



BLOCK NOTES

INIZIA IL CAMMINO E LIBERA LO ZAINO DALLE COSE INUTILI

 CLAUDIO GAVIOLI

E possibile che l'esperienza di un lungo cammino (oltre 800 km sul "Cammino" francese di Santiago, da Saint Jean Pied De Port a Finisterre) possa trasformarsi in una "vera e propria palestra di resilienza"? Un'occasione per trovare consapevolezza di sé e guardarsi dentro nel profondo come raramente si fa, rapiti dai ritmi frenetici del quotidiano? Per ritrovare valori come la tolleranza, la gratitudine, la flessibilità, spesso nascosti in fondo al cassetto delle emozioni più superficiali, più disincantate? Direi proprio di sì dopo aver letto un magico piccolo libro come quello di Claudia Righetti, modenese, psicologa del lavoro e psicoterapeuta "Da Freud a Santiago: alzati dal lettino e mettilti in cammino" (Emi editore). Poche

volte mi è capitato di trovare una tale densità di spunti di riflessione. Ogni pagina regala un motivo per meditare su cosa nella nostra

vita sia davvero importante e cosa ci portiamo dietro come una zavorra. A partire dalla metafora dello zaino che più è pesante, più rende faticoso il cammino e deve essere alleggerito eliminando tutto ciò che non è indispensabile. Una pratica dell'abbandono del superfluo quasi mai realizzata nella vita bulimica di tutti i giorni. Come le "relazioni che manteniamo anche se non rispecchiano più ciò che siamo e anzi ci arrecano frustrazioni". Insomma, il cammino come un potente esercizio per la ricerca di sé, dell'equilibrio e del benessere, nonostante il caldo, la pioggia, il vento, la nebbia, le vesche gli insetti, la fame, la stanchezza, la sete, le tendiniti, l'eritema che diventano inezie rispetto al piacere del contatto con

la natura, "con i suoi suoni, profumi, spazi" e con i pellegrini con cui condividere il tragitto, ognuno con la sua vita, con la sua storia. "C'è una crepa in ogni cosa, è così che entra la luce" ha scritto Leonard Cohen. E il significato recondito delle cose si trova più facilmente con uno zaino in spalla. —

**Un piccolo
e magico libro
di Claudia Righetti
lungo il sentiero
di Santiago**

