L'amaca e i colibrì

La mia penna è il mio No — romanzo di Karine Baridon · sinossi · versione del 31/10/2026

Per leggere questa sinossi: la narrazione alterna IL PASSATO — la storia vissuta da Coraline e dal Vichingo — e IL PRESENTE — le interviste all'autrice e al Vichingo condotte da un giornalista, nello studio della trasmissione «Domenica è Show!».

Il romanzo in poche righe

Coraline incontra il Vichingo: carismatico, imprevedibile e... totalmente caotico. Tra road trip assurdi, riunioni di famiglia esplosive e piccoli traumi quotidiani, impara a sopravvivere al caos con umorismo e lucidità. Tra scoppi di risate e momenti di vulnerabilità, trasforma le sue disavventure in creazione, pone i propri limiti e ricostruisce la sua vita. Questo romanzo unisce commedia e introspezione e offre al lettore un'esperienza immersiva, divertente, commovente e partecipativa, in cui l'umorismo diventa uno strumento di resilienza e la creatività una via verso la libertà interiore.

La sinossi completa

«BUM»: Coraline scopre che il Vichingo ha visitato il suo profilo LinkedIn (1). Arrabbiata, decide di scrivere per sfogarsi e creare. Flashback: esplora i siti di incontri, con umorismo e autoironia di fronte alla noia affettiva, finché una foto misteriosa non riaccende il suo interesse (2). Il loro primo appuntamento fa scoccare un colpo di fulmine immediato, mentre i genitori la chiamano e i suoi pianeti astrologici commentano la scena (3). In strada, Coraline fa da mediatrice tra il Vichingo e un automobilista aggressivo (4), poi impara a navigare in catamarano, tra adrenalina ed equivoci linguistici (5).

Presenta i suoi genitori e il suo trauma della nascita, con umorismo e profondità (6). Le chiamate incessanti della famiglia sconvolgono la sua vita quotidiana e il Vichingo la difende davanti agli amici (7). Il loro road trip d'amore nel Grande Nord unisce meraviglia, complicità, umorismo e poesia (8). Sul lago navigano insieme, tra collaborazione, tensione erotica e umorismo condiviso (9). Coraline scopre la famiglia caotica del Vichingo e i suoi traumi fondanti (10), poi il suo universo ossessivo, tra drak-car XXL e preparativi assurdi (11).

Su un treno, il panico del Vichingo si riversa su Coraline, che lo affronta con umorismo (12). Il suo lavoro in montagna rivela gli schemi familiari (13). Di fronte alla polizia, dà prova di diplomazia e coraggio (14) e osserva il Vichingo costruire un'antenna gigante (15). A Capodanno, lui impone una tregua che nasconde il controllo (16). Lei afferma i propri limiti e rifiuta di seguirlo (17), poi resiste per 6 mesi all'assedio dei suoi messaggi vocali (18).

I monologhi ossessivi del Vichingo e il suo alcolismo rivelano la codipendenza (19). Coraline rifiuta di seguirlo nel suo road trip verso il Nord Ultima e sceglie la propria sicurezza (20); i loro sogni si oppongono, lei afferma i propri limiti (21). Con un umorismo crudo, svela l'alcolismo e la misoginia del Vichingo e trasforma la rabbia in scrittura (22). Il jazz mostra i traumi che lui non sa dire e i suoi gusti estremi, dalle auto d'epoca alle aringhe, ne sottolineano la dualità; Coraline prova compassione, con tenerezza e lucidità (23). Di fronte a disavventure burocratiche kafkiane, conserva umorismo e lucidità (24). I continui cambi d'idea del Vichingo la costringono a porre dei limiti (25). In pieno colloquio di lavoro, sua madre chiama... e convince la selezionatrice (26). D'estate, il Vichingo piomba nel campeggio con il suo drak-car e ogni manovra diventa una scena da commedia (27). I suoi capricci e i suoi progetti XXL si annullano in 48 ore (28). Irrompe sul luogo di lavoro di lei e semina il caos (29) e la vita quotidiana nel drak-car impone a Coraline privazioni e rumore (30). Stretta tra una capa tirannica e il Vichingo, perde un contratto (31), poi esplode di rabbia e rompe con la tossicità del Vichingo (32). Satira del mondo del lavoro (33), prima della fine definitiva della relazione (34).

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Coraline raggiunge allora la lucidità e la pace interiore e distingue il proprio mondo da quello del Vichingo (35). Attraversa il burnout con il sostegno della famiglia (dal 36 al 38) e ritrova la sua voce interiore. Il lavoro terapeutico con la Penna le permette di deprogrammare i suoi traumi e di imparare la sicurezza interiore (39). Supera la codipendenza e gli schemi familiari e protegge la propria autonomia e la propria creatività (40). Trasforma le sue paure in creazione e umorismo (41), impara a porre dei limiti ai genitori con umorismo e tenerezza (42) e individua i traumi fondanti della sua codipendenza (43). L'umorismo diventa il suo strumento terapeutico: regola le emozioni e guida la creatività (44). La finzione sostituisce la lotta, lei afferma la propria sovranità (45). Infine Coraline invita il lettore a creare a sua volta, con degli esercizi (46), e ritrova la sua amaca e i colibrì: la sua penna è il suo no (47).

Capitolo per capitolo

Capitolo 1 — Il Vichingo si aggira nella macchia…

Coraline scopre che il Vichingo ha visitato il suo profilo LinkedIn: «BUM». Sceglie di scrivere per trasformare il suo caos interiore in creazione.

Ciò che colpisce: il Vichingo, carismatico e imprevedibile; il potere liberatorio della scrittura; uno stile vivace e poetico.

Per l'editore: apertura efficace, elemento scatenante moderno e credibile, voce narrativa forte e subito coinvolgente.

Capitolo 2 — La mia galleria di gioielli imperfetti

Coraline esplora i siti di incontri, scrive un annuncio pieno di autoironia e attraversa il deserto affettivo, finché una foto misteriosa non riaccende il suo interesse.

Ciò che colpisce: l'umorismo, la vulnerabilità e l'autenticità di Coraline; un ritmo preciso, con suspense.

Per l'editore: capitolo breve e incisivo, che rende il personaggio vivo e accattivante fin dalle prime pagine.

Capitolo 3 — Codice Rosa

Primo appuntamento con il Vichingo: colpo di fulmine immediato, equivoci familiari e astrologici, dialoghi interiori comici.

Ciò che colpisce: la vivacità delle scene, il contrasto tra caos e tenerezza, l'umorismo sulle differenze culturali e linguistiche.

Per l'editore: presentazione originale della coppia; le interviste rivelano la psicologia e il processo creativo dell'autrice.

Capitolo 4 — Lo specchietto del destino

Primo vero conflitto: in strada, Coraline fa da mediatrice tra il Vichingo e un automobilista aggressivo ed evita l'escalation.

Ciò che colpisce: il mix di umorismo e tensione, lo scarto culturale, la discreta affermazione di sé di Coraline.

Per l'editore: capitolo comico e rivelatore dei rapporti di forza nella coppia, arricchito dall'intervista.

Capitolo 5 — Hold on!

Un'uscita in catamarano diventa la metafora della relazione nascente: adrenalina, equivoci linguistici e l'imparare a «tenersi» anziché ad «afferrare».

Ciò che colpisce: la poesia della scena, la paura e la fiducia, il lasciarsi andare.

Per l'editore: metafora continuata ben padroneggiata, esperienza sensoriale e ritmo visivo.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati

Capitolo 6 — Fuso orario

Conosciamo i genitori di Coraline: Mamma, perfezionista e premurosa, Papà, àncora pragmatica e protettiva. Il trauma della nascita, raccontato dal punto di vista della neonata, spiega i suoi ritardi cronici.

Ciò che colpisce: umorismo e profondità, un ritratto di famiglia vivace e accattivante.

Per l'editore: capitolo magistrale, dialoghi eccezionali, personaggi indimenticabili, ricco di emozione e di comicità.

Capitolo 7 — Driin, i miei genitori

Le chiamate incessanti dei genitori interrompono ogni attività di Coraline, dallo yoga alla salsa. Il Vichingo la difende per la prima volta in pubblico.

Ciò che colpisce: l'umorismo visivo e assurdo, l'amore dei genitori, la protezione affettiva.

Per l'editore: leitmotiv sonoro che struttura il capitolo, tensione comica ben dosata.

Capitolo 8 — Il viaggio nel Bas-Valhalla

Road trip d'amore: Coraline vive il suo sogno di avventuriera, di fronte al rigore organizzativo del Vichingo.

Ciò che colpisce: la gioia di Coraline, l'umorismo delle situazioni pratiche, la poesia dei paesaggi.

Per l'editore: capitolo che trasporta il lettore, tra sogno e realismo.

Capitolo 9 — Overstag!

Sul lago Submersheim, il grido «OVERSTAG!» scandisce l'azione. Coraline e il Vichingo riparano insieme il catamarano rotto: complicità, umorismo e tensione erotica.

Ciò che colpisce: la forza del Vichingo, la dolcezza di Coraline, la complicità condivisa.

Per l'editore: capitolo vivace e visivo, in cui la coppia prende forma.

Capitolo 10 — Il Vichingo nel Trono di Spade

Coraline scopre la famiglia caotica del Vichingo e il trauma fondante della sua infanzia, che getta luce sui suoi comportamenti estremi.

Ciò che colpisce: il passato del Vichingo, il doppio vincolo, il contrasto tra cupo e meraviglioso.

Per l'editore: capitolo cruciale per capire il Vichingo e le trappole della relazione.

Capitolo 11 — Il Vichingo senza etichetta

L'universo ossessivo del Vichingo: il suo drak-car, il suo capannone XXL, il suo bisogno di controllare e prevedere tutto.

Ciò che colpisce: la forza, il ridicolo e l'umanità del Vichingo.

Per l'editore: ritratto psicologico preciso, equilibrio tra tensione e commedia.

Capitolo 12 — Selvaggeria Nazionale del Caos Francese

Su un treno, il panico totale del Vichingo scatena una valanga di telefonate. Emerge un vecchio trauma.

Ciò che colpisce: l'assurdità delle reazioni estreme, l'umorismo e la compassione di Coraline.

Per l'editore: il conflitto si sviluppa, emerge la dinamica ripetitiva.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capitolo 13 — Saga La Montagna, parte 1

Lavoro stagionale in montagna: il Vichingo si scatena contro il capo di Coraline. La sua rabbia rimette in scena vecchi schemi familiari.

Ciò che colpisce: la lucidità di Coraline, l'umorismo nella tensione.

Per l'editore: capitolo dinamico, la relazione si fa più complessa.

Capitolo 14 — Saga La Montagna, parte 2 — Roxanne, The Police

Di fronte alla polizia, l'ego del Vichingo si infiamma. Coraline cerca di calmare le acque.

Ciò che colpisce: il coraggio e la diplomazia di Coraline.

Per l'editore: capitolo al tempo stesso comico e drammatico, sul potere nella coppia.

Capitolo 15 — Antenna XXL

Il Vichingo costruisce un'antenna gigante, tra bricolage eroico e gioco da bambini. Coraline comprende le sue proiezioni ripetitive.

Ciò che colpisce: una lucidità dolorosa, un umorismo assurdo e visivo.

Per l'editore: simbolo forte del controllo e del dominio.

Capitolo 16 — Il tacchino alle castagne

Capodanno: il Vichingo impone una tregua. Coraline cede, ma intuisce una trappola.

Ciò che colpisce: la pace di facciata, la stanchezza e la lucidità di Coraline.

Per l'editore: la manipolazione si rivela, senza perdere il ritmo comico.

Capitolo 17 — Scalo alla penisola del Sale

Comodità contro avventura: Coraline afferma i propri limiti. Il Vichingo parte da solo, lei ritrova la sua dignità e cerca un lavoro.

Ciò che colpisce: l'affermazione di sé, l'umorismo di sopravvivenza.

Per l'editore: capitolo chiave sull'indipendenza della narratrice.

Capitolo 18 — La guerra fredda

Il Vichingo tempesta Coraline di messaggi vocali interminabili. Lei resiste, cerca lavoro e tiene duro.

Ciò che colpisce: la resilienza, l'umorismo di fronte all'assurdo.

Per l'editore: la codipendenza, tra tensione drammatica e comicità.

Capitolo 19 — Monolungo

I monologhi infiniti del Vichingo, l'alcol, la ripetizione: Coraline comprende finalmente la codipendenza.

Ciò che colpisce: lo sfinimento, la lucidità, la liberazione.

Per l'editore: capitolo illuminante sulla dinamica affettiva, vertice narrativo.

Capitolo 20 — In viaggio verso il Nord Ultima

Il Vichingo impone un road trip verso il Grande Nord. Coraline rifiuta e preferisce la comodità, la sicurezza e la creazione.

Ciò che colpisce: la fantasia di fronte alla realtà, la riflessione sulla vita e sulla creazione.

Per l'editore: capitolo di riflessione sulla creazione, sull'umorismo e sull'indipendenza femminile.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capitolo 21 — Frigo su ruote

I sogni si oppongono: il Vichingo vuole l'isolamento estremo, Coraline il calore, il mare, la creazione e i legami vivi. Rifiuta di farsi assorbire.

Ciò che colpisce: l'autonomia, due traiettorie che si separano con rispetto.

Per l'editore: svolta verso l'emancipazione della narratrice.

Capitolo 22 — Piccolino il bigattino e il bottoncino

Un umorismo crudo sulla virilità svela l'alcolismo e la misoginia del Vichingo. Coraline trasforma la rabbia in vendetta simbolica, con la penna.

Ciò che colpisce: la scrittura come arma, un umorismo crudo ma intelligente.

Per l'editore: capitolo satirico, voce narrativa forte e irriverente.

Capitolo 23 — Jazz... lato oscuro

Nel suo garage, tra auto d'epoca e Radio Jazz, il Vichingo lascia intravedere il bambino ferito dietro il gigante. I suoi gusti estremi raccontano la sua dualità, tra eleganza e selvatichezza.

Ciò che colpisce: la compassione di Coraline, tra umorismo, tenerezza e lucidità.

Per l'editore: pausa narrativa, metafora musicale.

Capitolo 24 — La bucabiglietti e io

Disavventure burocratiche kafkiane: Coraline pratica piccoli buchi nelle idee preconcette, per lasciar passare la luce.

Ciò che colpisce: l'umorismo d'osservazione, l'affermazione di sé.

Per l'editore: capitolo divertente e metaforico, sulla resilienza.

Capitolo 25 — Al tribunale dei mulini a vento

Lunedì bianco, martedì nero, mercoledì grigio: il Vichingo cambia idea ogni giorno. Coraline annota tutto, parola per parola, e pone i propri limiti.

Ciò che colpisce: l'assurdità della situazione, l'equilibrio tra umorismo e confronto.

Per l'editore: capitolo sulla manipolazione e sulla ripresa del controllo.

Capitolo 26 — Colloquio di lavoro

In pieno colloquio, sua madre chiama... e convince la selezionatrice. In studio, l'autrice e il Vichingo parlano del film tratto dal romanzo.

Ciò che colpisce: la commedia familiare, l'amore maldestro dei genitori.

Per l'editore: capitolo breve e divertente, che apre il filo dell'adattamento cinematografico.

Capitolo 27 — In manovra

D'estate, il Vichingo piomba nel campeggio con il suo drak-car di 12 metri. Ogni manovra diventa una scena da commedia, tra Bourvil e De Funès.

Ciò che colpisce: l'umorismo visivo, la tenerezza sotto gli ordini abbaiati.

Per l'editore: capitolo comico, costruito come una scena di film.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capitolo 28 — Modalità casuale attivata

Capricci e voltafaccia: i progetti XXL del Vichingo si annullano in 48 ore. Coraline capisce che deve preservare la propria pace anziché adattarsi.

Ciò che colpisce: comportamenti infantili e insicuri, l'indipendenza che si afferma.

Per l'editore: capitolo comico e rivelatore della dinamica tossica.

Capitolo 29 — Il Vichingo sbarca dai vegani

Il Vichingo fa irruzione sul luogo di lavoro di Coraline, stretta tra la sua titolare tirannica e il caos di lui.

Ciò che colpisce: la doppia pressione, una tensione comica e drammatica.

Per l'editore: la codipendenza e le molestie, in tutta la loro complessità.

Capitolo 30 — Love in drak-car

La vita quotidiana nel drak-car: vincoli assurdi, caos, privazioni e rumore. Una canzone di Stephan Eicher scandisce il racconto.

Ciò che colpisce: l'assurdità di una quotidianità estrema, la resilienza di Coraline.

Per l'editore: capitolo chiave sulla reclusione, umorismo visivo e ripetitivo.

Capitolo 31 — «It» e Biancaneve — Al lavoro

Coraline affronta una capa tirannica, «It», mentre il Vichingo alterna minacce e dichiarazioni d'amore. Perde un contratto cruciale.

Ciò che colpisce: due tirannie, professionale e amorosa, in situazioni assurde.

Per l'editore: le tensioni si esasperano, tra dramma e umorismo nero.

Capitolo 32 — Il Vichingo si dà alla fuga

Coraline esplode di rabbia di fronte alla tossicità del Vichingo. L'umorismo diventa il suo strumento di sopravvivenza.

Ciò che colpisce: la catarsi, l'affermazione di sé.

Per l'editore: capitolo cardine di liberazione psicologica e narrativa.

Capitolo 33 — Riunione al vertice

Satira del mondo del lavoro: Coraline denuncia una disfunzione e affronta una brutalità collettiva e cinica.

Ciò che colpisce: l'umorismo nero, la lucidità sociale.

Per l'editore: capitolo di critica sociale, la narratrice conquista la propria autonomia.

Capitolo 34 — È caduto un meteorite… BUM

Convocazione orchestrata da «It» e dai suoi accoliti. Coraline mette fine alla relazione con il Vichingo, con chiarezza e umorismo.

Ciò che colpisce: la liberazione, limiti finalmente netti.

Per l'editore: chiusura della relazione tossica, passaggio verso la ricostruzione.

Capitolo 35 — Un messaggio in bottiglia…

Sulla spiaggia, Coraline vede chiaro: il suo mondo di bellezza e di pace non è quello del Vichingo.

Ciò che colpisce: la libertà interiore, la scelta della pace.

Per l'editore: capitolo meditativo e poetico.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capitolo 36 — Il Grande Reset

Sfinimento totale. La famiglia interviene. Coraline lascia andare, impara a dire NO e a proteggersi.

Ciò che colpisce: la ricostruzione, la riconnessione con sé stessa.

Per l'editore: capitolo di svolta verso la guarigione.

Capitolo 37 — Morbida come una piuma — Out

Arriva la diagnosi: burnout. L'umorismo e la negazione cedono davanti alla realtà.

Ciò che colpisce: la vulnerabilità, la necessità di rallentare.

Per l'editore: realismo psicologico, intimità della narratrice.

Capitolo 38 — Doccia scozzese… con centrifuga

Rottura, burnout, disorientamento: Coraline ritrova la sua voce interiore e decide di restare fedele a sé stessa.

Ciò che colpisce: l'accettazione, l'umorismo come filo conduttore.

Per l'editore: capitolo cardine della transizione.

Capitolo 39 — Protezione rafforzata

Con la Penna, Coraline deprogramma il lutto per la zia e il senso di colpa, con una tecnica semplice: sentire, dare un nome alle proprie paure, tornare al reale.

Ciò che colpisce: la sicurezza interiore ritrovata.

Per l'editore: capitolo di maturazione emotiva.

Capitolo 40 — Il Re Sole

Coraline esplora la codipendenza e il senso di colpa radicati nella sua famiglia. La Penna la aiuta a creare prendendosi cura di sé.

Ciò che colpisce: comprendere l'eredità familiare, conquistare la propria autonomia creativa.

Per l'editore: sintesi psicologica tra eredità e affermazione di sé.

Capitolo 41 — Spegnere la sirena…

Coraline prende coscienza della sua paura di perdere i genitori. Con la Penna, dà un nome alla paura, torna ai fatti e la trasforma in creazione e umorismo.

Ciò che colpisce: un meccanismo di sopravvivenza trasformato in creatività.

Per l'editore: maturità emotiva, gestione dell'ansia.

Capitolo 42 — I miei eroi di tutti i giorni

Ritratto divertente e tenero dei genitori. Coraline pone limiti chiari, senza sensi di colpa.

Ciò che colpisce: la quotidianità familiare raccontata con umorismo, l'autonomia affettiva.

Per l'editore: capitolo comico, tra tenerezza e ironia.

Capitolo 43 — Driiiin… le mie paure

I traumi fondanti: la paura di perdere i genitori, il lutto per la zia. Le sue paure, personificate, spiegano la sua incapacità di dire NO.

Ciò che colpisce: le radici comprese, la svolta verso la liberazione.

Per l'editore: capitolo chiave di presa di coscienza.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com

Capitolo 44 — Il senso della vita

L’umorismo come bussola: trasforma il caos, regola le emozioni e mantiene lucidi.

Ciò che colpisce: una pratica concreta e universale.

Per l’editore: originalità narrativa, resilienza giocosa.

Capitolo 45 — Caso di coscienza

Due anni dopo il burnout, Coraline scopre che il suo licenziamento era illegittimo. Sceglie la scrittura anziché la battaglia legale.

Ciò che colpisce: la libertà creativa, la sovranità personale.

Per l’editore: la scrittura diventa protezione e resilienza.

Capitolo 46 — Tocca a voi

Coraline invita il lettore a creare: giochi di scrittura, esercizi, libertà totale.

Ciò che colpisce: il lettore diventa protagonista.

Per l’editore: capitolo interattivo e innovativo, valore aggiunto per i lettori e per la promozione del libro.

Capitolo 47 — La mia penna è il mio No

Nella sua amaca, davanti ai colibrì, Coraline scrive la fine del suo romanzo. Non ha cambiato natura, ha cambiato sguardo. Il suo libro diventa un terreno di gioco aperto ai lettori.

Ciò che colpisce: la pace ritrovata, un «no» tranquillo e vivo.

Per l’editore: finale forte, che apre il libro al lettore e ai suoi seguiti.

© 2026 Karine Baridon — L'amaca e i colibrì — tutti i diritti riservati
presse@lehamacetlescolibris.com · www.lehamacetlescolibris.com