Forse ti riconosci. Forse la tua situazione è diversa, ma la sensazione è simile: devi continuare, anche quando sei già stanca.

Pianificare è utile; ripetere mentalmente ogni rischio non equivale sempre a prepararsi. Non è una colpa né una diagnosi: è una possibilità da osservare con curiosità. Potresti scoprire che, accanto a ciò che è necessario fare, c'è anche qualcosa che senti di dover dimostrare, evitare o trattenere.

Una domanda da portare con te

«Questa preoccupazione mi sta aiutando ad agire o mi sta tenendo in allerta?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

16 Potrò concedermi qualcosa per me solo quando mio figlio avrà tutto ciò di cui ha bisogno

Vorresti fare un corso, uscire una sera o spendere qualcosa per te. Poi pensi a ciò che potrebbe servire a tuo figlio e rimandi. C'è sempre un'altra necessità, una nuova spesa, una nuova priorità.

Prenderti cura di tuo figlio richiede scelte e rinunce reali. Ma se il tuo benessere può arrivare soltanto quando ogni suo bisogno sarà soddisfatto, quel momento potrebbe spostarsi continuamente. Quale idea di amore ti accompagna in questa scelta?

Una domanda da portare con te

«Che cosa sento di togliere a mio figlio quando penso di concedere qualcosa anche a me?»

Il mio spazio di diario · Scrivo senza correggermi, anche solo poche parole.

E se potessi vedere qualcosa che ancora non vedi?

Scegli una delle domande che ti ha toccata. Non cercare subito la risposta giusta. Fermati per un momento, senti i piedi a terra, lascia che il respiro trovi il suo ritmo. Se ti aiuta, immagina di fare tre piccoli passi indietro da un quadro: da vicino vedi soltanto un dettaglio; da un po' più lontano può apparire anche il resto.

Domandati: «Che cosa posso vedere qui che ancora non vedo? Mostrami». Poi lascia spazio. Potrebbe arrivare una parola, un'immagine, una sensazione, oppure niente di preciso. Non devi forzare nulla.

Infine chiediti: «Qual è un piccolo gesto possibile, oggi, che nasca da questo sguardo nuovo?» Potrebbe essere una richiesta più chiara, una pausa, una conversazione, un confine o la scelta di aspettare prima di intervenire.

Il viaggio continua

Questa guida non vuole risolvere in poche pagine ciò che vivi. Vuole offrirti una prima esperienza della Via del Cuore: riconoscere ciò che si muove dentro di te, fare spazio e incontrare nuove possibilità.

Ti aspetto alle due serate gratuite RIPRENDI FIATO, il 16 e 17 novembre 2026. Insieme esploreremo perché ti senti così stanca anche quando fai tutto il possibile e come iniziare a vivere ciò che accade da un luogo diverso.

Per continuare insieme

Masterclass gratuite RIPRENDI FIATO · 16 e 17 novembre 2026

Iscriviti qui: <https://sabinagelio.it/riprendi-fiato/>

Gruppo WhatsApp RIPRENDI FIATO

Entra qui: <https://chat.whatsapp.com/FuFx5vGlUqz7bsy3xYKpUA?s=cl&p=a&mlu=4&ilr=4&iam=2>

Sabrina Gelio · La Via del Cuore

Per informazioni: sabinagelio@gmail.com