

VALTER ROCCHI

Le mie passioni Aver paura della paura

Mi chiamo Valter, sono pensionato ed ho lavorato per quarant'anni in fabbrica.

Nel tempo libero mi piaceva andare in bicicletta, facevo parte di una squadra di cicloturisti e mi divertivo tanto a pedalare senza pensieri.

Ho fatto percorsi che non immaginavo di fare e quando sono arrivato a Oropa mi sono sentito sfinito per la fatica ma felice perché affrontare quella salita era esprimere la mia voglia di vivere.

Io che ero musone ho capito che si poteva vivere prendendo la vita seriamente ma con un po' di allegria.

Mi piaceva tanto andare a camminare in montagna o nei boschi intorno a casa mia perché mi dava un senso di libertà e contentezza: mi divertivo con poco proprio come i bambini.

Mi piaceva tanto giocare con le palette sulla spiaggia con le mie figlie e fare il nonno è stata un'esperienza straordinaria: ho capito che differenza c'è tra nonno e papà perché ho ricordato come il mio papà teneva per mano la mia bambina perché si addormentasse.

Poi nel 2014 una depressione forte con attacchi di panico: così la vita è diventata difficile, veniva meno il sonno che era agitato e violento, il passo diventava lento e faticoso.

AVEVO PAURA DI AVER PAURA.

Con l'aiuto dei miei familiari che mi hanno portato da diversi specialisti è stata fatta la diagnosi di Malattia di Parkinson.

E' stato un momento buio ma grazie alle cure mediche e dei miei cari non mi sono abbattuto.

In quel periodo ho incontrato lo "Yoga della Risata", mia moglie mi ha detto "proviamolo!" E così ho conosciuto persone stupende che mi hanno preso per mano e mi hanno accompagnato a confrontarmi con gli altri con serenità. Ho capito che si poteva essere più allegri conoscendo persone che non avrei mai pensato di incontrare.

Mi sono sentito trattato come un amico e questa era una cosa che mi stupiva, perché io non sono mai stato abituato a dare troppa confidenza.

In quest'ultimo periodo della mia vita è successo un piccolo incidente di percorso che ha rallentato la marcia. Mi ricordo di aver preso delle gocce e poi mi sono

ritrovato nel letto d'ospedale e non capivo perché se pochi giorni prima il dottore durante la visita di controllo mi aveva trovato bene. Cosa era successo?

Questo mi ha scioccato e lentamente è tornata la paura di aver paura...

La nostra Associazione Amici Parkinsoniani ha proposto delle lezioni di acquagym, io ero titubante ad andare in acqua perché pensavo di non aver equilibrio e di sentirmi bloccato, poi è intervenuta Tiziana che mi ha dato due salvagenti che chiamo "salsicciotti" e mi ha tenuto con le mani aiutandomi a distendermi in acqua fino a galleggiare...

Una signora così minuta e delicata era capace di tenere a galla un omone come me!

Sentivo dentro una cosa indescrivibile: mi sembrava una cosa impossibile da fare e grazie al suo aiuto ce l'ho fatta. Mi sono emozionato tantissimo perché una persona che ti conosce poco si mette in gioco per te!

E' bellissimo il pensiero che qualcuno dona qualcosa senza chiedere in cambio niente!

E questo mi ha insegnato a tornare in acqua e affrontare la paura di non riuscire, di non essere più come prima, di provare ad avere coraggio per affrontare la vita.