

# Dal lago della Gruyère all'oceano Atlantico

Poco più di un anno fa, Zoe Albisetti si trasferisce alle Azzorre, lasciandosi alle spalle una vita sicura ma che non faceva più per lei. Oggi vive pienamente il presente, ma ha ancora dei sogni nel cassetto...

TESTO RAFFAELA BRIGNONI FOTO ALESSANDRA MENICONZI



Zoe Albisetti organizza workshop introspezzivi e vacanze alle Azzorre.

Quando ancora era dottoranda a Friburgo e aveva paura dell'acqua, un giorno si era detta che sarebbe stato bello nuotare nel vicino lago della Gruyère e che l'ideale sarebbe stato andarci in moto. Ma non ce l'aveva e non ne aveva mai guidata una. E allora? Nel giro di poche settimane la compra, fa la patente e va regolarmente al lago. Sono trascorsi alcuni anni da allora, ma lei non è cambiata: quando Zoe Albisetti vuole fare una cosa, la fa. Incontriamo la trentunenne di Morbio Inferiore alla Filanda di Mendrisio durante le sue vacanze in visita da famiglia e amici, a pochi giorni dal volo che la riporterà nella sua nuova casa, sull'isola di São Miguel, alle Azzorre. «Atterrando sull'isola la prima volta per una vacanza a luglio 2021, ho avuto una sensazione di déjà vu, mi sono subito sentita a casa. Ma non avrei pensato che sei mesi più tardi sarei tornata a viverci. È successo tutto molto naturalmente ed è così che devono andare le cose secondo me. Quando invece si incontrano troppi ostacoli, forse non è la strada giusta» racconta ricordando la sua decisione di emigrare. «Sono sempre stata affascinata dalle persone che par-

tono, e avevo voglia di "sradicarmi" per vivere pienamente la mia vita. Avevo appena concluso il dottorato in scienze dell'educazione e parte del mio lavoro all'università di Friburgo mi piaceva, ma sentivo che dovevo cambiare qualcosa nella mia vita».

## L'arrivo improvviso della malattia

Non è però stato un salto facile mollare tutto e uscire dalla zona di comfort. «Ho fatto un lavoro profondo su di me, sulle mie paure di lasciarmi alle spalle un lavoro da impiegata, un salario fisso, un'assicurazione malattia...». E qui si va a toccare un capitolo difficile nel percorso di Zoe, che da ragazzina aveva iniziato a soffrire di lombalgia, e che un giorno, nel 2013, si sveglia completamente bloccata e afflitta da forti dolori. «Di punto in bianco non potevo più muovermi, avevo la febbre alta ed ero spaventata. A lungo nemmeno i medici hanno capito di cosa sofferissi, il mio era un male alterno. Con il tempo ho riacquisito la mobilità, ma a lungo anche piccoli movimenti come aprire una porta mi risultavano difficili. Solo nel 2016 ho ricevuto la diagnosi: spondilo-



Per Zoe Albisetti lo specchio riflette le sensazioni e le prese di coscienza che entrano nel corpo quando si osserva, ascolta, sente e vive la natura.

artrite (malattia reumatologica infiammatoria cronica che interessa principalmente la colonna vertebrale, ndr)».

### Il percorso di guarigione

Da un lato sollevata di poter mettere un nome al male che l'affligge e di essere infine compresa, dall'altro insoddisfatta dai risultati delle terapie, che implicavano l'assunzione di molti farmaci che l'affaticavano parecchio, Zoe decide di investire tutte le sue energie per stare meglio. Cambia la propria alimentazione e si interessa anche a pratiche alternative: ipnosi, yoga, meditazione, coerenza cardiaca e diari creativi (un metodo in cui disegna, collage e scrittura sono utilizzati per esprimere le proprie emozioni, ndr). E non rinuncia a una delle sue passioni: lo sport, e questo nonostante i medici inizialmente si mostrano scettici. Invece, con la sua determi-

nazione e voglia di vivere, Zoe è riuscita addirittura a partecipare a mezza maratone e mezzi triathlon negli ultimi anni. «Oggi, pur essendo sempre sotto controllo medico, non devo più assumere tutti i farmaci che prendevo all'inizio». Infatti, ha un fisico tonico, e la sua solarità non lascia trapelare la dimensione della malattia. «Chi non mi conosce, non pensa che io sia malata. E nemmeno io mi considero più tale. Prima lottavo contro la malattia, ora ho imparato a gestirla e a convivere con i dolori, che percepisco con minore intensità. Ho trovato grande sostegno nella fede e nella scrittura di diari creativi, pratica che animo nei miei workshop, online e in presenza come accompagnatrice in percorsi di evoluzione e di introspezione» spiega. Infatti, nell'attesa di realizzare il suo sogno di aprire delle scuole olistiche in cui insegnare ad esprimersi e a riconnettersi

con la natura e con il proprio corpo, Zoe propone workshop introspettivi, accompagnamenti individuali olistici a distanza e vacanze rigeneranti alla scoperta delle Azzorre e di sé stessi. «Ho elaborato un programma collaborando con la gente che conosce bene l'isola per proporre attività che escano dall'offerta usuale e per far partecipare i visitatori alla vita locale».

Zoe ama trascorrere il tempo libero immersa nella suggestiva natura dell'isola. E se un tempo aveva paura dell'acqua, oggi guardare l'oceano le dà un senso di pace; osserva le onde in superficie e immagina le grandi forze che agiscono in profondità. Ed è forse questo che negli anni ha imparato a fare: attingere a quella forza interiore non sempre visibile. Senza rinnegare il piacere dei brividi della superficie, cavalcando le onde con la sua tavola da surf. ●