

INTERSEZIONI

Dello stesso Autore presso questa Editrice:

Stefano Manera, *Questo nostro immenso amore. Il mio viaggio
nella compassione e nella cura*

Stefano Manera

IL CORAGGIO DI GUARIRE

Fluire con la vita
per ritrovare noi stessi

© Il Segno dei Gabrielli editori 2026
Via Cengia 67 – 37029 San Pietro in Cariano (Verona)
Tel. 045 7725543
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

ISBN cartaceo 978-88-6099-666-4

ISBN ebook 978-88-6099-667-1

Prima edizione settembre 2026

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con sistemi elettronici, meccanici o altro senza l'autorizzazione scritta dell'Editore.

Progetto copertina
Gabrielli editori

Stampa
Grafiche VD (Città di Castello – PG), Settembre 2026

*Poco importa sapere dove l'altro sbaglia,
perché lì non possiamo fare molto.
È interessante sapere dove sbagliamo noi stessi,
perché lì si può fare qualcosa.*

Carl Gustav Jung (1875-1961)

INDICE

PARTE PRIMA

IL RICHIAMO	11
--------------------	----

INTRODUZIONE	13
--------------	----

SI GUARISCE DA TUTTO	16
----------------------	----

CUSTODIRE	19
-----------	----

PERCHÉ LE PERSONE NON VOGLIONO GUARIRE?	22
--	----

IL CONFORTO DELL'IMMOBILITÀ	25
-----------------------------	----

PARTE SECONDA

IL CAMMINO	29
-------------------	----

LA MEDICINA CHE CURA	31
----------------------	----

1. <i>Rottura</i>	31
-------------------	----

2. <i>Costruire ponti, non muri</i>	36
-------------------------------------	----

3. <i>La medicina del presente</i>	39
------------------------------------	----

La ferita diventa maestra	40
---------------------------	----

La cura comincia dal racconto (e dalla presenza)	40
--	----

“La buona medicina” e il nuovo umanesimo della cura	42
---	----

Dalla medicina paternalistica a quella contrattualistica	43
--	----

L'università, la sanità, le diseguaglianze	44
--	----

Ciò che i pazienti lamentano (e che i medici possono restituire)	45
---	----

Che cosa possiamo fare, adesso	46
--------------------------------	----

LE PRATICHE FONDAMENTALI	48
1. <i>La capacità di ascolto</i>	48
2. <i>Gentilezza amorevole</i>	52
3. <i>Un invito alla pratica</i>	57
PRATICA 1. Aprire il cuore	57
<i>Preparazione</i>	57
<i>Le fasi della meditazione del cuore</i>	58
PRATICA 2. Lasciare fluire	59
4. <i>Presenza</i>	61
5. <i>Cinque gesti: A.M.O.R.E.</i>	63
Pietà, empatia, compassione	63
Perché è importante?	65
A.M.O.R.E. – Cinque gesti per passare dall'empatia alla compassione	66
Dall'empatia alla compassione: un vantaggio per tutti	69
IL VIAGGIO INTERIORE	70
1. <i>Il viaggio dell'eroe (ovvero l'arca che attraversa il diluvio)</i>	70
L'arca come mappa interiore	72
Il diluvio come crisi trasformativa	73
Archetipi per fare anima	74
L'atto di scegliere	75
L'arcobaleno	75
2. <i>Diventa ciò che sei</i>	75
3. <i>Vocazione, ovvero la fiamma ardente</i>	79
Le voci dentro di noi	80
Condizionamenti e caverna	81
L'ego bellico e il salto di livello	82
Lo scrigno e la fiamma	83
4. <i>Il cerchio che cura</i>	84
La metodologia del cerchio	85

Il potere del cerchio	86
Un'immagine per comprendere	87
Creare il tuo cerchio	87
L'invito	88
LE PROVE DEL CAMMINO	90
1. <i>Quanto è difficile amare</i>	90
2. <i>Relazioni</i>	94
Autenticità	95
Tempo	95
Responsabilità	96
3. <i>Dolore</i>	101
DANIELA	104
PAOLO	106
4. <i>Ama le tue ombre</i>	111
5. <i>Lo specchio dell'anima</i>	114
PARTE TERZA	
IL RITORNO	117
IL NASCONDIGLIO SEGRETO	119
ESSERE COME FOGLIE	123
CASSETTA DI PRONTO SOCCORSO PER ANIME IN VIAGGIO	125
CONCLUSIONE	147
Ringraziamenti	155

PARTE PRIMA

IL RICHIAMO

La chiamata al viaggio: qualcosa si è rotto.

È tempo di guardare (oltre).

Forse da tempo senti un peso nel petto, una stanchezza che non passa. Puoi continuare a ignorarlo, oppure fermarti e ascoltare. Questa parte ci chiama a vedere con onestà dove siamo rimasti bloccati, cosa ci trattiene, quale paura ci impedisce di guarire.

Serve solo il coraggio di dire: "Sì, voglio cambiare." Da quel sì, tutto può ricominciare.

INTRODUZIONE

La sofferenza mi ha sempre condotto *Oltre*.

Oltre i confini della terra e del cielo, del mare e dei monti, dei corpi e delle anime.

Oltre il singolo del dettaglio, per quanto importante, in favore di quell'insieme così perfetto nella sua apparente imperfezione da lasciarmi senza fiato.

Oltre me stesso per ritrovare la mia natura più autentica, quella che va oltre l'identificazione e che mi ha fatto comprendere che se volevo guarire, dovevo smettere di dire "Io sono", ma dovevo iniziare ad affermare "Sono io".

Guarire è rallentare e rallentare è vedere.

Per perdersi in un tramonto, nella vastità del firmamento, nel contatto della terra sulla schiena quando ti sdrai, nelle espressioni del volto dei figli, nel vederli crescere giorno per giorno, nelle lunghe passeggiate in montagna, nell'ardore per giungere in cima, nelle immersioni nelle acque limpide del mare dove tutto ciò che senti è solamente il battito del cuore, il ritmo del respiro e la voce quieta del silenzio.

Vedere e vivere le continue montagne russe delle emozioni, fatte di presunta pienezza e di vivida inadeguatezza.

Mangiare con le mani, suonare un tamburo attorno al fuoco e vedere nella penombra, attraverso il fumo leggero dell'incenso.

Comprendere che il *sentire* vale più di mille occhi.

Percepire che la Vita non chiede di essere capita, ma chiede di essere vissuta. Con fiducia.

Avvertire che la vita è una benedizione e che la *condivisione* ha un valore potente e inebriante che a volte può persino ubriacare il cuore.

La condivisione può essere medicina, così come l'*ascolto*, la *presenza*, il *tocco* e la *parola*. Così come il *coraggio*.

Capita, a un certo punto e improvvisamente, di accorgersi che abbiamo trascorso tanto tempo a forzare, a sistemare le piccole parti, dettagli, a occuparci di cose urgenti, mentre non vediamo l'intero che nel frattempo sfuma.

Ti sei perso nell'inganno del controllo, mentre l'intero ti sfuggiva. E non perché non fossi pronto, ma perché semplicemente non era possibile vederlo prima.

Era possibile solo ciò che serviva in quel momento, ciò che era necessario attraversare in quella precisa tappa del viaggio.

Mentre non vediamo i treni che passano mentre siamo girati e troppo occupati a fare altro.

Perché è così, la vita passa mentre ce ne stiamo lì, col capo chino, a cercare di aggiustare pezzi, arrovellandoci e talora disperandoci di far andare le cose come vorremmo noi, minuto dopo minuto, giorno dopo giorno, anno dopo anno.

Poi, tutto a un tratto, arriva quel momento, come un'illuminazione. D'improvviso qualcosa cambia.

Non perché tutto sia risolto, ma perché scegliamo di non resistere più. Ci arrendiamo, non alla rassegnazione, ma alla vita.

E realizziamo che è proprio quando ci arrendiamo, nonostante le nostre paure, le nostre incertezze, i dubbi e i dolori, proprio quando ci affidiamo a ciò che la vita offre che accadono coincidenze che sembrano magie, come se dentro qualcosa si dissolvesse, come se quel nodo che ci aveva trattiene da sempre si sciogliesse lasciandoci liberi.

È il grande potere della fiducia, dell'affidamento al nostro *daimon*.

Il *daimon* per Platone era lo spirito guida che accompagnava l'anima dopo la morte, aiutandola a scegliere il proprio destino e la giusta incarnazione.

Per Carl Gustav Jung e per James Hillman, esso è una forza intelligente nell'inconscio che spinge verso la realizzazione del sé, un'immagine innata, è la vocazione interiore e intima di ognuno di noi.

Il *processo di guarigione* a volte è fatto di attimi, di incontri di sguardi, sorrisi e poche parole. È un momento fulmineo in cui tutto si trasforma, in cui l'impensabile diventa possibile, i passaggi si fanno semplici, fluidi, immediati e naturali, le cose evolvono rapide e intense, sorprendenti e meravigliose.

È quel momento introspettivo in cui riceviamo un'intuizione preziosa, in cui la gemma della comprensione esce dal sottosuolo profondo delle nostre ombre, gettando luce.

La *sofferenza* talvolta ci abitua gradualmente a dover forzare tutto, a sbatterci contro fino a veder uscire il sangue, altre volte ad anestetizzarci per non sentire più, per dormire e non vedere.

Il cambiamento si realizza quando capiamo che *lasciare andare* i nostri fardelli, le nostre zavorre, è realmente ciò che dobbiamo fare, quando smettiamo di lottare. In quel momento ci sembra quasi strano non doverlo più fare. Cerchiamo ancora, d'istinto, qualcosa da aggiustare, e poi sorridiamo, perché è solo una vecchia abitudine che si sta spegnendo.

Per *guarire* ci vuole *coraggio*. Il coraggio di vedere che siamo già – lo siamo sempre stati – quella forma che prende forma e che si trasforma, con naturalezza, gioia e semplicità. Il coraggio di vedere finalmente l'intero e anche *oltre* perché lo sguardo è aperto, il corpo vibrante e l'anima danzante.

E riconosciamo che questa è una rinascita, la nostra rinascita. Non un attimo passeggero, ma una nuova esistenza che desideriamo vivere con occhi chiari, mente vuota, cuore leggero e immensa gratitudine.