

MARIA ANTONIETTA SILVESTRI

RESISTERE DESISTERE ESISTERE



METODO RESTANZA

10 OTTOBRE 2025

www.metodorestnza.it - Info@metodorestnza.it

ESTRATTI

Sezione: A chi parla la Restanza

Pagina: 18

“La Restanza parla a chi:

- non può andarsene subito
- non vuole irrigidirsi
- non ha una storia edificante da raccontare
- vive nel mezzo, non nella soluzione.

Non ti chiede di diventare altro.

Ti aiuta a restare, quando restare è già abbastanza difficile.”

Sezione: A chi parla la Restanza

Pagina: 18

“Non promette rinascite spettacolari.

Promette continuità. E a volte continuità è già sopravvivenza.

E sopravvivenza, se vissuta con presenza, è già vita.”

Sezione: Che cos'è la Restanza

Pagina: 15

“La Restanza non è una virtù.

Non è una strategia.

Non è una forma di eroismo silenzioso.

La Restanza è ciò che accade quando non te ne vai, ma nemmeno ti sacrifichi sull'altare della resistenza a ogni costo.”

Sezione: Che cos'è la Restanza

Pagina: 16

“La Restanza è la capacità di stare nel mezzo.

Nel tempo sospeso.

Nel corpo che chiede attenzione.

Nella vita che non risponde come avevi previsto.”

Sezione: Il Metodo Restanza – Perché funziona

Pagina: 61

“Resistere è spesso la prima risposta.

Serve. Ti tiene in piedi quando non c'è altro.

Ma resistere a lungo consuma. E non è una colpa ammetterlo.”

Sezione: Il Metodo Restanza – Perché funziona**Pagina: 62**

“Desistere non è fallire.

È smettere di sostenere ciò che ti sta piegando.

È togliere peso.

È fare spazio.”

Sezione: Il Metodo Restanza – Perché funziona**Pagina: 62**

“Esistere significa:

- abitare il corpo senza zittirlo
 - lavorare senza dissanguarsi
 - vivere senza dimostrare continuamente di valere.”
-

Sezione: Integrare i tre movimenti**Pagina: 197**

“La Restanza non ti dice cosa fare.

Ti aiuta a capire come stai mentre lo fai.

È il criterio silenzioso che chiede:

sto resistendo per cura o per paura?

sto desistendo per lucidità o per fuga?

sto esistendo o sto solo aspettando?”

Sezione: Integrare i movimenti**Pagina: 199**

“Resisti quando c’è da tenere.

Desisti quando c’è da lasciare.

Esisti quando non c’è altro da fare che esserci.

E se li confondi, se li mescoli, se torni indietro,
non stai sbagliando. Stai vivendo.”

Sezione: Chiusura del libro**Pagina: 234**

“Se questo libro ha fatto anche solo una cosa, dovrebbe essere questa:

averti tolto un po’ di colpa. Aver rimesso dignità nei tuoi ‘non ce la faccio’.”