

FUORI DAL BOZZOLO: PREFAZIONE

DEL DOTT. GIOVANNI LEANTI LA ROSA

In questi venticinque anni ho capito prima, sulla mia pelle poi con l'esperienza terapeutica, che nessun medico e nessuna medicina possono liberarci dalle nostre malattie.

Oggi sono testimone di come ci si possa autoguarire in modo naturale stimolando le energie risanatrici che ogni essere umano possiede.

A conferma di questa "verità" migliaia di miei pazienti e allievi hanno sperimentato l'efficacia di questo rivoluzionario approccio alla malattia, che si basa sul compiere un percorso di conoscenza, di consapevolezza e di crescita spirituale, per capire il proprio corpo e riconquistare il valore dello "stare bene".

Il malessere diventa allora l'energia propulsiva per questo viaggio e momento iniziale di una trasformazione o rafforzamento della propria identità. Ogni paziente, all'interno di questo processo di cambiamento, viene messo nelle condizioni di essere egli stesso artefice e protagonista del processo di guarigione.

che progressivamente lo porterà a sviluppare la capacità di diventare "medico di se stesso".

Tra i molti pazienti e allievi, testimoni di questo difficile e affascinante viaggio, alcuni si sono distinti per qualità e prolificità nel produrre una testimonianza scritta che lo documenta. Tra questi si è messa in evidenza, per la forza del suo messaggio, Rosella Gentile, autrice del libro e protagonista di una storia straordinaria che merita di essere divulgata.

È la testimonianza esemplare di come si può uscire da una lunga e dolorosa depressione ricorrendo a terapie non farmacologiche.

Sapevo, per aver curato molte persone depresse, dell'efficacia del massaggio, ma dopo i risultati incredibili che ho potuto apprezzare, fin dalla prima seduta, con Rosella Gentile, mi sono convinto che il massaggio è anche il più potente antidepressivo che si conosca.

In ogni seduta ho sempre assistito alla trasformazione della sua tensione in distensione, della rigidità in flessibilità, del dolore in gioia, dell'ansia in serenità e del pessimismo in ottimismo.

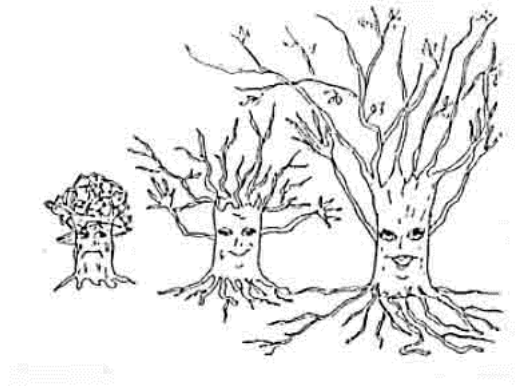
La velocità e l'entità dei cambiamenti durante il massaggio erano tanti e tali che ogni volta mi sembrava di assistere a un miracolo. Ma invece di montarmi la testa per i miracoli di cui ero testimone e protagonista ho cercato di capirne l'intima natura per poterli replicare e trasmettere ad altri.

La storia di Rosella, come quella di tutte le persone depresse, è caratterizzata dalla mancanza d'amore e di contatto e dall'incapacità di percepire e sollecitare un contatto di scambio: le mie mani e il mio massaggio riuscivano a colmare questo vuoto percettivo e comunicativo. Il miracolo a cui assistevo e che sentivo sotto le mie mani, altro non era che il miracolo dell'amore. La verità che ho accertato in tanti anni di terapie naturali su persone depresse è che **il "massaggio" è messaggio d'amore, di vita e di speranza.**

Fortunatamente oggi ci sono sempre più medici, psichiatri e psicologi che sono, come me, convinti che i pazienti depressi più che di psicofarmaci ed elettroshock hanno bisogno d'amore.

Da qui è nata la convinzione che l'amore in tutte le sue forme è l'antidepressivo più efficace ed universale".

Come Rosella visualizza e descrive la sua rinascita durante il massaggio



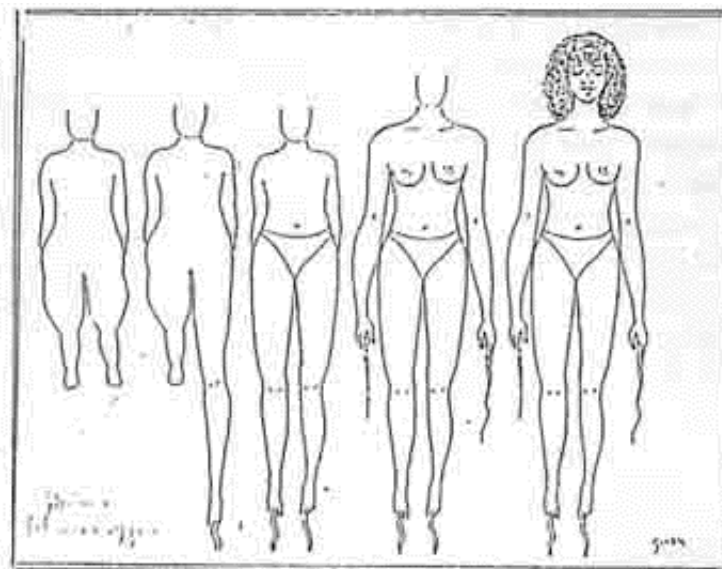
Mi sono sempre sentita e vista come un albero senza radici, con rami secchi e ripiegati su se stessi. Un albero senza vita che non dà frutti.

Durante il massaggio ho cominciato a sentire la linfa vitale scorrere dentro di me. Il corpo attraversato da un turbine di emozioni incontenibili ha iniziato a muovere, braccia e gambe come rami protesi verso il cielo alla ricerca dell'aria e della luce.

Fin dalla prima volta, dopo un massaggio, Rosella piena di vita e di entusiasmo aveva più energia per comunicare, per esprimersi, per massaggiare e per prendersi più cura degli altri e di se stessa.

Significativi ed esplicativi infatti sono questi due disegni di come l'autrice ha sentito e visto il processo di trasformazione del suo vissuto emozionale e corporeo.

Come Rosella sente e vede il suo corpo man mano che viene toccato durante il primo massaggio



Il massaggio antistress attraverso l'ampio ed avvolgente contatto somministra stimoli "eupercizzanti" cioè capaci di migliorare la percezione del proprio sé corporeo. Attraverso la piacevole distensione che procura ci fa riconciliare con il corpo che pian piano impariamo ad accettare e ad amare sempre di più.

Il massaggio, infatti, cancella la cattiva immagine corporea che ogni depresso ha di sé, restituendogli attraverso il contatto sensibilità propriocettiva e tattile e con esse una nuova immagine; più reale, armoniosa e bella.

Rosella ha espresso questo concetto molto bene nel suo disegno, dove si rappresenta prima del massaggio come una figura tozza e senza attributi della vita: senza mani per prendere, senza gambe per autosorreggersi e per muoversi, senza attributi sessuali per provare il piacere dell'amore e senza viso per comunicare e riconoscersi. Poi come per magia, durante il massaggio ogni parte che viene toccata acquista colore, calore, forma e vita.

Chi ha esperienza di depressione sa che le parole di amici e i parenti non bastano e nemmeno i consigli, gli incoraggiamenti e le promesse. Ci vuole qualcosa di più potente e penetrante; qualcosa che accorci le distanze che il depresso ha creato tra sé e sé e tra sé e gli altri. Questo qualcosa è la mano; **la mano che sa comunicare, meglio delle parole i sentimenti e le emozioni dell'amore.** È la mano che, attraverso il sensibile e sapiente uso che se ne fa nel massaggio antistress, diventa la più efficace medicina per combattere la depressione. Il segreto della guarigione di Rosella non è stato solamente nell'aver beneficiato dei massaggi ricevuti ma anche nell'aver imparato a farli agli altri. Infatti il massaggio antistress che ho messo a punto, in tanti anni di studio, di ricerca e di pratica, ha la particolarità di essere benefico non solo per la persona che lo riceve, ma anche per chi lo fa ad altri. Praticamente, con questo particolarissimo metodo di massaggio **ci si cura curando.**

Il massaggio ricevuto e fatto, vista la grave depressione di Rosella non è stato il solo strumento della guarigione: è stato infatti sostenuto dalla pratica della positivizzazione del pensiero che si basa sull'uso degli aforismi, messaggi chiave da interiorizzare e memorizzare. Nella depressione non si possono avere risultati se i pazienti non sostituiscono i pensieri negativi e deprimenti, che tolgono energia, con i pensieri positivi che danno energia vitale. Altra pratica molto importante per la cura della depressione a cui ci siamo affidati è stata la scrittura-terapia. Ho infatti incoraggiato Rosella a comunicare attraverso la scrittura e il disegno.

Che lo scrivere, il dipingere e l'esprimersi con queste ed altre attività artistiche faccia bene alla salute lo testimoniano scrittori e pittori come Dante Alighieri, Giacomo Leopardi, Antonio Ligabue, Vincent Van Gogh, Robert Schumann, Peter Cajkovskij che curavano i loro periodi di depressione esprimendosi artisticamente.

Di grande attualità è la storia dello scrittore Alberto Bevilacqua che ha tratto spunto e ispirazione da un grave episodio depressivo per scrivere due libri di grande successo "I sensi incantati" e la sua continuazione "Cuore magico". In verità non necessariamente bisogna essere grandi geni per comunicare e per esprimersi creativamente. Scrivere fa bene non solo al grande scrittore e al grande artista ma a tutti.

Scrivere è una pratica antidepressiva perché aiuta a mettere ordine nella contusione mentale e a portare fuori da sé i propri pensieri e i propri sentimenti. Scrivere serve anche a dare più energia a un pensiero, a un ricordo, a una esperienza significativa e a prolungare la memoria.

Da un po' d'anni a ogni paziente che incontro, per la stima che ho della unicità di ogni essere umano, dico sempre: la tua vita è un romanzo tutto da scrivere, inizia a scriverlo subito. È così che molti pazienti e allievi hanno iniziato a scrivere e a

tenere un diario per fare quello che io chiamo la "diario-terapia". Poi, pagina dopo pagina, oltre al piacere di scrivere hanno sentito il piacere di far leggere ad altri le loro testimonianze di speranza, di guarigione e di vita.

Io stesso, da molti anni ho l'abitudine di prendere appunti di riflessioni su un diario e da questa pratica è nato il mio primo libro **"Il massaggio antistress"** e sempre con la stessa tecnica Valerla Mugnai, mia paziente e allieva, ha scritto il libro **"Guarire diventando medico di se stesso"** pubblicato poi da Musumeci.

Anche il libro di Rosella Gentile è un diario che testimonia la validità e l'efficacia di questo approccio terapeutico. Altre storie di diarioterapia, di guarigioni e di testimonianza di vita di prossima pubblicazione sono quelle di Ada Rizzi, Adele Sforzini, Adriana Riera, Dante D'Ercole, Maria Adduci, Mariangela Rebosio e Salvatore Bianco.

Anch'io da molti anni mi curo con il massaggio e con la scrittura terapia e in particolare negli ultimi due o tre anni scrivo soprattutto aforismi di ogni tipo e su ogni tema di vita. In questo esercizio di scrittura ogni anno ho utilizzato e consumato almeno tre, quattro agende diario. È da questa esperienza di scrittura che è maturata la convinzione di realizzare un'agenda-diario e nel 1994 ho pubblicato "salute vademecum". Ogni pagina dell'agenda-diario possiede uno spazio scritto con un pensiero positivo, un aforisma o un consiglio da assimilare ogni giorno. Sono infatti convinto che **"un pensiero positivo al giorno toglie il medico di turno"**. Lo spazio più grande di ogni pagina è bianco, è un invito per chi legge ad esprimersi con la scrittura, perché scrivere è comunicare, sfogarsi, curarsi e migliorarsi.

Per capire bene in che cosa consiste l'approccio terapeutico che io propongo è esemplare la storia di Rosella Gentile raccontata in questo libro-testimonia. Infatti il suo diario, che è poi diventato il suo libro, è un manuale dimostrativo di come ci si può curare con il massaggio antistress, il pensiero positivo e la diario-terapia.

Dopo la lettura di questo libro molti altri pazienti e allievi possono trovare risposte più efficaci ai loro problemi di salute e di estetica.

La testimonianza dell'autore potrebbe sembrare la storia di una persona esaltata se non l'avessi seguita con ripetuti test elettroencefalografici. Durante il periodo in cui è stata in terapia il suo cervello depresso, caratterizzato da ipersensibilità e dalla dominanza dell'emisfero cerebrale destro, lentamente si è normalizzato nell'attività elettrica dei due emisferi.

Il miglioramento decisivo è stato registrato nell'ultimo mese. dopo che la mia allieva ha iniziato a fare con successo massaggi antistress a tempo pieno, in un Centro salute.

Intatti, l'ultimo test elettroencefalografico ha messo in evidenza, contrariamente al periodo in cui era depressa, una prevalenza dell'emisfero sinistro che sappiamo essere l'emisfero della parola, della progettualità, della razionalità, della concretezza, della forza e del piacere di vivere.

Grazie Rosella per avermi aiutato a capire meglio le complesse problematiche delle persone depresse e come sia possibile trasformare questa esperienza di dolore in un'esperienza di crescita e di speranza. E soprattutto grazie per il contributo che stai dando alla comprensione e alla cura di questa sempre più diffusa malattia, con la tua testimonianza e con i tuoi massaggi sempre più efficaci.

Giovanni Leanti La Rosa