

Buon giorno Caterina

Da tempo volevo scriverti per salutarti, ringraziarti, aggiornarti sul mio stato di salute e condividere la mia esperienza in merito al percorso svolto con il tuo prezioso aiuto.

Io ora sto benone.

Come dire...il mio ringraziamento è dovuto; quando ci siamo incontrate la prima volta, avevo perso anche la capacità di percepirmi, un continuo brusio frastornante, invadeva la mia testa e il mio corpo lo seguiva imprigionato.

Ero così completamente immersa nel dolore fisico, costante e quotidiano che, nelle mie giornate, erano presenti solo pensieri negativi rispetto alla possibilità di poter tornare a svolgere una vita normale, equilibrata e vivace, di poter tornare ad avere un rapporto di coppia normale, poter organizzare in anticipo un fine settimana fuori da casa e non sempre sul divano.

Ricordi....sono entrata con il mio faldone di analisi, esami, mi hai accolto con il tuo quieto sorriso, con i tuoi grandi occhi che mi scrutavano e alla prima domanda che mi hai fatto, ho iniziato a piangere, non riuscivo nemmeno a dirti perché ero lì, stanca delle solite domande, stanca di ricevere sguardi investigatori e freddi, nello stesso tempo qualcosa mi diceva che dovevo provare questa strada, tu mi hai detto che eri lì per accompagnarci, se io avessi voluto, ed io, con disperazione e curiosità ho deciso di AFFIDARMI.

Durante gli incontri ho pianto, ci siamo fatte delle risate e tutto è andato bene, alcuni giorni ero perplessa e mi sentivo piccola, altri ero convinta e mi sentivo grande e forte, un po' come il gioco degli elastici che facevamo da bambini e come il concetto di percezione corporea.... Lungo, corto, morbido, rigido, forte debole. Quante volte mi hai chiesto cosa sentivo.....e io....

Ma tutto è diventato concretamente percepibile ed evidente quando...

Un giorno, uscita da un incontro, mi sono quasi spaventata,

Ero sul marciapiede verso la macchina, mi sono trovata a vivere in un corpo grande, dritto, il mio volto lo sentivo cambiato, disteso, non più uno sguardo e un'aria rimessa, ma apertura, luce, il passo deciso, i piedi a terra ben saldi, equilibrio.

Le persone mi guardavano piacevolmente. Per la prima volta salendo in macchina il mio corpo aderiva completamente al seggiolino, ho dovuto alzare lo specchietto retrovisore perché era troppo basso.....

Sono salita in superstrada e con la musica altissima ho iniziato a cantare e urlare perché in quel momento ho capito che forse avevamo trovato LA CHIAVE GIUSTA PER APRIRE I LUCCHETTI E LIBERARE CIÒ CHE ERA STATO RINCHIUSO, LA POLVERINA MAGICA CHE NELLE FAVOLE DISTRUGGE I CATTIVI INCANTESIMI.

Parlo di chiavi e polvere magica, perché credo che ogni persona, pur grande che sia conserva nel suo animo bambino la POZIONE SEGRETA che sconfigge il maleficio e credo che nel volerla tenere lontana dai pericoli, ognuno di noi l'ha nascosta così bene da non farla trovare ne anche a se stesso, in modo da non cadere in tentazione e da sfruttarla solo per il giusto. Sembra di non ricordare dove sia, ma con un gesto di aiuto e sincerità, siamo capaci di ritrovarla e usarla.

Nei tuoi incontri ho trovato quel gesto di aiuto, grazie alla tua guida e al tuo ruolo di "bussola" fondamentale, alla tua esperienza, alla tua professionalità e alla tua delicatezza nell'accogliere, senza alcun giudizio, nel tuo non essere prevenuta, nel contatto fisico che mantieni durante il trattamento, nel tuo respiro che guida e riscalda, trovo che tutti questi elementi messi insieme e uniti alla voglia di guarire e RIPRENDERSI LA VITA, SIANO GLI INGREDIENTI FONDAMENTALI PER L' INCANTESIMO DEL BENESSERE....grazie....che bella esperienza.

Adesso sono tre mesi che non ci vediamo ma tornerò, così.....per vederti, farmi vedere e magari una volta l'anno verrò per un collaudo annuale un po' come si fa con le macchine e per prendermi due coccole.

Un grazie anche a chi ci ha fatto incontrare.....le mie resistenze erano evidenti, ma riconosco la professionalità e la difficoltà a trovare il giusto spazio per tutti, quindi un grazie sincero e un imbrocchio al lupo per la ricerca, spero magari un giorno di potervi offrire una tisana o un caffè, in uno spazio più goliardico, che preferisco, rispetto agli ambienti dove ci siamo conosciuti.

Un giorno mi hai chiesto di riportare la mia esperienza e mi è venuta così ...

Perché credo che questo metodo abbia funzionato con me:

- 1) volevo riprendermi la mia vita.
- 2) ho creduto in me, nelle mie capacità.
- 3) ho creduto e ho riposto fiducia nel mio terapeuta.
- 4) mi sono presa uno spazio tutto per me
- 5) ho considerato un investimento, perdere ore di lavoro e spendere qualche soldo.
- 6) ho cambiato il mio disegno di vita e ora insieme alla mia vita, sto cambiando, giorno dopo giorno, perché i lucchetti si sono aperti, l'aria è Nuova, la luce riesce ad entrare e anche i momenti in cui il buio arriva non produce più tutto quel dolore, la forza è maggiore è il sorriso prova sempre ad essere presente.

La cosa più importante: IL DOLORE NON È SOLO NOSTRO

È fondamentale ed importante tenere in considerazione che, per chi ci sta vicino, come un compagno, un figlio, gli amici, lo stato di malessere in cui viviamo non è per niente facile da capire e accogliere.

Noi siamo amanti delle moto, quante volte mi sono sentita in colpa perché mi veniva proposto di stare fuori tutto il giorno, magari per andare al mare ed io non riuscivo ad alzarmi da quel divano e i miei referti medici non mi giustificavano, perché tutto sembrava a posto, più volte mi sono ritrovata a prendere dei medicinali solo per passare un pomeriggio in compagnia, oppure mi nascondevo a piangere in bagno, perché mia nipote mi diceva di giocare ed io non riuscivo più a correre, lei diceva "zia perché prima correvi sempre e ora non vuoi più giocare con me?".

Questi momenti sono difficilissimi per chi vive lo stato di malessere, ma pensate a chi ci vuole bene e "subisce le conseguenze" di questo malessere, sapendo di non poterci aiutare in nessun modo o quasi...alla lunga è frustrante, subentra la rabbia di non poter far niente e per chi soffre arriva la sensazione di abbandono, lo sconforto e il malessere aumenta perché si nutre della tristezza.

PER QUESTO ognuno di noi deve fermarsi, concentrarsi e andare a cercare, chi più profondamente chi meno e con l'aiuto di persone capaci, i perché di tutto questo male.

Una volta che si è messo a fuoco anche una briciola di perché, la consapevolezza si affaccia e il benessere prende campo piano,piano.

Stringere i denti, andare a cercare il bambino felice che è dentro di noi, farci pace, è fondamentale per una veloce guarigione.

Trovo sia giusto essere inseriti in una categoria di riferimento, ma non bisognerebbe fermarsi lì altrimenti noi diveniamo solo una patologia, e il nostro nome?la nostra bella faccia?la nostra storia pur tremenda che sia!!!? Che facciamo? Facciamo sparire tutto per una parola che vuol dire tutto e il contrario di tutto?

OGNI INDIVIDUO è A SE... E SA.

Mi considero una persona fortunata, ringrazio tutte le persone che mi sono state vicine, un grazie grande a te Caterina .

Buon lavoro a tutti quelli che provano a trovare nuove teorie .....

GRAZIE DI TUTTO

K. F.