

## Premessa

Sono convinta che la nostra ricchezza come esseri umani sia data dalla nostra *umani-tà*. Noi abbiamo inventato le macchine: la più semplice delle calcolatrici riesce a fare in pochi secondi operazioni aritmetiche complesse come forse nessun essere umano al mondo riesce a fare. Ma non ha un cuore.

Provare emozioni è l'unica cosa per cui valga la pena vivere.

Sempre.

È il motivo che spinge le persone a superare i propri limiti, a sfidarsi in gare di vario genere, ad accrescere le proprie conoscenze, a scoprire nuovi pianeti, ad indagare nelle profondità dello spirito, ad innamorarsi...

Sempre.

Da che mondo è mondo. E gestire le emozioni è uno dei compiti principali di noi esseri umani. Perché le emozioni sono potenti, travolgenti, costruttive o... devastanti. Dipende da noi.

Sempre.

*E-mozioni* = portare/trasportare fuori, inteso come il complemento di moto a luogo.

Ho scritto queste pagine per condividere alcune delle mie emozioni più importanti... e quelle di altre persone che si sono rivolte a me per... fare lo stesso.

Tuttavia. Otto ore di allenamento annuo quotidiano, ad esempio nella musica o nello sport, possono tradursi in meno di 5 minuti di prestazione: possiamo essere diventati eccellenti tecnicamente, ma se non abbiamo imparato a gestire le emozioni possiamo evitare di salire sul palco o entrare nel campo da gioco.

A voi la scelta...

*Libero è chi è felice dentro e lo riflette fuori*

## In che cosa consiste il mio lavoro?

“Tu devi cercare quel posto con il tuo cuore.  
Cercalo con le mani, non pensarci troppo, sentilo.  
Le tue mani sono più sagge di quanto sarà mai la tua testa.  
Ma non ti ci posso portare io.  
Spero solo di poterti aiutare a trovare la via.  
Ci sei solo tu, quella palla, quella bandiera e tutto ciò che sei.  
Cercalo con le mani. Non pensarci troppo. Sentilo. Sei solo tu.”

*La leggenda di Bagger Vance*

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sostiene che nel 2020 la depressione, intesa in senso lato e non strettamente medico, sarà la prima causa di morte e disabilità del pianeta. Mi è sembrato un dato allarmante fin dalla prima volta che l'ho letto. E mi ha fatto molto riflettere.

Perché si può fare qualcosa.  
Si deve fare qualcosa.  
Prima.  
Prima che sia davvero tardi.

Quasi sempre, nel corso della nostra vita, quando ci troviamo davanti a un problema abbiamo sostanzialmente tre opzioni per risolverlo:

1. chiamare un esperto perché se ne occupi
2. occuparcene personalmente (IMPARANDO presso un professionista con il quale collaboriamo attivamente e magari integrando tutto questo attraverso l'esperienza e gli studi effettuati)
3. dimenticarcelo.

Quando siamo di fronte a problemi personali che riguardano il nostro corpo, le nostre emozioni o il nostro comportamento, personali reazioni ad eventi della vita (una promozione, un lutto, la vincita alla lotteria, la nascita di un figlio...), la terza opzione è praticamente impossibile.

Non possiamo semplicemente “non occuparci”, ad esempio, del nostro mal di schiena o della nostra tristezza perenne o dei nostri problemi digestivi, ma abbiamo la tendenza a metterli da parte e a soffrire, “accettando il nostro destino di sofferenza”.

Non ci ricordiamo, o non sappiamo, che esiste la seconda opzione.

E se scegliamo la prima (andare da un esperto) ci aspettiamo fermamente che egli faccia il lavoro esattamente come quando ci rechiamo dal meccanico e lasciamo la nostra auto, ritornando a prenderla quando avrà finito il suo lavoro.

Ma spesso non funziona: non sono sufficienti il miglior specialista o l'ultimo ritrovato farmacologico od omeopatico... o ancora il consiglio di un amico che ha assunto questo o quello ed ha risolto il suo problema.

Sì, il disturbo può migliorare, anche di molto. Ma poi tornerà, o soffriremo di altri sintomi... Perché? Perché non siamo coinvolti. Perché pur vivendo con noi stessi ventiquattro ore dal giorno della nostra nascita, non sappiamo come lottare per recuperare la nostra salute. Manchiamo di conoscenze, di disciplina, di volontà. Oppure molti di noi non hanno mai riflettuto sulla possibilità di essere coinvolti in prima persona.

Per tornare ad essere più sani è necessaria una trasformazione: abbiamo bisogno di utilizzare le nostre risorse nelle nostre lotte vitali, di ricorrere alla nostra energia per ristabilirci e realizzare una parte più grande del nostro potenziale, che ci permetta anche di star meglio e di avere una vita più soddisfacente.

Che ci permetta di sfuggire alla “depressione”.

Imparare ad utilizzare la propria forza e le proprie risorse non avviene solamente attraverso spiegazioni, ragionamenti, ricordi. Sono solo tutte parole, aiutano la mente a capire ma non

il corpo; il fossato che esiste tra la comprensione (che diventa conoscenza) e l'azione (che diventa esperienza), per la maggior parte di noi è difficile da superare.

Crederci o comprendere che abbiamo un potere e dovremmo utilizzarlo non ci metterebbe automaticamente in grado di farlo.

Perché questo accada è necessario utilizzare tutto il corpo come sorgente di apprendimento, creando un'esperienza di apprendimento diretta che coinvolge l'intera persona.

Tutti quanti possiamo fare qualcosa prima di ammalarci...

E allora facciamolo!

“Cerco di aprirti la mente Neo, ma posso solo indicarti la soglia.  
Sei tu quello che la deve attraversare”

*Matrix (1)*

## Storie svelte a lieto fine...

... dove “svelte” non significa rapide (anche se alcune sono di breve durata) bensì almeno a tratti “facili”, come un abitino prêt-à-porter, leggere e per così dire fresche. Non fraintendetemi: in questo libro si parla di sofferenza vera, importante, che per il cambiamento richiede scelte impegnative e anche dolorose; ma c'è un velo di freschezza che tutto ricopre, anche quando il dolore e la fatica sono pesanti.

“Chi si ferma è perduto”. Questa citazione - invero piuttosto infausta, se la ri-collochiamo nel suo periodo storico-culturale - ci serve per esprimere un concetto biologico fondamentale: la vita si attua, manifesta, mantiene solo grazie al continuo cambiamento, al continuo rimaneggiamento dei tessuti biologici, alla perenne capacità di riadattare il sistema alle novità offerte dall'ambiente. Ecco perché la colazione sempre a colpi di fette biscottate, come Luisella scrive nel terzo capitolo delle sue storie di dolore e riscatto, in sé non ha nulla di male ma può diventare una trappola di sconforto.

Naturalmente chi sta bene con i propri pasti sempre uguali da decenni NON deve sentirsi in colpa! Se però soffre di qualsiasi disturbo allora potrebbe prendere in considerazione un cambiamento, che magari passa (anche) dalla prima colazione... E quanta onestà c'è, nelle descrizioni biografiche presenti in questo libro: pochi sarebbero capaci di altrettanta aperta chiarezza, priva del timore che svelare un po' di sé stessi o dei propri congiunti (ci sono anche quelli) e clienti produca chissà quali svergognamenti... Ciò vale, naturalmente, anche per la vera autobiografia che ben descrive l'evoluzione da uno stato “patologico” tradizionalmente inteso alla condizione di benessere, che a sua volta è una diretta conseguenza della graduale consapevolezza.

La Medicina ufficiale ha acquisito dei meriti grandissimi, che via via si sono consolidati durante gli ultimi due secoli di ricerca e perfezionamento. Purtroppo, questa stessa ricerca minuziosa ha finito per produrre un certo scollegamento fra le proposte terapeutiche e le reali esigenze di benessere con il risultato che, sì, tutti i parametri di una certa condizione patologica possono essere controllati ma la persona non sta “bene”: ha demandato totalmente la responsabilità di se stessa ai tecnici all’uopo formati, e ora “non si trova più”.

La vera CURA, intesa come “prendersi cura”, passa attraverso la responsabilizzazione del soggetto sofferente, che DEVE avere consapevolezza del proprio comportamento, come il tennista già bravino che nel capitolo terzo diventa prodigioso avendo “soltanto” acquisito buona conoscenza del proprio respiro. Mantenere i risultati della Medicina ufficiale e affiancarli a queste semplici, quasi banali conoscenze renderà l’Umanità finalmente capace di fare il bene, per sé e per il mondo che l’accoglie.

Io faccio parte della Medicina ufficiale, ma ho voluto spaziare anche in ambiti differenti: un lavoro esistenziale imperniato su gestalt e bioenergetica di Lowen; una scuola quadriennale di psicoterapia gestalt diretta da Ischa Bloomberg, all’epoca considerato il massimo esponente mondiale della disciplina (e che, per mia fortuna e semplicità organizzativa, aveva deciso di venire a vivere in Italia); un lungo percorso di analisi a stampo freudiano poi di formazione in tecniche manipolative e posturali guidato da Flaminio Brunelli, clinico romano e ex docente di grande successo; anni di formazione in omeopatia e fitoterapia; idrocolonterapia; e altre stravaganze di grandissima efficacia.

Mi è più facile, pertanto, riconoscere nei miei pazienti le interferenze psicosomatiche, come quelle di *Wonder Woman* (le leggerete, fra un po’, in uno dei capitoli) che riversa sul collo il proprio disagio per un collaboratore sgradito, e quelle somatopsichiche, come il salto d’umore nel già citato tennista-prodigio o in Ernesto. In qualche modo il lavoro di Luisella e il mio si assomigliano molto, anche se lei giustamente deve definire il suo

di “educazione” mentre nel mio ci sono decisi elementi terapeutici. Ma guai al medico che si gonfi d’orgoglio per i suoi risultati e diventi una sorta di divinità onnipotente autocelebrata: farà disastri! Proprio quelli che Luisella, con il suo approccio così rispettoso (e grazie anche ai limiti, giustificatissimi, della sua azione non-medica), può permettersi di evitare: ben venga una collaborazione culturale di questo genere.

Un elemento interessante: anche se c’è un capitolo, invero breve, che s’intitola “In che cosa consiste il mio lavoro?”, in tutto il libro non viene descritto il vero e proprio lavoro che il professionista Grinberg svolge sul cliente. Solo vaghi accenni al respiro e poco più. Eppure il lettore (o almeno io, che peraltro sono avvantaggiato perché ho avuto modo di sperimentarlo direttamente) conclude il testo avendo compreso qualcosa del metodo: un piccolo prodigio di descrizione-non-descrittiva, a volte pedante e meticolosa a volte capace di spaziare sul “senso della Vita” ma sempre evitando i dettagli tecnici.

Qua e là, forse, l’addensarsi di nozioni e concetti impegnativi provoca un po’ di quel “respiro minimalista” (anche di questo leggerete) che è alla base di tanta sofferenza umana; ma le storie di riscatto dalle proprie difficoltà hanno la meglio.

Buona istruttiva lettura.

*Mario Frusi*  
medico e (a sua volta) scrittore.

## Voglio abitare il mondo!

La prima volta che lo vidi era seduto un po' rigido nella sala d'aspetto, composto e attento come un ragazzino a scuola. Capelli scuri, occhi neri e intensi, un po' indagatori e un po' timorosi. Si guardava intorno con interesse e soggezione, chiedendosi dove fosse finito, e soprattutto che cosa si facesse in questo posto. Il suo amico era mio cliente da qualche tempo, ormai disinvolto e sicuro si muoveva nello spazio completamente a suo agio. Mi chiesi, iniziando la seduta che precedeva la sua, che cosa stesse pensando quel ragazzo che dimostrava ancora meno anni della sua età.

Mi aveva colpito: non capita spesso che ragazzi così giovani vengano da me se non sono spinti dai genitori. Tanto meno che siano accompagnati da amici: gli amici si accompagnano in ben altri luoghi...

Finii la seduta e uscii dalla stanza. Lui mi guardò con aria interrogativa. Tentai un approccio *friendly*... Era imbarazzato e provava soggezione.

Mi fece pensare all'immagine di un guerriero di altri tempi, o piuttosto di un cavaliere arabo dati i lineamenti decisamente mediterranei: sguardo fiero, ma di una fierezza che non ha nulla a che fare con l'orgoglio, piuttosto invece è collegata all'anima, una fierezza... nobile, un animo sensibile, rispettoso e un temperamento decisamente coraggioso ma non sfrontato.

Perché ci vuole coraggio.

Ci vuole coraggio quando si è in crisi, quando si sta male, quando ci si sente persi e l'unica cosa che vorremmo fare è non darlo a vedere perché è già talmente destabilizzante per noi stessi viverlo, figuriamoci poi renderlo visibile. E ancora peggio è ren-

dere partecipe volontariamente qualcuno del nostro “problema”, anche se in realtà è la cosa che desideriamo di più al mondo.

Qualcuno che soddisfi la necessità più grande: condividere, potersi lasciare andare senza essere giudicati ma semplicemente accolti... e infine ascoltati.

È come tornare a casa dopo tanto tempo e trovare qualcuno sulla soglia che ci apre le braccia e non ci fa domande. È la cosa che desideriamo di più e nello stesso tempo è quella che temiamo di più.

Lo sappiamo che il sollievo nasce semplicemente dal fatto di decidere di fare ciò: prendere la decisione e agire. Ma non è facile decidere e i nostri vecchi schemi di funzionamento cercano di tenerci su binari conosciuti ma consumati.

Agire ci porta fuori dallo stagno.

Secondo me esporre i lati più indifesi di noi stessi, proprio nel momento in cui ci sentiamo meno forti e meno padroni del nostro corpo e della nostra mente, rimane uno degli atti più coraggiosi che qualsiasi essere umano possa fare.

Stare lì, pur seduti, rimanere fermi e guardare negli occhi il proprio interlocutore mentre nella testa, nel cuore e nel corpo divampa la più impegnativa delle battaglie: quella contro noi stessi.

E non retrocedere.

Le mani diventano fredde e sudate, la voce si affievolisce e gli occhi si inumidiscono. Fare tutto questo e rimanere uomini e donne dignitosi ma aperti, fiduciosi e soprattutto desiderosi di continuare a condividere tutto ciò richiede coraggio.

Molto coraggio. Un coraggio che possiamo trovare solo nel nostro essere profondo, che ci è indispensabile per affrontare la situazione che ci affligge.

Il coraggio che ci serve per avviarci lungo un cammino che all'inizio non è affatto evidente né rassicurante. Per nessuno.

Un cammino per andare dove?

Chissà... È un percorso di scoperta, una strada poco affollata e

frequentata solo da persone che vogliono veramente qualcosa. Quello che ci spinge, all'inizio, è il malessere, il disagio, il dolore fisico, l'incapacità di continuare nello stesso modo.

L'essere arrivati al limite della sopportazione individuale.

E ad un certo punto scatta la molla ... E ci mettiamo in cammino, così come siamo, appena alzati dal letto o vestiti per andare in ufficio o mentre stiamo correndo nel parco. A volte succede in piena notte: ci svegliamo e sentiamo che dobbiamo agire, che è il momento.

È il momento e basta. Non c'è niente da dire, niente da commentare. La testa tace, il corpo anche.

È un momento senza parole, un momento di totale silenzio.

Forse il primo dopo moltissimo tempo.

Le parole dovremo cercarle poi, più avanti: parole per descrivere, parole per dare definizioni a ciò che sentiremo, alle emozioni che ci attraverseranno, ai pensieri che avremo.

Ma adesso no. Non ora.

E proprio perché è un percorso di scoperta può diventare a tratti un'avventura molto impegnativa ma anche emozionante e piena d'imprevisti: persone, situazioni, emozioni, pensieri, lavori, professioni, orizzonti nuovi cui prima non avevamo mai pensato.

Si apre la porta su un mondo che sappiamo esistere, ma non abbiamo mai esplorato.

Ed è meglio farlo con qualcuno, da soli è più facile arrendersi e abbandonare.

È come quando si cammina in montagna, una guida serve per indicarci il sentiero migliore, quello che magari noi non conoscevamo o che, pur camminandole a fianco, non abbiamo visto.

Eppure c'era il cartello con le indicazioni, i segni bianchi sulle pietre... .

È per questo che non bisogna mai andare in montagna da soli.

È un dono, nella vita, poter essere accompagnati quando siamo in difficoltà.

Lo è stato prima di tutto per me.

Nel suo caso era evidente: Giuseppe voleva, voleva disperatamente e con tutto il suo essere, nessuna cellula esclusa.

Lui voleva.

Meno evidente forse che cosa volesse esattamente, soprattutto a lungo termine; ma a breve lo sapeva bene, anche se forse non gli era così chiaro a livello mentale.

Finalmente venne il suo turno.

Entrò e lo sguardo diventò ancora più intenso e profondo, lo stesso di quelle persone che hanno molto da dire ma nessuno che li abbia mai ascoltati davvero con attenzione e partecipazione; si vedeva che aveva atteso questo momento, che ci aveva pensato. Insomma, era arrivato da me preparato.

Precisai alcuni dettagli, gli spiegai che cosa avremmo fatto quella prima volta, gli dissi di sentirsi libero di chiedere, d'interrompermi e d'intervenire: era lui il protagonista della seduta, poteva fare quello che sentiva di fare.

Queste parole lo tranquillizzarono e gli diedero il via. Partì come un fiume in piena, sembrava avesse trascorso la parte precedente della sua vita aspettando questo momento.

Intenso, appassionato, con grande voglia di vivere e sperimentare, ma anche dotato di determinazione, perseveranza e percezione dei suoi limiti.

Questo è stato Giuseppe nella sua prima seduta con me.

Il corpo, beh, quello era un ammasso di muscoli contratti imprigionati in uno spazio troppo stretto.

Nonostante la giovanissima età, erano anni che tratteneva tutto in questo spazio: sogni, aspirazioni, progetti e tutta l'energia necessaria per realizzarli.

Respirazione minimalista, quella che io chiamo da "topolino asmatico", ma passione e rabbia affioravano alternandosi nei suoi occhi.

Raccontava il suo vissuto: fatti del passato e del presente, momenti di delusione, tristezza, disagio, esclusione, incomprensio-

ne... inframmezzati a qualche sogno, qualcosa che ogni tanto emergeva all'improvviso facendogli brillare gli occhi che diventavano ancora più intensi e profondi.

La tensione alla nuca diventò più forte. La battaglia dentro di lui si stava intensificando: una parte di lui non vedeva l'ora di uscire allo scoperto, l'altra frenava trattenuta dal suo passato e da tutto ciò che era stato prima di allora, prima di decidere di cambiare.

Disteso, respirare diventava ancora più difficile: respiriamo poco e superficialmente per non sentire.

Meno respiriamo e meno sentiamo.

Semplice.

A volte, all'inizio, sembra quasi che respirare di più impedisca di sentire, che il respiro ci assordi, che copra le sensazioni che si scatenano dentro di noi. Che ci disturbi e ci distraiga.

Continuava a parlare... La paura rende loquaci alcune persone, altre le rende mute. Anche parlare è un modo per non sentire, tutta l'attenzione viene assorbita dai pensieri e dalle parole, il corpo si svuota e viene dimenticato.

La tensione alla nuca aumentò e si trasformò in dolore vero e proprio. Lancinante come una spada che trafigge arrivando in profondità. Il collo può diventare una barriera potente tra la testa e il corpo e bloccare in entrata e in uscita il flusso delle informazioni, quindi in entrambe le direzioni.

Ad un certo punto riuscì a fare un respiro ampio naturalmente, senza sforzo e tutto iniziò a fluire meglio. Il corpo iniziò ad accogliere l'energia che non più costretta e concentrata si espanse ovunque. Sensazioni alterne: caldo e freddo, brividi, piccoli movimenti muscolari involontari, sensazione di leggerezza e spazio nella testa, cambiamento nel tipo di pensieri. Diradati, meno pressanti e meno... pesanti.

Un respiro di sollievo anche da parte mia, la "magia" che accade ogni volta che il corpo si riequilibra, si risana, è sempre una gioia, una gioia condivisa.

Di cui io sono parte, e ringrazio per questo ben sapendo che non ne sono l'artefice.

E così Giuseppe iniziò a sentire fisicamente che aveva un corpo, con delle gambe ancora molto rigide e dure ma presenti, delle mani calde ma vive, un cuore che batteva forte ma meno impaurito, anche lui desideroso di farsi sentire e di farsi ascoltare. Uscita dalla stanza mi aspettava il suo amico, che non vedeva l'ora di sapere com'era andata. Lo tranquillizzai, mi abbracciai con quel modo di affidarsi che solo i giovani hanno quando decidono di concederti la loro fiducia. Lui mi aveva affidato un bene prezioso: il suo migliore amico.

È davvero emozionante vedere l'amicizia tra due giovani, l'intensità e l'affetto che scorre tra di loro, il desiderio di aiutarsi, di sostenersi, di confrontarsi, di litigare, di condividere le prime esperienze della loro vita. Tutto questo anche per cercare di districarsi un po' meglio nel convulso furore delle loro emozioni, dei loro pensieri e delle sensazioni nei loro corpi.

Il riposo fu ristoratore.

Quasi sempre lo è.

Al mio ritorno nella stanza di lavoro Giuseppe sorrise. Gli occhi erano meno carichi di cose da dire, lui era più tranquillo, aveva infine fatto pace con se stesso, ritrovando un po' il suo corpo, sentendolo meno nemico. Ma soprattutto percependolo fisicamente. Più concentrato sul dentro che sul fuori, si sentiva inaspettatamente più alto e quando si mise in piedi fu evidente. Più che altro occupava lo spazio in modo diverso, lo sguardo era molto più fiero ma anche molto più fermo, emanava soprattutto serenità e una pace interiore che, mi disse, era scomparsa negli ultimi anni.

E poi silenzio. Un meraviglioso silenzio che si irradiava da lui espandendosi in tutta la stanza.

Un miracolo.

Come sempre.

Questa è la ragione principale per cui continuo a svolgere questo lavoro: per poter partecipare a questo miracolo che avviene con il mio supporto ma, di fatto, senza il mio intervento.

Giuseppe aveva messo il piede sull'acceleratore della sua Ferrari, ma dopo essere diventato un pilota esperto.

Data la sua condizione di giovane lavoratore saltuario, non poteva permettersi, per vari motivi, sedute regolari. Tuttavia, volenteroso e determinato a cambiare la sua vita, iniziò a svolgere i compiti che gli davo di volta in volta, anche via internet e lesse, tra altri libri, anche *The Secret* di Rhonda Byrne.

I primi tempi non furono facili. Nonostante la sua intraprendenza e volontà, il lavoro rimaneva saltuario e ciò gli toglieva molta energia.

Quando cambiamo qualcosa la vita ci mette alla prova per testare la nostra reale volontà, la nostra determinazione, il nostro coraggio, e/o le nostre intenzioni. Giuseppe stava vivendo questa fase.

Ognuno di noi spera, quando ha davvero deciso di cambiare qualcosa, che la sua vita cambi – in meglio – il giorno dopo.

Ma non è così. Non è quasi mai così.

Altrimenti sarebbe un miracolo nel vero senso della parola.

Il cambiamento normalmente a volte è impercettibile ma sempre *working progress*; si tratta sì di un miracolo, ma di un miracolo più “umano” che per manifestarsi ha bisogno di tempo.

Molta dell'energia di Giuseppe era assorbita dalla preoccupazione derivante dal lavoro altalenante e dal protrarsi del suo soggiorno al Nord.

Proveniente da una famiglia del profondo Sud, era ospitato dall'amico che l'aveva portato da me. Tuttavia questa situazione non lo lasciava tranquillo: voleva poter contribuire economicamente ma, anche se riduceva al minimo le sue spese personali, il denaro rimanente era davvero poco.

In quel periodo la mancanza di tranquillità si accompagnava al suo desiderio di cambiamento. Anzi, lo alimentava.

Irrequieto, cercava ovunque una via d'uscita.