

**Chandra Massetti**

# **E CHI TI LASCIA PIU!**

*Dal lutto alla rinascita, da Roma ad Istanbul:  
un viaggio alla riscoperta di se stessi attraverso i 5 sensi*



Alpes Italia srl - Via Gatteschi 23 - 00162 Roma  
tel./fax 0639738315 - e-mail: [info@alpesitalia.it](mailto:info@alpesitalia.it) - [www.alpesitalia.it](http://www.alpesitalia.it)

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2024

**Chandra Massetti** è Psicologa Psicoterapeuta, Laureata presso L'Università degli Studi di Urbino e Specializzata in Psicoterapia presso l'I.R.E.P. di Roma.. Lavora presso l'Università La Sapienza come Assegnista di Ricerca presso il Dipartimento di Chirurgia Generale e Specialistica del Policlinico Umberto I. Docente a contratto presso il Master universitario di secondo livello in Esperto della Prevenzione strategica e integrata territoriale e della gestione delle emergenze (LUMSA Università ed E.di.Mas.). Delegata internazionale per i progetti Erasmus plus di Igor Vitale International srl. Si occupa, nella sua carriera clinica e di ricerca, principalmente di Obesità, Malattie del Metabolismo e Disturbi del Comportamento Alimentare.

#### TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene

previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

---

## Indice generale

<b>PREFAZIONE</b> di <i>Angela Gurgo</i> .....	V
--	---

<b>INTRODUZIONE</b> .....	VII
---------------------------	-----

### PARTE I – Il viaggio

<b>Prologo</b> .....	3
----------------------	---

<b>Capitolo 1. ISTANBUL DELLE MERAVIGLIE</b> .....	19
--	----

<b>Capitolo 2. AŞK</b> .....	31
------------------------------	----

<b>Capitolo 3. L'ABBRACCIO DI ISTANBUL</b> .....	45
--	----

### PARTE II – La rinascita

<b>Capitolo 4. LA VITA SIAMO NOI</b> .....	59
--	----

<b>Capitolo 5. MORDIROCCIA</b> .....	69
--------------------------------------	----

<b>Capitolo 6. IL CUORE NEL BOSFORO</b> .....	79
---	----

<b>Capitolo 7. IL PRESENTE ED IL FUTURO DELLE ORIGINI</b> .....	91
---	----

<b>Capitolo 8. SUERTE MY LOVE... AND TAKE CARE</b> .....	103
--	-----

<b>Capitolo 9. LE MILLE TURCHIE</b> .....	117
---	-----

### APPENDICE

<i>Il dolore</i> .....	I 25
------------------------	------

<i>Il senso di colpa</i> .....	I 27
--------------------------------	------

<i>La comfort zone</i> .....	129
<i>La self-disclosure</i> .....	132
<i>La resilienza</i> .....	134
<i>Il diritto alla rinascita</i> .....	135
<b>DUE LETTERE NEL CASSETTO...</b> .....	139
<b>RINGRAZIAMENTI</b> .....	143

---

## PREFAZIONE

di *Angela Gurgo*

Chandra Massetti, in queste bellissime pagine scritte col cuore e con l'anima, ci accompagna nel suo percorso di rinascita.

Senza timori di mettere a nudo i propri sentimenti e di svelare i propri stati d'animo, ci fa rivivere le varie fasi dell'elaborazione del suo lutto che vanno dall'iniziale stordimento in cui stenta a realizzare una verità atroce, all'abisso del dolore, al coraggio di ripartire, alla forza di una rinascita che non è un gettarsi alle spalle il passato, ma un andare avanti nella strada della vita che il destino le mette davanti, riuscendo a trasformare il dolore in forza propulsiva e tramutando i ricordi in tessere di un mosaico che compongono una parte della sua storia che altre tessere si aggiungeranno a completare.

In questo faticoso cammino, fatto di alti e di bassi, Chandra ha avuto un aiuto fondamentale e questo aiuto si chiama Istanbul.

C'è chi trova la spinta a riprendere in mano la sua vita nel supporto di un amico, chi nell'appoggio di un fratello, Chandra l'ha trovata in una città.

Ma parlare di Istanbul semplicemente come di una città sarebbe riduttivo. Istanbul non è solo un insieme di case, monumenti, ponti e natura. Istanbul è vita che ti avvolge e ti abbraccia con tutto il suo calore.

Istanbul è, come dice bene l'autrice, un'esperienza sensoriale inebriante da dover gustare con tutti e cinque i nostri sensi.

Come diceva già il giornalista Corrado Alvaro negli anni '30 nel suo libro "Viaggio in Turchia":

*La strada è sonora e un musicista avrebbe buon gioco a scrivere una sinfonia di Istanbul. Si annuncia ogni venditore col suono della sua merce... A Istanbul ogni cosa ha un suono...*

Istanbul è una tavolozza di colori in mano a un pittore sublime.

Istanbul è profumo di spezie sconosciute e di colonia al limone che i turchi versano sulle mani in segno di ospitalità, ma è anche odore di salsedine e di motori, è odore di vita.

Scrive Julio Baquero Cruz nel suo libro “L’odore di Istanbul”:

*Alla vista dei primi edifici di Istanbul comincio ad entrare nella carrozza un odore familiare. Era quell’odore di bruciato, di inquinamento, di carne arrostita, di carbone, di immondizia accumulata per le strade, odore di fumo di fabbriche, di motori, di cani randagi, un odore sgradevole che mi piaceva perché mi parlava della vita, della vita vera che non è mai asettica e pura, che è sempre un po’ sporca, un odore che per me voleva dire Istanbul...*

Sì, Istanbul è vita vera, fatta di corpo e anima. E la sua è un’anima che abbraccia, che accoglie e che ti insegna ad accettare il destino con fiducia. Un atteggiamento che trova la sua espressione più pura in quell’ inşallah che chiude quasi tutte le frasi dei turchi.

Inşallah, se Dio vuole, non è una parola pronunciata con rassegnata accettazione, direi piuttosto con la convinzione fiduciosa che quello che Dio vorrà sarà sicuramente il meglio per noi.

È in questa atmosfera di serena accettazione del destino che Istanbul ci prende per mano e ci aiuta a riprendere le fila della nostra vita, davanti a un bicchiere fumante di çay, dal caratteristico colore rosso come il sangue di coniglio, come dicono i turchi, catturati dallo spettacolo impareggiabile del Bosforo sulle cui acque, appena increspate dal vento di Poyraz, i raggi del sole si divertono a danzare creando mille riflessi d’argento, mentre lui inesorabile scorre verso il Mar Nero portando con sé tutto quello che ha trovato nel suo cammino come un’allegoria della nostra vita che scorrendo incontra ora spiagge assolate, ora turbolenze inattese, ora le fresche acque di un torrente che vi si immette con allegria, ora anse più larghe in cui, sotto l’ombra degli alberi, rallenta il suo cammino ma poi deve continuare sempre ad andare avanti.

---

## Introduzione

A chiunque è capitato di accendere la TV o qualsiasi altro mezzo di comunicazione e sentir parlare di Istanbul.

Istanbul: un nome così apparentemente esotico, lontano...

Raccontare Istanbul per me è sinonimo di aprire il cuore, vivere ancora una volta nuove e incessanti emozioni. Perché Istanbul non è solo una città, è un'esperienza sensoriale.

Ed è proprio questa città che mi ha permesso di ripartire, di accendere in me ancora una speranza: ho scoperto che se un viaggio esteriore diventa un viaggio interiore allora può avere inizio una sana elaborazione.

Quando prendo il mio telefono e comincio a scorrere le foto, mi soffermo sempre su quelle scattate a Istanbul, perché riconosco in me uno sguardo diverso. Percepisco di avere gli occhi pieni di gioia, uno sguardo curioso e luminoso. Uno sguardo innamorato. Antoine de Saint-Exupéry, nel suo celeberrimo romanzo "Il Piccolo Principe", sosteneva che si ama quando si annaffia la propria rosa ogni giorno e la differenza sta nella costanza e nell'impegno di mantenere quotidianamente questa cura. Ho scoperto di amare Istanbul perché, anche in assenza, cerco di coltivare il suo ricordo, i suoi odori, cerco di diffondere la sua bellezza e la sua maestosità attraverso racconti e foto, contando ogni volta gli attimi che mi separano da lei.

La vista: cosa significa, dunque, vedere Istanbul? Significa scorgere i tramonti arancio che si specchiano sui grattacieli, per poi divenire rosso fuoco e abbracciare il Bosforo. così intensi, così reali, così permeanti nell'animo umano.

L'olfatto: che odore ha Istanbul? Istanbul sa di spezie, di mare, di vita quotidiana, di libertà.

Il gusto: i cibi speziati che ho assaporato qui possono avere un gusto molto deciso e inondare letteralmente il palato con note sublimi, oppure risultare delicati ed eleganti.

L'udito: a Istanbul c'è il silenzio composto del Ramandan, ci sono le voci concitate dei venditori del mercato e quelle gentili delle persone amiche.

Infine, il tatto: cosa si può toccare a Istanbul? Una calda tazza di chai, l'acqua fresca e rigenerante del Bosforo, le stoffe pregiate e piene di colori.

Ma tutto questo è solo una parte del mio viaggio. In questo libro vorrei raccontarvi Istanbul come rinascita di sé. Di me. Perché Istanbul ha rappresentato un viaggio psicologico, di elaborazione e di riscoperta di sé stessi di un lutto attraverso i 5 sensi.

Scorgere  
Assaggiare  
Prendere un respiro  
Indelebilità sulla pelle  
Sentire  
Perdersi  
Riconoscere  
Ritrovarsi  
Abbracciare  
  
Ricominciare

... altre esperienze turche memorabili

Spero, in questo breve racconto, di toccare le corde delle cose più belle che abbiamo e che nessuno può toglierci: la nostra interiorità e libertà. Libertà di essere, di scoprire, di amare il proprio lavoro e di migliorarsi ogni giorno di più per poter dare un pezzo di noi a chi mi ha scelto come guida e ne sta beneficiando. Questo libro parla di amore, quell'amore che, una volta conquistato, e chi lo lascia più!



*A te,  
che con la tua assenza,  
mi hai insegnato la cosa più preziosa:  
amare.*

