

IL CONFINE

sacro

Il diario guidato

un quaderno per custodirti, una pagina alla volta

ELISA PERISSINOTTO

IL PUNTO FERMO

© 2026 Elisa Perissinotto · Il Punto Fermo

Prima edizione: ottobre 2026

Questo diario accompagna il libro *Il Confine Sacro* (Confini sani per donne empatiche e altamente sensibili) e non sostituisce il percorso con un professionista.

elisaperissinotto.com

Come usare questo diario

- Cinque sezioni, quindici capitoli, quattro spunti per capitolo. Il diario cammina accanto al libro, ma non serve averlo letto: ogni pratica che ti chiedo è spiegata qui, in due righe.
- Scrivi a mano, se puoi. La mano sa cose che la testa salta.
- Non cercare la risposta giusta: non c'è. Cerca quella vera, anche se è storta.
- Se una domanda non ti dice niente, saltala. Se una ti apre, fermati lì quanto ti serve.

In fondo al diario trovi una pagina su cosa fare se la soglia è in pericolo davvero, e non basta scrivere.

Questo diario è di

Cominciato il

SEZIONE I

Riconoscere la soglia

capitoli 1 · 2 · 3

Per adesso ci basta vederlo: la soglia c'è, ed è rimasta aperta. Qui non si rimette nessuna porta, si guarda soltanto dov'era.

Dal capitolo 1 — La casa senza porta

Ti esce un sì prima ancora che tu lo decida, e dentro resta un vuoto strano, come una casa in cui è passata troppa gente. Prova a dare un nome a quel momento in cui smetti di sapere dove finisci tu e comincia quello che gli altri ti chiedono. Non devi spiegarti, né sistemare niente: qui si scrive piano, come si torna a casa.

L'ultima volta che hai detto sì mentre dentro di te qualcosa diceva no. Raccontala come se la rivedessi adesso: dov'eri, chi avevi davanti, e che cosa è cambiato nell'aria un attimo dopo che la parola era uscita.

Quel senso di «mi sono data via» ha un posto preciso nel corpo: cercalo; descrivilo come descriveresti un luogo, con la sua temperatura e il suo peso, e poi chiedigli da quanto tempo abita lì.

[illegible]

Se la tua energia fosse una casa, fermati sulla porta. È spalancata, o senza serratura, sempre pronta a far entrare chiunque bussi? Scrivi com'è oggi quella porta, e che cosa proveresti se per una volta scegliesti tu quando aprirla.

[illegible]

Per un giorno, una cosa sola: notare il respiro che passa tra la richiesta e il tuo sì. Provalo adesso, a memoria, su un sì di questi giorni, di quelli che chiamiamo «da niente». Com'era quel fiato, corto, già arreso? E che cosa avresti sentito, in quel mezzo secondo, se ti fossi data il permesso di esitare?

[illegible]

Dal capitolo 2 — Chi ha tolto la porta

Un tempo dire sempre di sì sembrava l'unico modo per restare amata, e la bambina che eri imparava che il proprio confine andava tolto, come una porta sfilata dai cardini perché tutti potessero entrare. Prima di scrivere, fermati un momento. Respira, e lascia che la mano scriva quello che quella bambina non ha mai potuto dire.

Torna alla bambina che sei stata. C'è una scena in cui hai capito, senza che nessuno te lo dicesse, cosa dovevi fare o diventare perché l'amore restasse vicino: raccontala.

Dov'eri, cosa stavi facendo, e cosa hai sentito nel corpo nel momento in cui hai deciso di compiacere.

Scrivi una sola convinzione sul dare, di quelle che senti vere come la legge di gravità: chi ama mette sempre se stesso per ultimo, se dico di no deludo. La tua, per intero, anche se ti fa stringere lo stomaco. Poi una domanda sola: da dove l'ho imparata, e di chi è la voce?

[illegible]

Ripensa a un gesto recente in cui hai dato mentre dentro volevi dire basta; descrivi la mano che si apre, e insieme il punto del corpo che intanto si chiudeva in silenzio.

Dal capitolo 3 — Il narcisista alla tua soglia

C'è chi vede benissimo la porta che non c'è, e proprio per questo entra. Qui non serve dare un nome a nessuno, e nemmeno una diagnosi: serve smettere di cercare in te l'errore, e cominciare a fidarti di quello che il tuo stomaco registrava mentre la testa ti diceva che stavi esagerando.

Torna all'inizio di una storia in cui ti sei sentita finalmente vista, capita come non ti era mai successo. Che cosa ti diceva quella persona, con quali parole, e che cosa si è mosso in te già alla prima frase?

Il diario continua

Questa è la prima delle cinque sezioni del diario guidato de «Il Confine Sacro». Il diario intero ha quindici capitoli e sessanta spunti; nel quaderno di carta ogni spunto ha la sua pagina di righe, e una pagina in più per continuare.