

La strada della guarigione

Le immagini inserite nel testo hanno carattere esclusivamente illustrativo ed esplicativo, l'autore non intende usarle per ledere il diritto altrui.

Vincenzo Paparella

LA STRADA DELLA GUARIGIONE

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023
Vincenzo Paparella
Tutti i diritti riservati

*A tutte le persone che ricevo in consulenza,
a tutte le persone che riceverò,
a tutte le persone che incroceranno “per caso” questo testo,
con gratitudine e amore...*

*Il dolore può essere il giardino della compassione.
Se mantieni il tuo cuore aperto a tutto ciò,
il dolore può diventare il tuo più grande
alleato nella ricerca di amore e saggezza.*

Rumi

Prefazione

Prima di lasciarvi alla lettura delle autentiche parole di Alfonso, ormai non più tra noi da gennaio 2023, voglio dedicare qualche riga alla potere che hanno gli incontri, le persone e la vita. Alfonso è stato un grande riferimento, anche se abbiamo avuto un rapporto più telefonico oltre i dieci giorni passati insieme a Valencia in occasione di un corso di meditazione nel 2017. Quando son venuto a conoscenza del suo trapasso ho sentito una stretta al cuore ma la serenità del suo passaggio, quella sposa invisibile con cui si è fuso rappresenta un nuovo punto di partenza e di trasformazione. La guarigione è anche questo, sublimare gli stati emotivi che ti occorrono per capire il proprio scopo.

Quello che occorre imparare nella vita e dalla vita, è osservare la vita con la lente dell'apprendista principiante che ha sempre qualcosa da imparare. Da qui nasce la mia umile licenza poetica di "vitapia", la terapia della vita.

Quante volte ci si trova di fronte a bivi della vita e ci si trova sempre davanti ad una scelta duale, sì o no, imparo o ignoro, scappo o attacco?

Buona lettura,

Vincenzo Paparella

Prefazione

Accolgo l'invito inaspettato di un amico, Vincenzo Paparella, e scrivo una breve prefazione al suo primo e mi auguro non ultimo libro.

L'argomento della salute e della connessione corporeamente è conosciuto, studiato e anche ben documentato dal 1997, quando la neuroscienziata e farmacologa Candace Pert ha certificato nel suo volume *Molecole di emozioni* l'esistenza di un dialogo fra le nostre cellule e la nostra emotività; un passo in avanti fondamentale a livello clinico, questo, per chi come me in decenni di lavoro come psicoterapeuta ha sempre dovuto dare rilievo all'osservazione quotidiana degli esseri umani, colti nell'ambito del loro ambiente professionale.

Voglio invece approfittare della ghiotta occasione e raccontare per la prima volta per iscritto di quanto la mente e le emozioni possano influenzare, nel bene e nel male, la nostra salute e il nostro vivere in generale.

Durante un controllo strumentale periodico mi fu accidentalmente riscontrata una massa nella loggia renale destra. Sembrava a tutti un semplice ematoma, confermato da una risonanza magnetica e anche comprensibile, vista la mia quotidiana e intensa attività sportiva del tempo, dedicata alle arti marziali. Dovetti sospendere ogni allenamento in attesa di un'ulteriore risonanza di controllo, da lì a sei mesi. Ma qualcosa dentro di me mi suggeriva di cambiare immediatamente stile di vita: ridurre le proteine animali, intensificare i miei esercizi spirituali, continuare con la psicoanalisi, integratori, melatonina, aria aperta e soprattutto prendermi tempo... Per fare cosa? Per vivere! E

come? Al tempo vedevo i miei pazienti a Frosinone, Roma, Terni, Perugia e Trieste, praticavo attività sportiva ogni giorno, vivevo in uno stupendo casale immerso nel verde della campagna umbra... Cosa significava allora quel misterioso “per vivere”?

Dopo sei mesi, la nuova risonanza confermava la situazione: ematoma interno, sostanzialmente invariato. Medici perplessi per il mancato riassorbimento. Quindi nuovo controllo, dopo altri sei mesi.

Io intanto continuavo a muovermi distrattamente ma deciso verso un nuovo modo di essere, più attento al “sentire” che al “fare”. Iniziano a selezionare i pazienti con cui lavorare in ragione del mio sentire, appunto. Continuavo con la meditazione, con la respirazione profonda, con le terapie alternative, con tisane e decotti, con integratori e farmaci naturali... Ma soprattutto iniziavo a guardare il mondo emozionandomi, come un bambino, pieno di meraviglia.

Per altri due controlli semestrali il risultato fu lo stesso, sconcertante: ematoma che non si riassorbiva! È modestissima crescita della massa, nell'ordine del 30% a due anni dalla scoperta.

Mi si suggerì una TAC con liquido di contrasto perché ormai erano due anni che convivevo con questa situazione.

Il risultato fu chiaro, e cognitivamente inaspettato: compatibilità con un tumore maligno.

Cercai di aggrapparmi con tutte le mie forze a quei piccoli, insignificanti momenti che, avevo scoperto, mi davano gioia, come osservare la luce del sole fra i rami degli alberi, i bambini che giocano, essere inseguito dal mio cane, dormire con un gatto sulla pancia, cantare mentre il mio nuovo orto cresceva... Però agii anche nel mondo, in maniera logica, professionale, come se improvvisamente lo psicoterapeuta, esperto in PNEI e in discipline energetiche avesse preso il sopravvento.

Anamnesi e diagnosi. Mi rivolsi a un paio di chirurghi molto noti a Terni e Torino. Feci due biopsie, una delle quali fu inviata alle Molinette di Torino.