

leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>

Giorgio Serafini Prospero

Ho mangiato abbastanza



Come ho perso
60 chili
con la meditazione
(e altri segreti)

Anteprima esclusiva
In libreria dal 23 febbraio 2017



SONZOGNO



Giorgio Serafini Prosperi

Ho mangiato abbastanza

Come ho perso 60 chili con la meditazione
(e altri segreti)

SONZOGNO

HO MANGIATO ABBASTANZA

Copyright © 2017 by Sonzogno di Marsilio Editori® s.p.a. in Venezia
Prima edizione: febbraio 2017
ISBN 978-88-454-2632-7
www.sonzognoeditori.it

«Sempre devi avere in mente Itaca –
raggiungerla sia il pensiero costante.
Soprattutto, non affrettare il viaggio;
fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco
dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.
Itaca ti ha dato il bel viaggio,
senza di lei mai ti saresti messo
sulla strada: che cos'altro ti aspetti?»

KONSTANTINOS KAVAFIS, *Itaca*

Indice

	HO MANGIATO ABBASTANZA
11	Di che parliamo?
15	La scintilla. Quando meno te lo aspetti tutto può cambiare
31	Una malattia che fa guarire
49	Un pupazzo di nome Babar
63	Ascoltare per ascoltarsi
81	Come mangiavo. Una questione di non Presenza
99	Il mio antidoto. La “dieta” del buonsenso
121	La crisi. “Morire per rinascere davvero”
139	Zietta, un libro (tanti libri) e l’infanzia riscattata
157	Lo yoga, il corpo e le risposte silenziose
181	La vera meditazione è non prendersi sul serio
195	Cecco e l’urgenza. Pensare alla morte aiuta a vivere meglio
211	Dio è un algoritmo

- 225 Vincenzo, Mitridate e la “Resilienza”
- 239 Dimagrire meglio: il cibo non c’entra (quasi) per niente
- 253 Dimentichiamoci di essere “intelligenti”: la “Strategia di Forrest”
- 271 Una specie di bibliografia
- 273 Ringraziamenti
- 279 Il cibo del cuore. Diario alimentare emozionale®

Di che parliamo?

Se avete preso in mano questo libro, probabilmente state lottando da tutta una vita per raggiungere un peso sano. Probabilmente avete fatto tutte le diete della terra, consultato tutti i professionisti possibili e immaginabili e vi siete pian piano convinti, tra un fallimento e l’altro, che morirete così. È quello che è successo a me.

O magari, ancora peggio: siete sicuri che sia colpa vostra se non riuscite a dimagrire, che siete degli inetti, che basterebbe solo un po’ di volontà in più, un po’ di convinzione in più, che siete dei deboli e degli incapaci, gli unici che non ce la faranno mai.

Se questo libro ha destato il vostro interesse, potreste anche essere fra quelli che cominciano “da domani o da lunedì”. Anche in questo sono con voi: domani è sempre meglio di oggi per iniziare a fare qualcosa. Soprattutto per dimagrire.

Se il titolo del libro vi ha incuriosito, forse pensate ancora che il vostro sia un problema che riguarda “solo” il cibo. Benvenuti nel club. Io l’ho pensato per quarant’anni della mia vita, e finché non ho smesso di pensarlo, non è cambiato nulla. Finché non ho smesso di pensarlo, sono stato così attaccato al mio peso (sono arrivato a 143 chili) che anche perdere un solo etto era come perdere tutto me stesso.

Poi, un giorno, le circostanze della vita mi hanno consentito di cominciare a vedere le cose in modo diverso.

Se dico che è stato un miracolo, ci credete? Ho il sospetto di no. Mi spiego meglio, allora. Avete presente quello che succede al protagonista del film di Frank Capra *La vita è meravigliosa*? Ecco di che miracolo sto parlando. Una diversa “op-

portunità", un'altra occasione. Da un momento all'altro, invece di dire, come avevo sempre fatto: «No», ho cominciato a dire: «Perché no?» È una differenza sostanziale.

Per questo ho deciso di raccontare esattamente com'è andata, e come ho iniziato a pensare che la vita fosse degna di essere vissuta. Perché il peso in eccesso non era qualcosa che riguardava solo il corpo, il mio sovrappeso era soprattutto un sovrappeso dell'anima.

Voglio essere chiaro da subito e cominciare col dirvi cosa non troverete in queste pagine.

Non ci troverete una dieta infallibile, "la migliore di tutte". Anzi, non ne troverete proprio nessuna.

Non ci troverete delle risposte definitive, perché ogni storia è un viaggio pieno di domande.

Non ci troverete qualcosa che va bene per tutti, e soprattutto non ci troverete qualcosa di facile e di veloce. Nessun cambiamento profondo può essere facile, e tantomeno veloce.

Quello che vi racconterò è qualcosa che ha cambiato l'intero corso della mia esistenza. Non è avvenuto con un rullo di tamburi o con un'"illuminazione", niente di eclatante. Ma è successo in un attimo, questo sì, nel tempo di uno schiocco di dita. Almeno per ciò che riguarda l'intuizione da cui sono partito. Mi piace pensare e mi rassicura il fatto che tutto possa sempre essere cambiato e che non ci sia bisogno di una grande fatica nel decidere di farlo. La fatica viene dopo e consiste soprattutto nella difficoltà di cambiare il modo in cui vediamo le cose, noi stessi e il mondo. È questo ciò che serve per intraprendere un nuovo cammino. Nient'altro.

Quello che troverete in questo libro è la storia di una rinascita, di una trasformazione. Di come sono riuscito a perdere 60 chili e a non riprenderli più, come invece accadeva regolarmente in un passato fatto di diete e dimagrimenti yo-yo. E di come sono riuscito a farlo senza sottopormi a regimi alimentari restrittivi o interventi chirurgici. Questo potrebbe farvi pensare che sia stato facile; al contrario: è stata la cosa più difficile della mia vita. Ma ha portato in me un rinnovamento così radicale da convincermi a farne anche la mia professione.

Ho iniziato a voler condividere con gli altri la possibilità di riuscire. È ciò che faccio da qualche anno a questa parte, oltre a essere il motivo per cui ho scritto questo libro.

Nelle prossime pagine troverete tutte le difficoltà che ho attraversato per arrivare a questo risultato e anche tutti i piccoli e grandi trucchi che ho imparato strada facendo. Troverete le persone che me li hanno insegnati, le ispirazioni e le intuizioni che ho avuto, e anche degli strumenti pratici che spero potranno esservi d'aiuto.

In ogni capitolo tratterò un tema che ritengo fondamentale. Per ogni tema ho previsto delle pratiche o degli esercizi che hanno lo scopo di sostenere e consolidare quanto scrivo e suggerisco.

Il resto potete farlo soltanto voi.

Vi auguro che il vostro viaggio sia ricco di sorprese e scoperte come lo è stato il mio.

1

La scintilla. Quando meno te lo aspetti tutto può cambiare

«You can't start a fire without a spark.»
BRUCE SPRINGSTEEN, *Dancing in the dark*

Per accendere un fuoco, come canta Bruce Springsteen, ci vuole una scintilla. Per realizzare qualcosa di veramente nuovo nella propria vita, ci vuole un'intuizione, ma soprattutto ci vuole una discontinuità rispetto al passato: bisogna cioè accorgersi del fatto che, per cambiare qualcosa che è sempre andato nello stesso modo, occorre cominciare a farlo in un modo diverso. Il problema è che viviamo come in un sogno, in una continua ripetizione, e non ci accorgiamo di replicare i soliti vecchi schemi. Ciò che abbiamo sempre fatto ci sembra l'unico modo possibile di comportarci. Quando viviamo nella sofferenza, non vediamo altro. Per fortuna, è la sofferenza stessa a essere un buon combustibile per accendere la nostra scintilla. Spesso sono proprio i momenti in cui siamo più disperati, i momenti in cui ci sentiamo di aver toccato il fondo, quelli in cui possiamo avere le migliori intuizioni. È in quei momenti che un'immagine, un'idea, un libro letto o le parole di qualcuno che sembra arrivare nella nostra vita per caso, come un angelo mandato da chissà chi, servono per accendere la scintilla. Ecco cos'è successo a me. Voi, intanto, state con gli occhi aperti, perché il vostro angelo potrebbe arrivare da un momento all'altro.

In India fa caldo, troppo caldo. Sono a Varkala, a sud, in Kerala, in un hotel con un centro ayurvedico. Sudo tantissimo e la mia vita non va. Mi sono sposato da poco per la seconda volta e questo è una specie di viaggio di nozze. Dico “una specie” perché non è un viaggio di nozze classico: Paola e io siamo con un gruppo di persone al seguito di un’insegnante di yoga. Non posso fare a meno di domandarmi: Cosa ci faccio io qui?

Sto aspettando di ricevere un massaggio e ho paura. Mi fa paura che qualcuno mi tocchi, che tocchi il mio corpo sformato dal grasso. Peso 143 chili ed è il peso massimo che abbia mai raggiunto. Il brutto è che è successo per la seconda volta. Già a vent’anni ero arrivato a questo stesso peso per poi ritornare “normale”, anche se in seguito – lentamente, inesorabilmente, in una vita passata a controllare il cibo, a perdere e recuperare chili – sono tornato lì, al centro esatto del mio incubo. 143. Come se, per qualche strano motivo, la bilancia non riuscisse a farmi superare quella soglia. Delia, una mia amica che fa la biologa, mi ha detto che probabilmente il mio corpo, che ha una sua intelligenza, non sarebbe riuscito a sopportare neppure un chilo in più. Oggi so che aveva ragione. Se non fosse successo quello che poi è successo, io sarei certamente morto. Ed è esattamente così che mi sentivo, in India, in quei giorni: come qualcuno che sta per morire.

Il matrimonio è stato un tentativo di uscire da una crisi profonda. Mangio e sono depresso, sono depresso e mangio. Paola non ce la fa più e non lo dice. Dice, invece: «Perché non

ci sposiamo?» Ho paura, non voglio, ma dico sì. Nostra figlia ha sei anni e se non ci fosse lei ci saremmo già lasciati, ma nessuno di noi due ce la fa, e allora ci sposiamo e ci facciamo regalare un viaggio in India.

Sposarsi, in questo caso, è un po' come mangiare. Chiudo gli occhi sul fatto che le cose non vanno e mi butto sull'organizzazione, sulla musica, sugli invitati. Paola si compra un bellissimo vestito. Forse, mi dico, tornerò ad amarla...

Sull'aereo è tutto bellissimo e sono quasi convinto che le cose si aggiusteranno, ma già quando atterriamo e ci troviamo in camera da soli, le nostre solitudini si sommano. Io non mi piaccio e odio il fatto di non piacere a lei. Dormiamo. Ognuno nascosto dietro un "cambierà". Ma invece le cose non cambiano. Di giorno, con gli altri, va abbastanza bene, ma ogni notte, sotto le pale che girano per cercare di sconfiggere il caldo, c'è soltanto silenzio.

Io non so vivere che così, evitando le cose, sentendomi in gabbia e non riuscendo a fare quasi niente. Mi sembra che sia così da quando sono nato.

Isabella, una delle amiche che è con noi, esce dalla sala massaggi. «Tra poco puoi entrare, tocca a te» mi dice. E mi sorride, aggiungendo: «Vedrai quanto è bello, rilassante da morire.»

Io vorrei scappare il più lontano possibile. Mi asciugo il sudore – d'estate sono costretto a girare con un asciugamano sul collo, come un pugile – e penso a quanto sarà terribile sentire le mani di qualcuno sul mio corpo flaccido, sulla mia pancia gonfia. È quasi insopportabile, ma sto lì, fermo. E lo mando giù con lo stesso disgusto con cui mando giù il cibo che mi caccio in gola ancora e ancora quando lo stomaco è già pieno e il corpo dice basta, ma io non mi voglio fermare, non mi posso fermare.

Una signorina in sari mi viene incontro e mi fa cenno di entrare. Io le sorrido. E mentre varco la porta, muoio un po'. L'accappatoio che mi hanno dato non mi si chiude. Mi rende ancora più goffo.

Me lo tolgo e resto con un asciugamano che mi sono portato da casa, abbastanza grande da allacciarsi intorno alla vita.

Penso: Dio, fa che non sia una donna a massaggiarmi, non ce la farei. Per fortuna è un uomo, con un turbante da sikh. Non parla inglese e si esprime a gesti. Capisco che vuole che mi sdrai e mi tolga anche l'asciugamano. Perché?

Obbedisco con lo stomaco che mi si stringe, mentre mi sale alla gola un senso di nausea. Ci vuole coraggio a essere nudi di fronte a un altro essere umano. Se mi chiedessero di scalare l'Everest, forse sarebbe più facile.

Mi sdraio a pancia sotto con la testa troppo piena di pensieri martellanti. L'uomo comincia a massaggiarmi e io, dopo aver lottato un po', prendo a piangere senza potermi controllare, scosso e quasi soffocato dai singhiozzi. Il massaggiatore mi guarda e, facendo appello a tutto l'inglese che sa, mi chiede: «All right?» Faccio di sì con la testa e continuo a piangere, mentre lui continua a massaggiarmi con una terra puzzolente. Almeno non sono le sue mani a contatto diretto con la pelle. Il calore delle sue mani mi stava uccidendo.

"All right." All right niente, penso. Come faccio a spiegarti cosa mi succede? Come faccio a dirti che non mi faccio toccare da nessuno perché ho schifo di me stesso anche se poi accuso gli altri di starmi lontani? Come faccio a dirti che mangio per non sentire tutto il dolore che non penso di poter contenere, anche se poi quel cibo nutre un dolore ancora più grande? Più grande della mia pancia senza fondo, della mia paura del mondo, del mio sentirmi sempre impotente, sempre incapace, sempre fuori posto.

Ho quarant'anni e, nonostante abbia due matrimoni e due figlie alle spalle, un lavoro creativo e qualche successo professionale, non ho mai cominciato a vivere. Sono un autore teatrale e televisivo, scrivo per lavoro, e ogni volta che parlo della mia vita a qualcuno ciò che mi torna indietro è qualcosa del tipo: «Che figata!» Invece per me tutto quello che ho fatto è stato un gioco, una fuga, in attesa di cominciare davvero. Quando sarà il momento. Quando mi sentirò meglio. Quando non sarà tutto così difficile. Quando finalmente il mondo comincerà a brillare e tutti saranno pronti a riconoscere il mio talento e le mie grandi capacità. Vivo progettando un futuro nel quale starò bene e sarò magro e tutti mi vorranno bene.

Intanto sto chiuso in casa, mangio e ringhio, sputando veleno su ogni cosa compreso me stesso, dormo più che posso e mi occupo, sempre in rincorsa, solo delle cose improcrastinabili. Per tutto il resto c'è tempo. Intanto mangio e sogno "come sarà". Domani.

Come faccio a spiegarti questo? Non posso spiegartelo perché non lo so, non lo so ancora. Anzi, no: se sono onesto, dico che lo so benissimo (almeno in alcuni momenti che fanno male e bruciano come spilli dentro), ma è proprio quello che non voglio sapere. Mai.

Il massaggio è finito e io sono ancora vivo. Sono sposato come se avessi lavorato una giornata in miniera e mi sento emotivamente uno straccio. È sempre tutto lì il problema: io non voglio sentire questa roba, mi mette troppo a disagio, mi fa troppo male.

Faccio una doccia rapida e mi tolgo la terra di dosso. Vorrei togliermi la pelle, se potessi. Mi basterebbe non essere me stesso per un po'. Mi viene in testa un pensiero che mi sembra stupido. Mi chiedo se l'eroina abbia un effetto simile, se ti porti così tanto altrove da farti dimenticare chi sei più a lungo di quanto non faccia il cibo. Perché il cibo ha questa controindicazione: il piacere e l'oblio che ti dà sono troppo brevi, e lo stomaco è troppo piccolo per poter contenere quanto servirebbe a non pensare più.

Mentre faccio la doccia, penso al suicidio. Forse quella potrebbe davvero essere la soluzione. Ma ho troppa paura di soffrire per provarci davvero. Penso: Forse sarebbe meglio se non fossi mai nato, e mi viene in mente George Bailey, il protagonista del film *La vita è meravigliosa* di Frank Capra, che dice la stessa cosa. Solo che lui ha un angelo custode "di seconda classe" che si chiama Clarence, che gli viene in aiuto e gli fa vedere come sarebbe stata la vita delle persone che ama senza di lui. Così George cambia idea e comincia ad apprezzare quello che ha. Ma io non ce l'ho un angelo custode. E sono convinto che la vita delle persone che amo sarebbe stata molto migliore senza di me. Soprattutto, non vivo in un film ottimista del dopoguerra!

Mi metto un accappatoio pulito ed esco dallo spogliatoio.

Adesso mi tocca la sauna. Incrocio Paola che mi sorride e mi chiede: «Meraviglioso, no?»

«Sì» le dico. E mi volto.

Nella sauna sto bene perché sudo, ma lì è consentito. E forse, penso, se qui dentro sudo tanto mi resterà meno sudore per dopo, quando sarò in giro, con le tempie che grondano e le magliette che cambiano colore sulla pancia, sotto le ascelle, sul collo, dietro la schiena. Odio l'estate perché non sopporto il caldo, perché io ho sempre caldo, anche d'inverno. E odio il clima dell'India, caldo e umido, dove è estate anche se adesso è inverno.

Faccio un'altra doccia. Ora ho fame. È perché sono stanco e mi sento senza forze e questa è un'emozione. Io non le voglio sentire le emozioni, perché non le controllo e mi fanno paura. Sia quelle belle che quelle brutte. Così le soffoco, usando il cibo. E adesso ho fame. Una fame da morire, e voglio mangiarmi il mondo. Ma purtroppo so già che fino alla cena non potrò mangiare niente. Qui, nell'hotel ayurvedico, c'è grande attenzione alla quantità e alla qualità dei cibi e non si mangia fuori dai pasti.

Mi sento di nuovo in gabbia, di nuovo mi sento soffocare. Il non poter avere accesso al cibo quando ne ho voglia, anche se non lo mangio, è una condizione che detesto. Può sembrare stupido detto da uno che pesa 143 chili su 1 metro e 83 centimetri, ma ho realmente paura di morire di fame.

Mentre aspetto il consulto col medico che dovrebbe visitarmi e prescrivermi la cura, ho una mezz'ora a disposizione. Gli altri, compresa Paola, stanno facendo dei trattamenti. Salgo in camera, indosso una maglietta e dei pantaloni corti, controllo di avere abbastanza soldi nel portafoglio ed esco dall'hotel. Lo faccio furtivamente, come faccio con la maggior parte delle cose, prima fra tutte mangiare. In questo caso lo faccio a maggior ragione, sono sicuro che nella scelta di Paola di portarmi qui c'era una richiesta implicita che suona più o meno così: "Ti prego smettiti di mangiare in questo modo." E io la sto tradendo. Un'altra volta.

Fuori, sullo spiazzo di terra battuta, noleggio un rickshaw, uno di quei veicoli simili alle nostre api Piaggio, che in India si

usano al posto dei taxi. L'autista mi guarda dalla testa ai piedi e io so perché. Si sta chiedendo se il suo mezzo reggerà il mio peso. O almeno questo è il pensiero che gli attribuisco, perché è ciò che io sto pensando.

«Where?»

«To the village.»

Il motore soffre un po', per colpa mia, ne sono certo. Gli ho chiesto di portarmi in una specie di drugstore che avevo già adocchiato arrivando. Fuori, tra i tanti prodotti colorati, mi era sembrato di aver visto una scatola contenente Mars e Bounty. Sto cercando zuccheri e cose facili da masticare e da mandare giù, oltre che da nascondere.

Passiamo accanto a una scolaresca, tutte ragazze, all'uscita da scuola. Mi guardano. Magari lo farebbero con qualunque straniero, ma con me è diverso. Io sono grasso e i grassi pensano di avere sempre addosso gli occhi di tutto il mondo. Fa ridere perché io mangio per essere "invisibile", ma l'effetto della mia azione è quello di rendermi sempre più visibile degli altri. Penso a quando abbiamo fatto la foto di gruppo in partenza dall'aeroporto di Fiumicino. Io mi sono messo in ultima fila, dietro a tutti, ma la mia faccia, grande il doppio delle altre, mi sembra sia l'unica cosa che si vede.

Il rickshaw si ferma davanti al negozio che ho indicato al conducente. Gli dico di aspettarmi lì, che farò presto. Guardo l'ora. Mancano venti minuti al mio appuntamento col dottore. Dieci ce ne vogliono per tornare indietro. Non ho tempo. Devo sbrigarmi. Entro e metto in un sacchetto più cose che posso, scegliendo prodotti che conosco. Cibo industriale stracarico di zuccheri. Lo metto sul banco e il proprietario mi fa il conto in un tempo che mi sembra infinito. Dal momento che le ho messe nel sacchetto, è come se quelle cose fossero già nella mia bocca: ne sento il sapore, la consistenza, ho bisogno di addentarle, non posso aspettare un momento di più.

Durante il viaggio di ritorno mangio tutto più velocemente che posso, non voglio rischiare di arrivare all'hotel senza avere finito. Ho bisogno di quel cibo più di ogni altra cosa al mondo, ma voglio che mentre lo mangio non mi veda nessuno. Faccio un'eccezione per l'autista del rickshaw, che ogni tanto mi scrui-

ta attraverso lo specchietto retrovisore. Conosco quello sguardo. Per lungo tempo ho pensato che si trattasse di uno sguardo di disprezzo, ma poi ho imparato a osservarlo meglio. Non è disprezzo, è stupore. Le persone sono stupite di quanto uno possa mangiare e di come possa farlo così velocemente, senza nemmeno perdere tempo a respirare. E non riescono a rendersi conto del perché uno lo faccia. Lo capisco, è difficile da immaginare se non lo si è provato. Se non si sa cosa vuol dire pensare al cibo ventiquattr'ore al giorno, orientando la propria vita in funzione di quello che si sta mangiando o di quello che si desidera mangiare. Si chiamano comportamenti ossessivo-compulsivi, e non mi viene in mente nessuna definizione che possa spiegare meglio di così come si sta, quanto il cibo e il pensiero del cibo occupino la mente e quanto la lotta contro questi pensieri consumi energia. Alla fine della giornata ci si sente esausti come se si fosse corsa la Maratona.

Quando sono lucido, se dovessi raccontare di me e di quello che faccio, invece di parlare della mia professione, dovrei dire: «Mi chiamo Giorgio, ho quarant'anni, e passo la mia vita a mangiare.» Credo che questo descriverebbe esattamente l'attività principale della mia esistenza.

Riesco a finire tutto prima di arrivare all'ingresso dell'hotel. Butto il sacchetto e le carte su un cumulo di rifiuti e pago il trasporto. L'omino del rickshaw mi sorride e si tocca la pancia. Fa segno: grande. Io annuisco e sorrido a mia volta, ma vorrei morire.

Fermiamoci un momento. Se queste vi sembrano "folle", siete fortunati, non fate parte dei "dannati del cibo", ma se vi riconoscete in ciò che sto raccontando, sapete benissimo qual è l'inferno che sto descrivendo. Un luogo da cui non si evade, nel quale si è rinchiusi 365 giorni all'anno, in una condizione di sofferenza continua. Nella visione buddhista io ero nel "regno degli spiriti affamati": rende l'idea, no? Qualcosa di molto simile a un girone infernale, un luogo, appunto, dove una fame insaziabile è sempre impossibile da soddisfare.

Mi affretto a rientrare in albergo, mancano pochi minuti alla visita. Ho la bocca impastata dallo zucchero e dalla cioccolata e mi sale dallo stomaco una specie di reflusso acido. Da bambini ci dicevano che se mangiavamo troppa cioccolata ci veniva l'acetone. Io so benissimo di cosa si tratta e convivo con questa sensazione quasi ogni giorno della mia vita. Adesso devo salire in camera e lavarmi i denti, l'ultimo atto per cancellare le tracce della mia mangiata fuori programma.

Paola è nel cortile davanti alla hall, in accappatoio, sdraiata su un'amaca. Mi guarda e sa.

«Sei uscito?»

«Sì.»

«Dove sei andato?»

«A fare un giro.»

«Hai mangiato?»

Non le rispondo. Viene verso di me. E mi dà un bacio sulle labbra. Un bacio può avere tanti significati, questo è un bacio di rassegnazione e Dio solo sa quanto faccia star male. Questo bacio dice: "Non ci credo, non ci credo più." E anche: "Speravo davvero che stavolta non l'avessi fatto."

Salgo lo stesso in camera e mi lavo lo stesso i denti, cercando di convincermi di poter allontanare da me quello che è appena successo. Dalla finestra della camera, attraverso le tende chiare mosse dal vento, intravedo il mare Arabico e sento il verso stridulo dei rapaci che si tuffano dalla scogliera a caccia di pesci.

Mi sdraio un momento e mi dico che non ce la faccio. Pre-go Dio di farmi morire, perché io non sono capace di farlo da me. Mi chiedo che vita sarebbe senza gli antidepressivi che prendo. Davvero potrebbe essere peggio di così?

Poi mi riprendo e scendo. Paola è ancora lì. Mi chiede:

«Vuoi che ti accompagni?»

«No, grazie.»

Adesso vedo pena nei suoi occhi. Le faccio pena. Mi odio per questo ma non riesco a organizzare niente di sensato da dirle, men che meno quello che servirebbe. Forse basterebbe un: "Mi dispiace, è più forte di me, ho bisogno d'aiuto", ma è la cosa più lontana che possa immaginare di poter dire in

questo momento. Mi viene da pensare solo cose come: Non vali niente, sei un idiota, un incapace. Oppure, riferito a lei: Tu non mi vuoi bene, non mi capisci, sai solo ferirmi. Oscillo tra autocommiserazione e aggressività. È difficile amare e farsi amare pensando cose di questo tipo.

Il medico mi riceve in una piccola stanza buia che non sembra lo studio di un dottore, almeno quanto lui non sembra un dottore.

«La medicina ayurvedica è diversa da quella classica» mi spiega in un inglese pessimo che mi indispettisce. Che sia diversa lo capisco strada facendo, infatti non mi visita, a parte qualche leggero tocco delle sue dita sui polsi. Mi guarda e mi lascia parlare. E io parlo, parlo e mi sembra di non riuscire più a smettere, con l'inglese più fluido che abbia mai parlato. E piango, di nuovo, ma questa volta senza singhiozzi, come se qualcosa si stesse sciogliendo dentro di me.

Gli dico del mio problema, del cibo, e gli chiedo se ha intenzione di darmi una dieta.

«No, sir. Le diete non servono» mi risponde con delicatezza.

«Come, non servono?» ribatto con rabbia.

«Ciò che serve è mangiare per farsi del bene.»

Ci sono incontri che ti cambiano la vita, e questo me la stava cambiando senza che ci fosse una ragione apparente. Arriva il giorno che la persona giusta dice la cosa giusta, punto. Non so spiegarlo meglio di così. Forse perché siamo pronti, forse perché abbiamo bisogno di sentire proprio quelle parole. Chi lo sa. Il più delle volte te ne accorgi dopo, ma questa volta, invece, sentivo crescere dentro di me una nuova fiducia a ogni parola che il dottore pronunciava.

Arriviamo alla depressione. Che io gli racconto come una costante della mia vita. Il dottore mi sorride. E poi chiede:

«È sicuro di essere depresso, sir?»

«Certo che sono sicuro, sono pieno di certificati e ricette di antidepressivi...»

Scuote leggermente la testa. E torna sulla cosa:

«Ma lei ne è sicuro?»

«No.»

Lo dico prima di riuscire a impedirmi di farlo. Quando me ne accorgo, è troppo tardi.

«E cosa sente di avere? Ascolti con attenzione.»

Lo faccio. Mi ascolto. La testa si ferma, miracolosamente. Forse per la prima volta nella mia vita. Per la prima volta nella mia vita, io "so". Lo so e basta, senza domandarmi perché, senza bisogno di spiegazioni.

«Sofferenza» dico.

«E allora cureremo la sofferenza e non la depressione. Ne percepisce la differenza?»

«Sì.»

Esco dal suo studio con una ricetta di prodotti a base di erbe e con una sensazione inedita, mai provata prima. Fiducia. Non esaltazione, non entusiasmo, soltanto fiducia, che forse è un entusiasmo con le radici nella terra. Non so perché, ma dentro di me ho l'idea chiara e nitida che questa sarà la volta buona. Anche se non posso crederci. Possibile che sia tutto così semplice?, mi chiedo. Possibile che io abbia speso così tanti soldi, tempo ed energie per trovare una soluzione che sembra così ovvia?

Invece non è ovvia, la "soluzione" di quel medico di cui non ricordo il nome e forse neanche la faccia, è qualcosa di rivoluzionario. Almeno lo è stato per me. Eppure non ci credevo. Dimagrire senza fare una dieta? Ma se io non sto a dieta, ingrasserò a dismisura... Ero stato il re delle diete, dimagrivo senza difficoltà, salvo poi riprendere tutti i chili con gli interessi.

E se avesse ragione?, mi chiedo. Se invece di controllare il cibo avessi cercato di imparare a non assumerne più del necessario, ascoltandomi in profondità? Facile a dirsi, ma come fare? Davanti a me vedo il vuoto, il vuoto assoluto.

Non dico niente a Paola, che mi chiede come è andata.

«Bene. La solita roba» butto lì.

Non ho il coraggio di dirle che, in qualche modo, mi sento cambiato. Mi vergogno. Come potrebbe credermi? Quante volte è già successo, quante volte sono partito pieno d'eccitazione e di fermento e poi mi sono fermato? No, starò zitto, e

terrò questa cosa per me, almeno fino al momento in cui avrò capito cosa fare davvero.

Torniamo a Roma che non riesco ancora a mangiare come mi è stato suggerito, ma ci provo. Non mangio nello stesso modo di prima, almeno. Paola se ne accorge e mi domanda:

«Ti sei messo a dieta?»

«No.»

Stavolta non le sto mentendo.

«Eppure mi sembrava...»

«Sto provando a fare qualcosa di diverso.»

Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa per la prima volta?

Ci ho messo un anno esatto dal mio ritorno in Italia per trovare la strada giusta per me, ma intanto mangiavo in maniera diversa, le abbuffate si diradavano e continuavo a cercare il modo di mettere in pratica i suggerimenti del medico indiano. A cui adesso ho dato il nome di Clarence, come l'angelo del film.

Dopo tanti anni e tanta strada fatta posso affermare senza fatica che davvero la "vita è meravigliosa". Già il solo fatto di poter pensare questa cosa è il segno di un'enorme trasformazione. E lo penso davvero, ogni giorno. Anche quando le cose vanno male, quando sperimento la sofferenza del vivere, e ho di nuovo paura di non farcela. Mi ricordo da dove vengo e riporto alla mente la storia di George Bailey e Clarence. Ognuno ha il suo Clarence, basta solo andare a cercarlo.

So benissimo che la vita non è un film di Frank Capra, e non voglio ingannare nessuno: non è stata una passeggiata. Ci sono stati momenti in cui ho dovuto guadagnarmi la mia rinascita centimetro per centimetro, come i marines che sbarcarono in Normandia, ma ne è valsa sempre la pena. Da quel giorno in India non ho più preso uno psicofarmaco e non ho più avuto nessun episodio depressivo. Dolore sì, sofferenza

tanta, ma adesso ascolto entrambi, grazie a dio, e mi ricordano che sono vivo.

Ho letto da qualche parte che ci vogliono 10.000 ore di pratica di un nuovo comportamento per “insegnare” alla mente a non intraprendere più, in automatico, il vecchio percorso. Credo proprio che sia vero. 10.000 diviso 24 fa 416. Se non ho fatto errori, vuol dire che bisognerebbe far nascere pensieri nuovi per più di un anno intero, senza più ricorrere a quelli vecchi, per cambiare le nostre strade consuete. Questo dà l’idea di quanto a volte sia dura andare controcorrente. Di quanta costanza e fiducia ci vogliano. Però la “ricompensa” è talmente grande che qualsiasi sforzo, a posteriori, sembra niente. Ho detto “sforzo”, ma non è esatto. Ciò che è mi è successo non ha nulla a che vedere con la forza, men che meno con la “forza di volontà”. Ciò di cui ho avuto bisogno è stata fiducia e costanza. Oltre all’Amore, naturalmente. Ma su questo punto tornerò più e più volte.

Quello che ho fatto, non ero mai riuscito a farlo prima, e non avrei scommesso un centesimo sul fatto che sarebbe stato possibile.

Sono dimagrito di 60 chili senza fare nessuna dieta e nel tempo ho mantenuto la mia perdita di peso. Questo è ciò che ho fatto andando contro ogni statistica ed esperienza del passato. Quando lo dico, quasi nessuno ci crede; ma non importa. Ciò che conta di più per me è l’essere riuscito a non svegliarmi più ogni giorno con quell’angoscia e quel disgusto nei confronti della vita che mi avevano accompagnato da sempre. Oggi, per me, ogni giorno che nasce è un giorno nuovo. E lo è davvero. Anche quando le cose non vanno come vorrei.

Quello che cerco di fare adesso è di raccontare, come ho appena fatto, cosa ha funzionato per me. Non so se funzionerà per qualcun altro, anche se mi auguro di sì.

Se scrivo, forse è perché, tra le molte altre cose che faccio, è proprio il raccontare che mi ha salvato la vita. Un po’ come Ulisse, che fra tante avversità ritrova la forza per tornare a casa raccontando di sé e delle sue avventure alla corte dei Feaci.

Ognuno dei capitoli che seguono contiene una cosa che ho

scoperto e che è stata fondamentale per scoprire un modo diverso di vivere. Ma intanto inizio col dirvi cosa avevo nello zaino, cosa mi portavo appresso quando sono partito.

Le mie sconfitte.

Le mie debolezze.

Le mie paure.

La mia incapacità.

Nient’altro.

Presto avrei scoperto che erano un bagaglio più che sufficiente.



Dancing in the Dark di Bruce Springsteen (1984).



La vita è meravigliosa di Frank Capra (1946).



Odissea di Omero (VI secolo a.C.).

Lasciamo l’anno? Nelle canzoni non c’è mai. Potremmo eliminarlo anche qui, che ne pensi? In alternativa, potremmo indicare l’anno soltanto per i film e i libri.