

Francoforte, 17 aprile

Ti devo ringraziare, Nasha, di avermi capita, di non scandalizzarti mai, di continuare ad amarmi.

Certo che, talvolta, i tuoi consigli mi davano un po' sui nervi.

Mi facevi sentire come una scolaretta e ti sentivo maestra.

Ma ho tanto bisogno di te.

Ho bisogno che mi dici, che mi suggerisci come sfogare questa grande rabbia che spesso mi fa stare così male. Avrei voglia di distruggere qualcosa. O qualcuno. O me stessa.

Aiutami.

Grazie per il tuo amore. Anche quello mi nutre.

Margherita

23 aprile

Mia cara Margherita

Non sentirmi come una maestra che impartisce lezioni. Non lo sono.

Sentimi solo come una donna che parla ad un'altra donna simile a me.

Sentimi come un vaso che talvolta contiene qualcosa e lo vorrebbe, quel qualcosa, travasare in un altro vaso.

Per amore, solo per amore.

Mi chiedi un sistema per scaricare l'aggressività. Ve ne sono tanti. Io conosco bene questo che ti descriverò, credo sia molto antico. Ed è molto efficace.

Se puoi, se i vicini non ti sentono, prova a battere con tutta la tua forza sul materasso, servendoti di un battipanni.

Urla, mentre batti, tutta la rabbia che c'è in te, in una lingua sconosciuta; puoi urlare: «Bla, Bla, Bla», più forte che puoi.

Urla e batti fintanto che senti di avere buttato fuori tutto.

Poi, di colpo, fermati e di a te stessa: «Ora fai silenzio».

Chiudi gli occhi, fai un respiro profondo, rilassati. Sentirai un benessere incredibile invaderti, quasi una beatitudine.

Potresti usare questa tecnica anche in un bosco.

Io l'ho provata spesso. Funziona.

Sono stata bene per ore.

È molto importante che la tua aggressività esca fuori; non dovrete reprimere mai. Rabbia repressa crea sangue acido, che poi corrode l'organismo, come l'odio, come il rancore, come la gelosia, come i sensi di colpa.

Non devi, però, sentirti in colpa quando vivi un momento di aggressività, quando stai odiando qualcuno. Queste emozioni sono solamente aspetti di un'unica energia. E l'energia non è né buona né cattiva.

Quando avrai sfogato la rabbia, forse riuscirai a sentirti nuovamente come una bambina che riceve latte dalla sua mamma.

Sarà un po' come ascoltare la tua musica.

Ti abbraccio con amore.

Nasha

Francoforte, 29 aprile

Cara Nasha

Ho visto le rondini volare oggi.

Volavano vicine, in gruppo.

Sapevano dove andare. Credo abbiano in loro un timone.

Quello che io non possiedo.

Ma le rondini sono tante. E io sono sola.

So di avere tante strade davanti a me, tanti cancelli da aprire.

Eppure non oso.

Non li apro perché non so cosa mi aspetta... OLTRE.

Margherita

P.S. Ho provato a urlare e a battere. Sono stata bene. Dopo.

Francoforte, 3 maggio

Cara Nasha

Ho conosciuto in questi giorni una ragazza.

È sieropositiva, come me. Lei ha tentato la strada dei nuovi farmaci ed è stata subito meglio.

È ritornata a lavorare.

Tutto questo ha creato un grande turbamento in me.

Io che avevo rifiutato di curarmi con queste medicine, più per paura che per convinzione. Ed ora non so più cosa fare.

Quale strada prendere.

Esistono metodi alternativi per la mia malattia?

Sto vivendo nello smarrimento più totale. Mi sento debole, debolissima, piccola, svuotata, impaurita.

Dove prendere la forza?

L'unico punto fermo è Andrea che mi sostiene giorno per giorno. Continua a dirmi che sono forte e che ce la farò. Non è così.

Andrea non mi ha mai lasciata nei momenti difficili.

Forse mi ama. Io non lo amo, ma sto bene con lui.

Mi sento completa vicino al suo equilibrio, anche se qualche volta mi irrita con questa sua imperturbabilità.

Sento ora che la decisione di curarmi sta a me. Sono io che devo prendere la mia vita nelle mie mani.

E decidere. Ma cosa decidere?

Le mie mani sono vuote.

P.S. Nasha, una volta mi avevi detto di provare a digiunare.

Sento ora che dovrei iniziare a digiunare dall'odio.

L'odio che nutro verso mia madre, verso la mia malattia e verso chi mi ha fatto ammalare.

L'odio che provo soprattutto verso me.

Scusa, Nasha, questo ulteriore sfogo.

Tu non puoi fare nulla per me.

Margherita

P.S. Forse penserai che sono pazza?!

9 maggio

*Mia cara Margherita**Sono contenta, molto contenta che tu abbia scelto di uscire dal tuo letargo.**Agisci, Margherita, datti da fare. Non so cosa consigliarti, non sono un medico. Ma ti aiuterò.**So con certezza che, per prima cosa, ti devi disintossicare.**Disintossicare corpo e mente.**Ma questo non lo puoi fare da sola. Chiedi ad Andrea, ti aiuterà a cercare un medico, forse un omeopata.**Oppure scegli di andare in ospedale. Ma scegli.**Agisci.**C'è una parte di te che sa già cosa fare.**Scopri quella parte, Margherita. Provatelo, tu ed Andrea, a meditare insieme.**La risposta, forse, verrà.*

Ti abbraccio

Nasha

Francoforte, 16 maggio

Cara Nasha

Per ora non voglio, non posso decidere ancora nulla. Non sono pronta per farlo. Oggi ti voglio raccontare qualcosa di noi due.

Sere fa, Andrea ed io siamo stati invitati da un gruppo di amici. Amici di Andrea, che si riuniscono ogni 8 giorni in una casa e meditano insieme. Io non so cosa voglia dire meditare, ma quando mi sono trovata lì tra loro, so che, dopo un primo momento di curiosità, o forse di stupore, ho sentito qualcosa dentro me, qualcosa che assomigliava alla musica che amo.

Sono entrata nel loro ritmo, anche se non capivo cosa stessero facendo. Sì, perché questi ragazzi, tutti insieme, pronunciavano, ripetendole, alcune parole: le chiamano mantra. Le pronunciavano in fretta, sempre più in fretta mi parevano sempre le medesime. Era un ritmo che mi faceva provare dentro qualcosa di non definito. C'era molta pace in quella stanza, ardevano gli incensi e loro parevano felici. Non so cosa vogliono dire quelle parole. So che anche Andrea le recita talvolta.

È forse questo uno dei cancelli?

Margherita

Francoforte, 20 maggio

Cara Nasha

Oggi quasi mi vergogno di essere così felice.

Mi sono talmente immedesimata nel mio ruolo di vittima del destino, di ammalata grave, che il sentirmi come mi sento oggi... al 7° cielo...

Mi sono innamorata, Nasha. Se questo è amore! Oggi non ho bisogno di ascoltare la mia musica per volare in alto, più in alto ancora...

Sono innamorata di Andrea. Lo so, forse non potremo mai sposarci... ma voglio vivere il momento che mi viene offerto.

Splendido!

Sono felice.

Margherita

P.S. Non oso sperare in un rapporto con lui. Io malata, lui sano. Quali figli non potremo avere?

26 maggio

Margherita, piccolo cucciolo

Grazie per avermi donato di condividere la tua felicità. Ma non voglio più sentirti dire, non avremo mai un figlio, sono ammalata...

Tutti questi sono solamente pensieri negativi che offuscano la tua esistenza.

Un cancello si è aperto per te, Margherita, ora lascia fare all'Universo.

Abbandonati.

Affidati.

Un giorno mi hai chiesto qualcosa su Dio.

Affidati.

Nasha

P.S. Un grande Guru, Yogananda, cantava: «Gioia, sempre gioia, sempre nuova gioia». È così che devi provare a vivere. Da oggi in poi...

Francoforte, 1 giugno

Cara Nasha

Affidarmi a Dio? Non lo conosco, non credo in Lui.

Andrea dice che Dio esiste dentro di noi.

Non credo possa esistere in me. Sono ancora troppo cattiva, troppo piena di rancore verso i miei e verso la malattia.

Sai, Nasha, quando ero piccola, la mia bambinaia, d'estate, mi impediva di bere.

Mio padre, quando ero ragazza, mi proibiva di uscire dopo il tramonto. Mi proibiva di ballare.

Forse oggi, mi proibisco di guarire.

Margherita

7 giugno

Margherita piccola mia

Capisco bene le tue ferite di bambina sola. Le capisco con il cuore.

Ma tutto ciò non ti serve per stare meglio, non ti serve per guarire. Serve solamente a guardare e a riguardare un vecchio film che fa male. A non capire che tu sola puoi amarti, gli altri sono un riflesso dell'amore.

In quanto al tuo "mostro", come lo definisci tu, il tuo virus: prova qualche volta a pensarlo meno estraneo... anche lui è te! E forse non esiste neppure.

Dentro te, Margherita, dentro ognuno di noi, esiste un guaritore interno, esiste una Saggezza Divina.

Chiedi a questa Saggezza di guarirti.

Dille che non hai più bisogno di questa malattia.

La risposta forse verrà.

Può darsi che tu consideri tutto ciò una pazzia, la più grande che ti avessi potuto proporre.

Ma non è così.

Per assurdo, accade talvolta che, quando iniziamo ad arrenderci, anche il peggiore nemico diventi alleato.

Non essere in collera con me.

Nasha

Francoforte, 13 giugno

Cara Nasha

Ti odio quando mi proponi di arrendermi a questa malattia. È una idiozia.

Odio il mio virus. Come puoi dire che non esiste?

Vorrei non odiare me stessa.

Vorrei solo una cosa: guarire guarire guarire.

Tornare ad essere la ragazza bella e felice, sana, che nuotava, giocava a tennis, ballava, rideva.

Vorrei pensare di nuovo cose belle.

Vorrei sposare Andrea e avere un figlio.

Ma niente, mai più.

Per me.

Margherita

P.S. Insegnami, Nasha, se la conosci, insegnami una maniera per non avere soltanto ricordi tristi di non amore.

20 giugno

Cara piccola

Posso suggerirti un modo che serve a modificare un po' per volta i ricordi di un passato doloroso.

Non è un metodo facile né tantomeno immediato, ma serve con il tempo. Serve molto.

Prova, Margherita, a ripercorrere, dopo essere entrata in uno stato di profondo rilassamento, gli anni della tua vita.

Di 5 anni in 5 anni, ritorna indietro sino al momento della nascita. E inizia a cambiare gli avvenimenti. Visualizzali, vivili come realmente accaduti.

Visualizza te stessa, piccolissima. Tua madre ti sta tenendo in braccio e ti allatta, senti quanto è morbido il suo seno. È colmo di latte, caldo, dolce, solo per te.

Sentiti beata... e vai avanti. La tua infanzia scorre felice.

Percepisci l'amore attorno a te, l'amore di tuo padre e di tua madre. Ora, se vuoi, assisti alla nascita di un fratellino.

Quello che avresti tanto voluto.

Dagli un nome, vedi il suo visetto. Vedi voi due crescere insieme nella grande casa. Vedi il Natale, le coccole, i regali, l'albero.

Rivivi vacanze trascorse tutti insieme. Vedi voi due amarvi.

Gli anni scorrono nella tua mente.

Crea con tua madre rapporti nuovi, teneramente. Poni avvenimenti che avresti voluto vivere, nel ricordo.

Arriva ai giorni d'oggi.

Tu sei perfettamente sana, amata.

Per la tua mente, l'immaginario e la realtà sono la medesima cosa.

Se ne sei capace, ripeti spesso queste visualizzazioni. E poi scrivimi.

A me questa tecnica è servita, ma dopo un po' di tempo.

Ti bacio teneramente Nasha

Francoforte, 27 giugno

Nasha, questa lettera è in risposta a quanto mi hai suggerito di visualizzare.

Avevo voglia di insultarti ancora una volta.

Provavo e riprovavo a rivedere la mia infanzia come qualcosa di bello, di gioioso, come dicevi tu.

No.

Vedevo solamente me bambina, sola, triste, affidata sempre a persone estranee.

Vedevo me mangiare da sola nella mia stanza, piena, sì, di giochi, ma vuota di amore.

Quale sforzo di immaginazione dovrei fare per ripercorrere avvenimenti che non sono mai esistiti?

Forse per te è facile.

Per me è impossibile.

Non fai che irritarmi sempre un po' di più.

E scoraggiarmi.

Margherita

2 luglio

Margherita cara

È del tutto normale che tu ti senta arrabbiata, scoraggiata.

Non avrei dovuto dirti di provare una tecnica che facile non è.

Perdonami.

Se hai ancora voglia, se ti riesce, inizia semplicemente a rilassarti per pochi minuti al giorno. Prendi un po' di tempo per te, quando sei sola e lo puoi fare.

Chiudi gli occhi. Respira profondamente, più volte. Godi di questo momento. Se vuoi ascolta la tua musica.

Rilassati ogni giorno un po' più a lungo, un po' più profondamente.

Quando sei entrata in questa dimensione di pace, sempre ad occhi chiusi, prova ad immaginare che quello che ti sostiene non è un cuscino, ma il corpo di tua madre, caldo, accogliente, nutritivo.

Rimani lì. Lasciati coccolare.

Se ti senti bene, allarga questo momento, respiralo, bevilolo, mangialo.

Prova a tornare ogni giorno in quell'abbraccio.

Se hai voglia di piangere, piangi. Se hai voglia di ridere, ridi.

Ascoltati.

Ti sta abbracciando la parte più bella di te, una parte delicata, sottile, tenera. Quella parte di te che non è mai stata malata.

Il resto, forse, illusione.

Nasha

Francoforte, 8 luglio

Cara Nasha

Ho ricevuto la tua lettera.

All'inizio l'ho vissuta come un'altra cosa strana. Delle tue.

Ma poi ho deciso di provare a rilassarmi.

Dapprima sentivo molte resistenze, non volevo o non riuscivo ad abbandonarmi. E per parecchi giorni è andata avanti così.

Poi un giorno in cui ero riuscita ad entrare più profondamente in me, ho sentito qualcosa di indefinito invadermi.

Sai, la sensazione che provavo da bambina, quando mia madre mi perdonava.

Credo si chiami pace. O gioia. Non so.

Forse beatitudine.

Non ti ho ancora mai detto grazie.

Di tutto.

Margherita

P.S. Ora, Andrea ed io entriamo insieme in quella dimensione.

Ogni sera.

Ma non ho ancora trovato la mia saggezza.

Francoforte, 17 luglio

Sono ritornata nella mia città. Per soli 3 giorni.

Andrea ed io insieme, a camminare sul molo all'ora del tramonto. A risentire quel profumo di mare così intenso.

Così struggente.

Quel vento che mi accarezzava il viso. Vento di casa mia. Lo sciabordare delle onde, piccolo, lieve rumore dell'acqua contro il molo.

Rumori - odori - suoni - cose di casa.

Luogo dell'anima.

Nessuna cosa al mondo può distruggere tutto questo dentro me.

Di notte sono ritornata nel mio giardino. Mia madre era partita.

Ero sola, sdraiata a terra.

Sotto di me, sotto il mio corpo, la terra umida, l'erba appena tagliata, quell'odore che adoro, inconfondibile...

Sentivo, nel silenzio, le foglie degli alberi muoversi delicatamente.

Quel giardino è ancora me.

Mi sono rivista, piccola, con tuo figlio, correre sul prato, ridere, gettarci nell'erba. I cani abbaiano.

Ieri ho rivisto con gli occhi della memoria un'altra scena: noi due, Edoardo ed io, più grandi, nella valletta delle primule. Era un inizio di primavera e questa piccola dolina, stracolma di fiori gialli, era come un sole nel bosco ancora grigio.

Quasi una magia.

Il giorno prima, neanche un fiore e...

Edoardo mi aveva guardata e aveva detto: «Ma questa è reincarnazione»...

E tu, Nasha? Credi nella reincarnazione?

Questo evento così misterioso. Ne ho quasi paura. Quel tornare e tornare ancora in dieci, cento, mille vite sotto spoglie ogni volta diverse...

Credi che Edoardo?...

Chissà ora dov'è!

Margherita