



HOW I'M FEELING NOW:

fermarsi e ripartire da se stessi

—
Serena Averara

Lo scorso 5 aprile è uscito su Netflix il docufilm autobiografico sul cantante Lewis Capaldi in occasione dell'arrivo del nuovo album (Broken by Desire to Be Heavenly sent, uscito il 19 maggio). Diretto da Joe Pearlman, si intitola "Lewis Capaldi: How I'm Feeling Now". Ce ne parla la psicologa Serena Averara.

Nel corso di questo docufilm, il regista Pearlman mostra Capaldi attraverso non solo l'artista che è diventato, la carriera e il successo, ma soprattutto il giovane ragazzo di 27 anni che vive con insicurezze, paure, fragilità e che, a un certo punto della sua vita, ha dovuto fare i conti con la comparsa di una malattia: la sindrome di Tourette.

Lewis nel giro di qualche anno vede la sua vita stravolta, passando dal trascorrere i giorni nella sua cameretta a Whitburn in compagnia della musica, a riempire i palazzetti di tutto il mondo e a vincere premi con canzoni che per tanti sono diventate importanti così così come lo è diventato il suo nome. Con *Someone You Loved* e *Before You Go* è arrivato il successo e adesso bisogna confermarlo. E così inizia la stesura del secondo album, in divenire proprio durante le riprese del film. I ritmi frenetici dei tour e l'angoscia lo portano a scontrarsi con la paura di non riuscire a regalare a chi lo segue un album bello come il precedente, di deludere le aspettative, e di fare

i conti con la sindrome dell'impostore, ovvero la convinzione di non meritare il successo ottenuto. In tutto questo vortice di pensieri, ansia e stress emotivo, anche il corpo inizia a farsi sentire e a manifestare il malessere sempre più prorompente: compaiono tremori e tic nervosi frequenti ed evidenti, soprattutto durante le esibizioni. E così arriva la diagnosi di sindrome di Tourette, una malattia neuropsichiatrica comunemente nota come 'la malattia dei mille tic', in quanto i pazienti che ne sono affetti manifestano movimenti incontrollati accompagnati

da suoni e vocalizzi involontari, che diventano più intensi con l'aumentare dello stress.

Una sola cosa il giovane cantautore ha dovuto fare: fermarsi, ascoltarsi, prendersi per mano e prendere tempo per guardarsi dentro. È arrivato il momento di mettere davanti la salute mentale, che forse involontariamente non aveva considerato abbastanza. Lui che aveva conosciuto il dolore e la sofferenza dell'anima in famiglia, si è ritrovato a viverli sulla sua pelle e a prendersene cura. E qualche mese dopo, con fatica, ma con qualche consapevolezza in più e l'avvio di una terapia mirata, Lewis ha ricominciato a vivere di musica. Due anime in un unico cuore: una giocosa e scanzonata e un'altra profonda e a tratti cupa. È proprio questo che gli permette di toccare con delicatezza le pieghe più profonde delle vite che lo ascoltano. Con il suo pezzetto di storia, Lewis Capaldi ci ha insegnato e ricordato che ognuno di noi può permettersi di essere realmente quello che è, anche fortemente vulnerabile, e di mettere sempre al primo posto la salute.

