

Gioacchino Allasia

Prefazione di Luigi Verdi

IL DOLORE CHE AIUTA **KINTSUGI**

Sofferenze e difficoltà
come vie di trasformazione

**ESTRATTO
GRATUITO**

**CON STORIE
DI SUCCESSO,
CONSIGLI
E RIMEDI
NATURALI**



KINTSUGI

*Dedicato a chiunque abbia fallito
anche più di una volta nella vita,
agli afflitti dal dolore lacerante,
affinché trovino spiragli di nuova luce
che possa illuminare
con rinnovata forza
il loro cammino.*



*“C’è una crepa in ogni cosa.
Ed è da lì che entra la luce.”*

- Leonard Cohen

PREMESSA

*“Quando si attraversa un periodo difficile,
quando tutto sembra opporsi a te...
quando senti che non potresti sopportare
un altro minuto, non mollare!
Perché è quello il momento e il luogo
in cui il destino cambierà.”*

- Rumi

Con questo libro, che tratta temi legati al dolore e alla sofferenza, non ho alcuna intenzione di sostituirmi al prezioso e fondamentale lavoro di specialisti medici che operano ogni giorno per aiutare persone in preda a crisi e a difficoltà psicofisiche emozionali e mentali di varia natura. Chi avesse problematiche serie legate ai temi trattati nel libro è assolutamente pregato di rivolgersi al suo medico di fiducia onde farsi consigliare la cura più adeguata.

Sono un fervente assertore della Medicina Integrata per cui credo che, quando si affrontano temi legati alla salute e alla malattia, sia assolutamente necessario cercare forme naturali di integrazione. Bisogna ricordarsi che ogni fenomeno è transitorio e che tutto può accadere in qualunque momento. Nei casi di estrema necessità dobbiamo assolutamente ricorrere alla medicina ufficiale e ai suoi metodi di cura ma è altrettanto vero che possiamo attingere a straordinarie risorse da metodi naturali che rispettano l'integrità dell'individuo e ne promuovono la salute a tutto tondo.

Quello che mi sento di consigliare vivamente a chi si ritrova in situazioni di reale e consistente disagio di salute è di scegliere con accuratezza i terapeuti da cui farsi aiutare.

Ciò vale inconfutabilmente sia per l'ambito medico sanitario che per le cosiddette "terapie naturali". Dare fiducia a un'altra persona quando si tratta della nostra salute è un momento molto delicato e importante, soprattutto nel caso si debba forzatamente entrare in un ospedale. Ricordiamoci sempre che nessuno è uguale ad un altro, non tutti i medici allopatici sono uguali, come non tutti gli agopuntori e gli omeopati lo sono, né tanto meno gli operatori del benessere. Dobbiamo sempre esigere il meglio da chi è preposto ad aiutarci. Sembrano dettagli trascurabili invece sono molto importanti al fine di trarre il meglio da una strategia di cura con finalità di guarigione.

La guarigione può arrivare sempre ed esclusivamente da sola ma con l'aiuto di tutti, nessuno escluso, sia esso medico, paramedico o operatore olistico. Quando siamo in difficoltà ricordiamoci che la prima cosa importante da fare è imparare a chiedere aiuto; certo ci dobbiamo mettere del nostro e impegnarci a fondo nel tirar fuori tutte le risorse di cui disponiamo, ma da soli è molto difficile farcela.

In questo lavoro ho preso spunto dal bellissimo libro di Lise Bourbeau *"Le 5 ferite e come guarirle"* (Ed. Amrita), per trattare singoli disagi legati a traumi subiti nell'infanzia e dare dei piccoli ma sostanziosi consigli. È bene chiarire che non sono psicologo né psicoterapeuta, lavoro sul corpo da tanti anni e continuo la mia ricerca ogni giorno sulla meraviglia del nostro organismo e le sue reazioni naturali a ciò che incontra nel suo percorso di vita. Non possiamo separare mai il corpo dalla psiche, siamo un tutt'uno, pertanto credo sia assolutamente necessario prendere in considerazione entrambi se desideriamo avere una visione chiara su quanto accade nel momento in cui subiamo dei disagi inaspettati e, il più delle volte, non voluti. Di proposito, nel trattare il tema delle ferite emozionali, ho evitato di dilungarmi su quanto

già scritto e detto da persone, terapisti e maestri molto più autorevoli di me, soprattutto nel campo della psicologia. Ho riportato ovviamente dei riflessi tratti dagli insegnamenti di Lise Bourbeau ma la maggioranza dei contenuti derivano direttamente dalla mia esperienza personale con le migliaia di persone che ho trattato e avuto come allievi nel corso di tanti anni di studio e lavoro. Tutto questo mi ha fatto riflettere su come, ogni volta in cui ci troviamo in seria difficoltà nella vita, si aprono prospettive e nuove possibilità di realizzazione nonostante la sofferenza.

Da qui il riferimento alla *Resilienza* e ai suoi molteplici significati che sottolineo più volte nel libro che prende in considerazione, tra altre risorse importanti, il tema del mito e dell'archetipo per aiutare la gente in difficoltà senza apparente via di uscita. Per questo motivo per ogni singola ferita ho scelto di descrivere estratti di biografie di personaggi conosciuti che pur avendo subito abbandoni, rifiuti, ingiustizie, umiliazioni e tradimenti hanno saputo trasformare la propria vita tirando fuori il meglio, partendo proprio dalle loro, a volte, terribili difficoltà reali. Tutto ciò, come sottolineo più volte nel libro, non significa che queste persone, diventate famose nel mondo grazie alla trasformazione delle loro ferite, siano diventate felici perché ognuno ha il suo percorso che dipende da molti fattori. La sofferenza tocca tutti quanti ma sapere che esistono tante persone, che attraverso il disagio patito sono riuscite a emergere al meglio e spesso a condizionare in maniera positiva tanta gente, può essere davvero un valido aiuto per chi soffre e si sente afflitto.

Il mio vuole essere un'umile condivisione su un tema complesso attraverso l'utilizzo creativo di varie risorse, siano esse culturali, esperienziali o naturali. Ribadisco, non voglio sostituirmi a chi, a maggior ragione, è preposto e preparato assai più di me a trattare casi e situazioni deli-

cate e complesse con strumenti mirati ed efficaci. Infatti in alcune parti del libro troverete contributi di professionisti esperti che hanno accettato molto gentilmente di darmi una mano, che conoscono direttamente le materie trattate e a cui va tutto il mio ringraziamento.

Nel 2013 ho contratto da un giorno all'altro una grave malattia neurologica, la mielite encefalica. Ho toccato direttamente con mano cosa significhi la disabilità visto che non camminavo più ed ero destinato, secondo i normali canoni della scienza medica, a passare il resto dei miei giorni con una forte invalidità permanente. Al peggio potevo anche morire ma il destino che qualcuno chiama karma ha deciso che dovevo sopravvivere e, dopo un lungo calvario durato alcuni anni, sono tornato a stare bene e a fare una vita normale. Come ho fatto a salvarmi? Perché, dopo grossi errori iniziali di diagnosi, ho trovato sulla mia strada neurologi eccellenti, che oltre alla loro competenza, hanno un grande cuore. E accanto a loro tantissime anime speciali e meravi-



gliose che, attraverso il loro amore, espresso in trattamenti Shiatsu, Craniosacrale, Agopuntura, Omeopatia, Preghiera e tanto altro, sono riuscite a farmi rinascere. Da allora la mia vita è cambiata completamente, ora dispongo di una visione assai diversa da prima, non passa giorno che non dia la giusta importanza ai piccoli gesti quotidiani quali camminare, muovermi liberamente nello spazio, leggere, parlare con chiunque e tanto altro. Tutte piccole cose, apparentemente scontate ma, posso garantire, essenziali per la vita. A monte di tutto ciò il mio lavoro di formatore in Biodinamica Craniosacrale ha acquisito una qualità che mai avevo toccata in precedenza. Senza alcuna particolare pubblicità che non sia il passa parola, vengono da me, nonostante la distanza, allievi da tutte le parti d'Italia. Mi rendo conto che adesso sono in grado di aiutare molto più di prima chiunque si rivolge a me per un consiglio o una sessione di lavoro e tutto questo lo devo all'esperienza della malattia che, da un lato, mi ha azzerato e devastato ma dall'altro ha enormemente rafforzato e forgiato una nuova e migliore qualità della vita.

Per chi volesse conoscere meglio quanto accaduto, ho scritto assieme ai due medici che mi hanno salvato *“La Via del Ritorno alla Vita”* (Infinito Edizioni).

Dalla terribile esperienza vissuta ho compreso quanto il disagio e la difficoltà, pur toccando momenti di dura afflizione, possano essere forieri di risorse incredibili che rafforzano il nostro vivere donando nuove e imprevedibili possibilità. Tutto questo viene definito RESILIENZA, da qui è nata l'idea di questo libro.

INDICE

DEI PERSONAGGI FAMOSI CITATI

Segnaliamo alcuni dei personaggi famosi citati in questo libro:

Muhammad ALÌ.....	203
Michelangelo BUONARROTI.....	60
Norman COUSIN.....	218
Leonardo DA VINCI.....	128
Walt DISNEY	149
Lady GAGA	205
Artemisia GENTILESCHI	162
Louise HAY	222
Steve JOBS.....	126
John LENNON.....	127
Frida KHALO	166
Marylin MONROE	126
Alessandro ZANARDI.....	185
Mark ZUCKERBERG	178

INDICE

Prefazione di Luigi Verdi	5
Premessa	7
Introduzione	12
1. Una visione diversa delle cose.....	21
2. La sofferenza	34
3. Il mito e l'archetipo come possibilità di aiuto	44
4. La Biodinamica Craniosacrale.....	51
5. Il volo finale di una farfalla	70
6. Somatic Experiencing®: il trauma non è solo un evento	80
7. Ritrovare la propria strada di Gabriella Caiazzo	95
8. La Teoria Polivagale: un approccio olistico al nostro SNA (Sistema Nervoso Autonomo).....	105
9. Pietre e Cristalli.....	114
10. I Fiori di Bach	119
11. L'Abbandono	123
12. Il Rifiuto	146
13. L'Umiliazione	160
14. Il Tradimento	176
15. L'Ingiustizia	198
16. Ferite, Risorse e Polarità: i casi di Norman Cousin e Louise Hay.....	216
Conclusioni	229
Ringraziamenti.....	223
Indirizzi utili	236
Bibliografia.....	236
Indice dei personaggi famosi citati	238

Gioacchino Allasia

KINTSUGI

Sofferenze e difficoltà come vie di trasformazione

**Chi rompe una tazza o un oggetto di ceramica,
di solito, lo butta via:**

**Kintsugi è l'arte giapponese di donare nuova vita
restaurando le crepe e le fratture con il metallo più prezioso,
l'oro.**

Da un evento che può sembrare disastroso originano nuove possibilità ed esperienze, grazie a un modo diverso, più bello e prezioso di vedere le cose.

Gioacchino Allasia analizza le **5 ferite emozionali**: • l'**abbandono**, • il **rifiuto**, • l'**umiliazione**, • il **tradimento**, • l'**ingiustizia**; e per ogni caso analizza, come esempio, la biografia di personaggi famosi che hanno tratto la loro forza proprio dai fallimenti, dai disagi, dalle difficoltà che hanno subito nella loro vita.

Da **Leonardo da Vinci** a **Walt Disney**, da **Muhammad Ali** a **Steve Jobs** per arrivare a **Louise Hay** e **Alex Zanardi** (e molti altri) l'autore utilizza la figura del mito e degli archetipi per stimolarvi a riprendervi dagli stati di profonda difficoltà e a reagire alle traversie della vita.

**Per ogni singola ferita vengono dati preziosi consigli
e rimedi naturali per superarla.**

GIOACCHINO KU ALLASIA vive sulle colline pisane vicino al mare. Diplomato presso il Kushi Institute di Boston nel '84, studia e pratica Craniosacrale dal '89, ha tenuto corsi di macrobiotica, shiatsu e Medicina Tradizionale Cinese in Italia e all'estero. Dal 2014 dirige la formazione di Biodinamica Craniosacrale presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI). Ha seguito per anni il monaco Shingon Rev. Jomyo Tanaka che nel '94 gli ha conferito il nome spirituale di Ku (vacuità). Si è preso cura della salute di personaggi come Peter Gabriel, Stefano Bollani, Alejandro Jodorowsky, Zucchero, Oliviero Toscani e tanti altri. Con Macro ha pubblicato anche: **Self-Shiatsu** e **Manuale di Autotrattamento Craniosacrale** (entrambi in versione libro e Dvd).

ISBN: 978-8828504306



€ 16,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com