

Il sole è là, dietro la collina

*La mia battaglia agli attacchi di panico  
e la rinascita*



**Graziano Caturelli**

**IL SOLE È LÀ,  
DIETRO LA COLLINA**

*La mia battaglia agli attacchi di panico  
e la rinascita*

*Autobiografia*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

**[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)**

Copyright © 2019  
**Graziano Caturelli**  
Tutti i diritti riservati

*A chi... non si arrende mai...*

*A Matteo, Marco, papà, mamma e tutti coloro  
che hanno creduto in me,  
affinché il sole splenda sempre di voi...*



*La vita è come un grande oceano.*

*Non avresti visto mai isole meravigliose se non ti fossi  
avventurato con la tua barca nella tempesta,  
con forza e determinazione, in una sfida aperta al mare.*

*Aggrappato al timone, alcune volte scivolasti in ginocchio  
davanti all'albero maestro aspettando il placare dell'onda...  
ma non ti piegasti neanche davanti a quella più alta...*

*Non avresti mai udito il canto dei gabbiani  
che ti accompagnarono verso il sole,  
splendidi guardiani dall'alto, del tuo cammino,  
se non avessi seguito il loro suono...*

*La tua imbarcazione malandata, ferita,  
umiliata dalle forze possenti dell'oceano,  
ma tu la rassicurasti,  
promettendo a te stesso di condurla a riva.*

*Finalmente... terraferma...  
La tua nave provata andò a baciare la sabbia  
come per ringraziarla,  
sciogliendosi in un umido abbraccio.*

*Nessuna valigia con te, le portò via il vento tumultuoso,  
ma... non ti strappò il bagaglio più grande...  
quello era nascosto in fondo al cuore,  
nessuna corrente contraria arrivò fin lì...  
nel tuo scrigno più importante da difendere...  
chiamato speranza*





## Prologo

Se qualche anno fa mi avessero detto che avrei pubblicato un libro, di sicuro la mia risposta sarebbe stata che sì, sono un grande lettore, divoro testi e scritture, ma da qui a essere impegnato in prima persona “dall'altra parte” ce ne correva... avrei senz'altro sorriso della cosa.

Sono invece, con mia sorpresa, stato smentito, imparando alcune volte a mio vantaggio, altre, come vedrete a discapito a “mai dire mai...”

In verità i primi tentativi sono stati disastrosi, palle di carta straccia che puntualmente regalavo al cestino, finché mi sono trovato a riflettere su come potevo raccontare un tratto della mia vita in maniera lineare senza essere critico con me stesso, senza pensarlo come un esame a cui inevitabilmente segue un risultato.

Mi sono lasciato andare, come se raccontassi all'amico migliore... il resto è venuto da sé..

Soprattutto si stava facendo strada un'idea, un concetto che fino a quel momento non avevo preso in considerazione, il fatto che da un momento buio della mia esistenza poteva nascere qualcosa di bello che, magari, poteva essere d'aiuto ad altri che attraversavano i miei stessi percorsi, fatti, in quel loro preciso momento della vita, come può accadere, non sempre di strade asfaltate e diritte, ma al contrario sterrate, con molte deviazioni e curve. In particolare far capire loro che non sono esseri isolati, che molti altri purtroppo sperimentano sulla propria pelle stati d'animo non proprio da raccontare davanti a un camino d'inverno... Con questo non ho la pretesa che allievi il dolore o la paura, che faccia scomparire una patologia, o dia delle soluzioni definitive, lungi da me... Ciò lo lascio fare a esperti e professionisti del settore... ma almeno riesca a non farle sentire "mosche bianche" in un mondo che spesso... passa e va...

Dare luce a questo libro è stato un po' come riscoprire il mio personale "*Graziano*", senza cercare la forma perfetta, certe mie debolezze le amo ancora e ci convivo bene.

Ma attenzione ho detto debolezze, non fantasmi... con quest'ultimi ho dovuto lottare più a lungo, albergavano da troppo dentro di me, li

ho sconfitti ritrovando quel qualcosa che mancava, che mi avevano rubato e nascosto, ridisegnando una persona migliore, riempiendo quel vuoto che sentivo e che troppo spesso avevo ignorato. Proprio quando mi sembrava di possedere tutto ho dovuto annullarmi e ricominciare da capo, segno evidente che quel “tutto” era sì importante ma di contorno, doveva essere accompagnato semmai da una ricerca più profonda.

Avevo fatto orecchi da mercante su questo, e il panico ha bussato alla mia porta... in maniera devastante... come se non ci fosse un campanello con scritto il nome... ma buttandola letteralmente giù lasciandomi nella facoltà di arrendermi o cogliere l'occasione per crescere e fortificarmi, quindi... ho colto il mio secondo tempo... segnando il goal più bello...

Vi lascio alla lettura, sperando in qualche modo di condividere sensazioni ed emozioni comuni, ricordandovi sempre che anche nei giorni più grigi... il sole è là... dietro la collina... Mettiamoci in cammino e facciamoci scaldare dai suoi raggi.

*Nota:* durante il racconto ho inserito piccoli intermezzi poetici che ho scritto durante gli anni della mia malattia.

