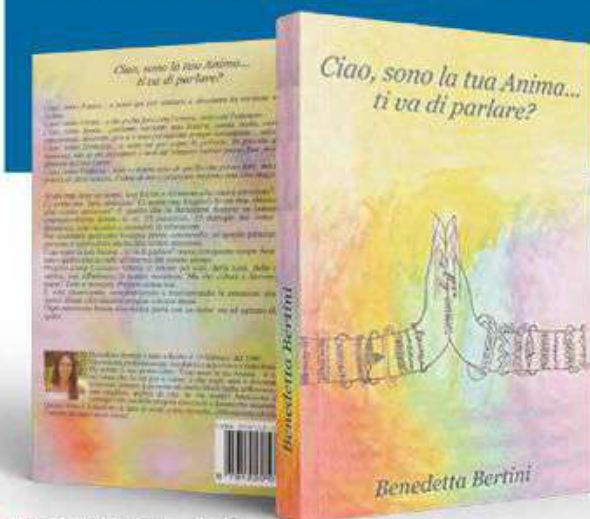


Sì, le emozioni possono avere voce. E parole

Un libro che è un vademecum
Ogni capitolo un'emozione diversa

a cura di CARMINE GAZZANNI



■ **Ciao, sono la tua Anima... ti va di parlare?**

Ripartiamo un estratto del libro "Ciao, sono la tua Anima... ti va di parlare?", in cui l'autore, la giornalista romana Benedetta Bertini, partendo dalla sua esperienza personale, dà forma e voce alle emozioni. Un libro che è vero e proprio vademecum in un periodo come quello che stiamo vivendo.

di **BENEDETTA BERTINI**

Ciao, mi chiamo Benedetta. Il vero viaggio dentro di me ha avuto inizio nel 2015 quando, a causa di un problema molto invalidante alla schiena, sono stata a letto per quasi un anno. Non riuscivo più a stare seduta, camminare ed anche nello stare sdraiata soffrivo molto. All'epoca la cosa che amavo di più in assoluto era viaggiare in paesi esotici e vivevo quella situazione come una profonda ingiustizia. Un "regalo" doloroso che avevo ricevuto dall'Universo che a mio avviso, non meritavo. Mesi di ospedali, terapie, esami, medici, integratori, medicine, senza alcun risultato, se non quello che il mio conto in banca si svuotava sempre di più. Ed è così che un giorno, sdraiata nel mio letto, ho dato inizio ad uno dei viaggi più difficili, ma più affascinanti: quello dentro di me. Non riuscendo a trovare rassicurazioni all'esterno sul fatto che la mia vita sarebbe tornata quella di un tempo, iniziai a cercare risposte all'interno, del resto era anche l'unica cosa che potessi fare; ovviamente non è stato semplice. Nulla di quello che ci accade è casuale, la mia storia ne è la dimostrazione. In quei mesi caratterizzati da un forte dolore fisico ero impegnata a curare il corpo; i medici brancolavano nel buio, mi parlavano di un problema raro che non riuscivano davvero a capire e procedevano per tentativi. Una situazione insostenibile per una persona ansiosa come me. Esausta, e desiderosa di mettere fine il prima possibile a quell'incubo, ho passato in rassegna tutte le figure professionali possibili: fisioterapista, fisiatra, ortopedico, osteopata, neurochi-

urgo, neurologo, omeopata, iridologo, naturopata. Mi sono rivolta anche alla medicina cinese, alla pranoterapia, allo shiatsu. Fino a quando ho finalmente realizzato che neppure l'assenza di risposte del mio corpo era casuale. C'era infatti un significato profondo che non potevo più ignorare.

Qualcosa di più urgente stava richiedendo la mia attenzione e non era il mio corpo, bensì la mia Anima. Se avessi continuato ad occuparmi solo della schiena non sarei riuscita davvero a guarire me stessa. Una vocina dentro di me mi diceva infatti che da lì a poco tempo il problema si sarebbe ripresentato; magari in forma differente, magari su un altro organo o articolazione, ma sarebbe comunque tornato. Quello che stavo facendo - l'ho capito dopo - era tentare di liberare una casa allagata, senza però chiudere il rubinetto dell'acqua. È evidente che i risultati sarebbero stati vani nonostante tutti i miei sforzi. La casa sarebbe rimasta allagata ed il mio corpo senza salute. Decisi così di iniziare un lungo confronto con le mie emozioni. Per disperazione? Per noia? Per gioco? Perché sentivo di non avere scelta? Iniziai proprio da quelle emozioni da cui volevo scappare, quelle che caratterizzavano le mie giornate: in primo luogo la paura, che - unita all'ansia - mi faceva immaginare scenari nefasti circa il mio futuro. "Benedetta, rimarrai per sempre a letto, non potrai più alzarti, camminare, uscire di casa, viaggiare, divertirti, lavorare, trovare un fidanzato. Rimarrai sola, di addio a tutto quello che conoscevi e che hai avuto, perché la tua vita finisce così a 35 anni." Questo pensiero era diventata la mia nuova ossessione e la mia mente riusciva a ripropormelo senza tregua, 24 ore su 24, anche mentre dormivo, proprio come un disco in loop. Credevo di impazzire, più volevo scappare da quelle emozioni distruttive, più loro si ripresentavano ogni giorno più intense e

rumorose che mai. Lo schema era sempre lo stesso: il dolore fisico mi causava paura, la paura veniva amplificata dall'ansia, l'ansia mi generava una profonda rabbia che sfociava in invidia per le persone in salute. Altri giorni invece, al posto della rabbia, sentivo una sconfinata tristezza ed il risultato finale, seppur leggermente differente dal punto di vista emotivo, era comunque distruttivo: mi commiseravo e mi crogiolavo nell'insoddisfazione. Un giorno ho detto basta e ho spostato la rabbia dalle circostanze esterne a me stessa. Ero io il colpevole. La mia vera sofferenza sorgeva dall'ossessione per il cambiamento, volevo che quella situazione cambiasse.



■ Benedetta Bertini

Conoscere "come" funzioniamo è la chiave nascosta per capire davvero "chi" siamo

Mai periodo potrebbe probabilmente essere più giusto per un libro di questo tipo. Un viaggio incredibile e inaspettato all'interno del proprio io, che rivela come funzionano i nostri sentimenti; cosa siano realmente emozioni che spesso pensiamo di conoscere ma mai in maniera così approfondita; in definitiva chi siamo veramente. Questo è l'intento (e il risultato brillantemente raggiunto) da Benedetta Bertini, giornalista e scrittrice, che con "Ciao, sono la tua Anima... ti va di parlare?" regala al lettore non solo un libro, ma un vero e proprio vademecum,

una guida alla scoperta dei nostri sentimenti. È la struttura stessa dell'opera che rivela nitidamente l'obiettivo. Il testo, infatti, è suddiviso in 15 capitoli: Fiducia, Gioia, Ossessione, Paura, Rabbia, Invidia, Ansia, Tristezza, Insoddisfazione, Solitudine, Felicità, Compassione, Perdono, Amore e Gratitude. Quindici emozioni che si presentano, ci parlano, ci spiegano perché arrivano, cosa vogliono, cosa possiamo fare per loro, ci ascoltano, ci danno dei consigli, ci spiegano come gestirle, come accettarle, come convivere e come trasformarle in una opportunità.

L'opera

Un viaggio all'interno dei sentimenti. Anche quelli da cui scappiamo possono essere letti in modo positivo

Il tutto con dialoghi dal ritmo dinamico e incalzante, con racconti, qualche favola e momenti di profonda riflessione. Spesso infatti pensiamo di conoscere approfonditamente ciò che ci accade. D'altronde capita a noi stessi, è la prima cosa che ci verrebbe da

dire. Ma quanti di noi si interrogano e interrogano con profonda sincerità le emozioni che vivono? Quanti si chiedono da cosa derivi quel senso di timore o di gioia, di felicità o solitudine? Nessuno. Perché non abbiamo tempo, perché pensiamo forse sia stupido. Ecco, il viaggio a cui la Bertini conduce il lettore rivela la profondità di un esame che può essere al tempo stesso approfondito, laicamente esoterico, religiosamente umano. Il dato più eclatante e sorprendente è scoprire, così, che anche le emozioni che pensiamo negative, quelle più grette, che non ci auguriamo mai di vivere e da cui speriamo di risollevarci subito quando le viviamo, possono avere la cosiddetta "altra faccia della medaglia". Perché tutte le emozioni, se esistono, hanno un senso, una chiave positiva, un risvolto sensato. Perché d'altronde tutte le quindici emozioni che parlano alla Bertini e per il suo tramite a noi non possono in definitiva spaventarci. Perché ci appartengono. Sono tutte squisitamente umane.

