FERMATI

Affrontare i propri demoni

Ti ho raccontato delle mie prime meditazioni, le prime volte che mi mettevo in posizione *Sukhasana*, come viene chiamato soprattutto nello yoga, e mi dovevo concentrare solo sul respiro. Molti pensano che la meditazione consista nel recitare dei mantra, ma non è così: non è solo quello. La meditazione, prevalentemente, consiste nel concentrarsi sul respiro e osservare i pensieri, lasciandoli andare. È come se fossi al cinema, a guardare proiettate le immagini della tua mente; senza fare nulla, lasci che vivano e poi svaniscano da sole, proprio come le scene di un film che scorrono e cambiano continuamente. Il pensiero non si può spegnere: è generato automaticamente dalla mente e dal cervello. Quindi l'unica cosa che possiamo fare è imparare a osservarli e lasciarli sparire, guardandoli senza avere reazione. Gestirli.

Ho letto una bellissima frase tempo fa di Jon Kabat-Zinn, scienziato, scrittore e insegnante di meditazione mindfulness:

Non possiamo fermare le onde,
ma possiamo imparare a surfare.

Fermarti, respirare e lasciare che la tua vita si cristallizzi per un po' può però indurti ad affrontare i tuoi demoni.

Come detto prima, è più coraggioso fermarsi che restare sempre in movimento. E così arrivano i primi pensieri, i primi ricordi brutti, il tuo passato sbattuto in faccia.

Boom!

Tutto lì davanti.

Molti mi conoscono per essere una persona di successo, qualcuno che in ogni settore dove ha lavorato ha ottenuto dei risultati. Ho gestito come manager e seguito in agenzia personaggi importanti, artisti e sportivi di un certo calibro, e nel mondo del tennis e dello sport ho sicuramente un nome di tutto rispetto, ma non credere che la vita sia stata tutta rose e fiori.

Ricorda che questo percorso lo facciamo insieme e ti comunico che anche io, prima di utilizzarlo con i miei corsisti e con i miei clienti, ho già impiegato questo meccanismo da me inventato che prevede innanzitutto di fermarsi. E fermarsi significa, inevitabilmente, affrontare paure e difficoltà: i propri demoni.

La tua storia non è mai solo un peso:
è anche una chiave per la tua forza interiore.

Prima di andare avanti devi fare pace col tuo passato, rispettarlo, accoglierlo, abbracciarlo; questo step sarà poi molto centrale nella seconda fase: quella di amarsi. Quali traumi hai avuto? Come è stato il tuo passato? Quali momenti della tua vita ricordi con più difficoltà e che creano allo stesso tempo un blocco nella tua vita di oggi?

Iniziamo a fare a pugni con i nostri demoni, dai.

Ti inizio a parlare dei miei e sono sicuro che in alcuni passi penserai: "Ma cavolo, è la mia stessa storia!" "Se ce l'ha fatta lui ce la posso fare anch'io!"

Sì, esatto, perché questo è il mio scopo con te. Cambiare insieme. La durata di questo libro deve essere un momento

in cui io e te capiamo cosa dobbiamo fare al termine delle ultime pagine.

Dicevamo, i miei demoni.

Il peso del passato

Ho avuto un'infanzia non semplice sai? Già dall'età di sette-otto anni ho iniziato a subire episodi di bullismo. Mi nascondevano la merenda, mi prendevano in giro per i miei tantissimi e indomabili capelli ricci, le orecchie a sventola, i denti storti, la mia magrezza. Quando si è piccoli si ha una grande capacità nel fermarsi e notare dettagli che crescendo si perde l'abitudine di scovare, solamente che nella purezza i bambini sanno essere deliziosi, ma a volte anche veramente crudeli. Come detto precedentemente, noi non nasciamo "sporchi" e, in questo caso, nessuno nasce "cattivo". Crescendo ci influenzano tante dinamiche come l'educazione dei genitori, le attenzioni, le esperienze che facciamo. Io sono cresciuto in un paese di circa quattromila abitanti e per di più ho abitato per i miei primi dodici anni di vita alle case popolari e in un quartiere particolare. Ho legato tantissimo con ragazzi che con gli anni hanno avuto problemi di droga e con la legge, ma mi rispettavano. Anzi, molti di loro quando eravamo piccoli non erano così, ma, come detto prima, il contesto in cui si cresce, l'educazione che ci viene impartita influiscono molto su come ti adatterai alla vita. Alcuni di loro si sono adattati commettendo qualche piccolo danno. In quegli anni ho imparato a farmi rispettare, ma la mia indole era sempre bonaria: la timidezza mi impediva di oltrepassare certi limiti, evitando che sfociassi nella maleducazione o nell'arroganza. E a scuola spesso i miei compagni di giochi, che mi difendevano al di fuori del contesto scolastico, non c'erano. La maggior parte aveva tre o quattro anni più di me e quindi non frequentavamo gli stessi istituti. Peccato perché forse avrei subito meno aggressioni fisiche e psicologiche.

Ricordo un episodio in cui la mia pazienza era terminata e mi ribellai. Ero credo in quarta elementare, il professore si assentò per qualche minuto e nel mentre per tenerci buoni diede il compito al mio compagno di banco di far uscire nell'androne, fuori la porta della classe, chi si comportava bene. Ovviamente sono stato il primo a uscire, visto che parlavo poco ed ero sempre composto al banco. Ma dopo parecchi minuti restavo comunque l'unico a essere stato "premiato" con la possibilità di uscire dalla classe e poter gironzolare nella struttura scolastica.

Ero rimasto fuori e vedevo i miei compagni seduti impegnarsi a stare in silenzio, ma non ci restavano a lungo perché la tentazione di parlare col compagno di banco e di interagire era più forte.

Un mio compagno di classe, seduto all'ultimo banco e evidentemente contrariato dal fatto che io potessi stare fuori libero di fare ciò che volevo, estrasse un coltellino e iniziò a mimare il gesto di tagliarmi la gola. Ho avuto subito una paura fottuta perché ho pensato che appena le lezioni sarebbero terminate, avrebbe tentato di tagliarmi o ancora peggio ferirmi.

Non smetteva di fare quel gesto e sentivo la pressione del tempo che stava passando e la paura che mi stava invadendo il corpo. Ero pervaso da tensione e rigidità. A un certo punto, arrivato all'esasperazione, decisi di correre verso questo compagno e affrontarlo. Non ho tanto ragionato sulle conseguenze ma è stato come se in quel momento la disperazione avesse preso il sopravvento sui miei pensieri. Arrivai di corsa verso questo bambino e lui invece di usare il coltellino, si piegò mostrandomi la schiena e riparando la testa con le braccia. Ormai ero talmente fuori di me che iniziai a colpirlo fortissimo con mani e piedi. Stavo scaricando in lacrime tutta la mia frustrazione dovuta a mesi e mesi di prese in giro.

Arrivò proprio in quel momento il maestro, che ci divise, e ricordo ancora la sua espressione sconvolta. Credo

che fosse dovuta più al fatto che non si aspettava una mia reazione.

Convocarono i rispettivi genitori e ricordo che mio padre e mia madre cercavano di domandarmi perché avessi compiuto questo brutto gesto. Erano molto intelligenti e capirono che qualcosa non andava perché non era un comportamento che mi apparteneva. Fecero il possibile per farmi tirare fuori la verità. Si beccarono anche le accuse e gli insulti dai genitori di quel bambino che avevo picchiato e questo conferma il motivo per cui alcuni ragazzi hanno atteggiamenti sbagliati. Spiega in parte il bullismo. I miei genitori erano comprensivi ma comunque mi diedero una punizione. L'altro ragazzo non ebbe nessuna sanzione disciplinare né a scuola e né a casa.

Avrei dovuto dire tutto?

Non lo so. Forse sì. Chiunque direbbe che avrei dovuto rivelare la verità, ma vivere quelle situazioni rende davvero difficile fare la scelta giusta.

La scelta giusta era dire tutto, okay, ma sono sicuro che, se anche tu ti riconosci ora in questa storia o hai subito delle aggressioni, comprendi il disagio che si prova quando si è vittime di questi forti eventi.

Non sei il tuo dolore,
ma ciò che scegli di fare con esso.

Visto che siamo nel capitolo dei demoni e il primo step è fermarsi e affrontare ciò che siamo stati fino a oggi, comprese le nostre esperienze, continuo a raccontarti di me.

Affrontare il dolore

Fino ai tredici anni è stato un incubo a scuola. Alle elementari gli episodi di bullismo nei miei confronti erano singolari. Sì mi prendevano in giro per alcuni difetti fisici, ma

episodi pesanti come quello raccontato erano rari. Forse, che io ricordo, quello è stato il più duro.

Dagli undici ai tredici anni, esattamente le scuole medie, ho passato un inferno e sono stati anni di vero bullismo. Sì, perché alcuni iniziavano ad avere gli ormoni carichi e per mostrare le loro leadership alle ragazze dell'istituto, prevalevano su quelli che ritenevano più deboli, proprio come me.

C'è un episodio che mi fa commuovere ogni volta che mi balza in mente e sicuramente accadrà anche ora che te lo sto raccontando: mio padre è una delle persone più gentili al mondo. È stato un infermiere e ora è felicemente in pensione, ma la sua indole di aiutare gli altri ce l'ha nel sangue e ancora oggi, quando lo chiama qualche amico o conoscente che sta male, lui corre subito a vedere come può essere utile. Ovviamente con me che sono il figlio la sua indole è ancora più amplificata. Non mi ha mai fatto mancare una merenda a scuola: addirittura, usciva prima di accompagnarmi per evitare la fila al nostro forno di fiducia e comprarmi la pizza bianca che tanto amavo. Era leggermente croccante e aveva un sapore meraviglioso. Il problema è che in circa tre anni di scuola avrò mangiato quella pizza nemmeno una ventina di volte. E per di più, quando ero in prima media, c'era un giorno della settimana in cui dividevamo la palestra con una classe della terza, e alcuni di quei ragazzi mi portavano al bagno e mi facevano una cosa orribile che dalle nostre parti viene chiamata "stira", ossia in quattro mi bloccavano braccia e gambe e il quinto mi "stirava" i genitali.

Chissà quale era lo scopo di quel "gioco".

Anni dopo ho capito che quel dolore, per quanto profondo, era solo una parte della mia storia. Non mi ha definito, ma mi ha spinto a cercare qualcosa di più grande: il coraggio di conoscermi, di costruire la mia forza interiore e di affrontare i segni che quelle esperienze mi avevano lasciato. Perché è proprio così che funziona la mente: gli

eventi che viviamo, soprattutto quelli dolorosi, si intrecciano come in un labirinto complesso. Dentro quel labirinto, le ferite del bullismo diventano mostri che ci fanno paura, ma anche opportunità di scoprire chi siamo davvero. Ed è qui che il vero viaggio inizia: quando scegli di fermarti, di osservare il caos e di affrontarlo un passo alla volta. Ora ti racconto una storia che mi ha aiutato a dare un senso a tutto questo, il mito di Teseo e il Minotauro.

Il filo di Arianna

Secondo la mitologia greca, il Minotauro era una creatura metà uomo e metà toro, intrappolata in un intricato labirinto sull'isola di Creta. Il re Minosse, sovrano di Creta, obbligava Atene a inviare ogni nove anni sette giovani e sette fanciulle come tributo, destinati a essere sacrificati alla feroce creatura. Teseo, figlio del re di Atene, decise di affrontare il Minotauro e liberare il suo popolo da questo destino. Guidato dalla forza del suo coraggio e dal desiderio di proteggere i suoi concittadini, Teseo si offrì volontario per essere uno dei quattordici sacrifici. Una volta a Creta, ricevette l'aiuto di Arianna, la figlia del re Minosse, che gli consegnò un gomitolo. Il filo, noto come il *filo di Arianna*, era fondamentale: mentre Teseo avanzava nel labirinto, lo svolgeva, tracciando così il percorso per tornare indietro.

Teseo affrontò il Minotauro con astuzia e determinazione. Dopo un duro combattimento, riuscì a sconfiggere la creatura e, grazie al filo di Arianna, trovò la strada per uscire dal labirinto. Tornò ad Atene come un eroe, avendo non solo ucciso il Minotauro ma anche liberato il suo popolo dal tributo annuale.

Riflessione sul mito

Il mito di Teseo e il Minotauro è un potente simbolo del nostro viaggio interiore per affrontare i demoni che si annidano dentro di noi. Il Minotauro rappresenta le nostre

paure, i traumi e i pensieri negativi che, come un mostro in agguato, ci spaventano e ci tengono prigionieri. Il labirinto è la metafora perfetta della mente: complessa, piena di vicoli ciechi, e a volte spaventosa da esplorare.

Teseo non avrebbe potuto affrontare il Minotauro senza il filo di Arianna. Rappresenta gli strumenti che possiamo costruirci per navigare nei meandri della nostra psiche: la consapevolezza, la riflessione, il coraggio e la capacità di fermarci. È solo tenendo saldo quel filo che possiamo addentrarci nel labirinto dei nostri pensieri, affrontare i nostri mostri e, infine, ritrovare la strada per uscirne.

Guardare dentro di noi non significa annientare ciò che ci spaventa, ma imparare a riconoscerlo e a dargli un nuovo significato.

Ogni ferita può trasformarsi in una forza interiore, se scegliamo di ascoltarla e di accoglierla senza paura. Come Teseo, dobbiamo entrare nel nostro labirinto personale con il coraggio di accettare la sfida, sapendo che ne usciremo più forti e più consapevoli.

Ogni demone che affronti
è un passo verso la tua libertà.

Affrontare i propri demoni è un viaggio che richiede coraggio, pazienza e forza d'animo. Non significa sconfiggerli una volta per tutte, ma imparare a riconoscerli, accettarli e trasformarli in alleati. Ogni volta che scegli di guardare dentro di te, stai tracciando una strada verso una versione più autentica e libera di te stesso.

Se in questo momento stai osservando i tuoi demoni e affrontandoli, complimenti: hai un grande coraggio!

Il passo che stai facendo oggi è fondamentale, perché ci aiuterà, più tardi, a trasformare ogni ferita, ogni paura e ogni ricordo in forza. Una forza che ti guiderà a realizzare la vita che desideri, passo dopo passo. Non serve correre,

né sapere già quale sarà la meta: ciò che conta è iniziare a camminare, con il cuore aperto e la mente consapevole. Perché nel labirinto della vita, il vero eroe non è chi fugge, ma chi trova il coraggio di restare e di affrontare ciò che è.

ESERCIZIO: OSSERVA I TUOI DEMONI

Siediti in un luogo tranquillo, dove ti senti al riparo da distrazioni o giudizi. Prendi un foglio di carta, una penna o un diario. Chiudi gli occhi e fai cinque respiri profondi. Concentrati sull'aria che entra ed esce dal tuo corpo. Immagina di essere su una sedia, in una stanza vuota e sicura. Siete solo tu e il tuo pensiero.

Chiediti:
Quali sono i momenti della mia vita che mi fanno soffrire?
Quali emozioni provo quando penso a quei momenti?
Quali ricordi continuano a tornare nella mia mente?

Scrivi senza giudizio.
Stila una lista di ricordi, emozioni o pensieri che ti tormentano. Non pensare alla forma o alla lunghezza, lascia fluire le parole come vengono. Non giudicare quello che emerge. Non esiste giusto o sbagliato: è tutto parte di te.

Osserva ciò che hai scritto.
Rileggi lentamente ogni punto della tua lista. Prova a non farti travolgere dalle emozioni, ma osserva ogni ricordo come se fossi uno spettatore esterno.

Accanto a ogni elemento, annota:
"Ti riconosco", se senti che questo pensiero o ricordo fa parte di te ma non sei ancora pronto a lasciarlo andare.
"Ti lascio andare", se senti che sei pronto a liberarti di quel peso.

Concludi con un gesto simbolico.
Se vuoi, piega il foglio o il diario e riponilo in un luogo sicuro. Questo è il tuo primo incontro con i tuoi demoni. Non serve fare nulla di più adesso, solo riconoscerli.

Questo esercizio serve a contenere i propri demoni senza doverli affrontare direttamente, ma semplicemente riconoscerli, un passo essenziale nel processo di accettazione.

Non devi risolvere tutto oggi.
In questo capitolo non ti chiedo di combattere o vincere.
Ti chiedo solo di osservare.
Fermati e guarda.

LA LEGGENDA CHEROKEE DEL LUPO BIANCO E DEL LUPO NERO

UN ANZIANO SAGGIO STAVA INSEGNANDO AL NIPOTE LA VITA.

DISSE AL BAMBINO:
«DENTRO OGNUNO DI NOI SI SVOLGE UNA BATTAGLIA.
È UNA BATTAGLIA TRA DUE LUPI.
UNO È IL LUPO NERO: LA RABBIA, L'INVIDIA, IL RISENTIMENTO, LA PAURA E L'ODIO.
L'ALTRO È IL LUPO BIANCO: LA GENTILEZZA, LA COMPASSIONE, IL CORAGGIO, L'AMORE E LA SERENITÀ.»

IL NIPOTE, CURIOSO, CHIESE:
«QUAL È IL LUPO CHE VINCE?»

IL SAGGIO RISPOSE:
«QUELLO CHE NUTRI.»