

Poi la mia carriera m'ha portato in giro un bel po' di più con la musica e a casa non ho il tempo di starci, di fare sport non se ne parlava proprio, eh, dormivo sempre di meno, mangiavo sempre alla rinfusa. E alla fine di un lungo, lungo, lungo, lungo tour sono tornato a casa che c'era qualche cosa che non andava: ho iniziato a far fatica a uscire di casa, a fare le cose più elementari, ad alzarmi dal letto, quella situazione si è fatta preoccupante perché i giorni al letto sono diventati venti. E quindi in quel momento avevo bisogno di aiuto e sono andato in terapia perché da solo era molto difficile uscire da quella situazione. E, vista la situazione, inizio-, dopo l'inizio della terapia, diciamo, la mia psicologa in quel momento ha detto: "Mh, chiedo l'aiuto da casa: andiamo dallo psichiatra, voglio un secondo parere". Andiamo dallo psichiatra e lo psichiatra dice: "No, depressione molto severa e, secondo me, ci servono anche degli psicofarmaci perché così non andiamo bene". Accetto di prenderli ma in quel momento, ovviamente, c'avevo una paura fottuta, la paura di non essere più funzionale, di essere lento, di non avere più la risposta che avevo prima, di non essere la persona che ero prima, ero terrorizzato, però lo faccio. E poi non lo so che cosa è successo perché, mh, i ricordi, diciamo come dire, si mescolano ma è stato tanto, tanto, tanto, tanto, tanto impegno quotidiano, tanta pazienza da parte delle persone che mi volevano bene, tanta paura da parte di tutti per anche solo potersi rimettere in piedi. E poi con grande sforzo anche, diciamo, con l'aiuto dei professionisti un giorno dopo l'altro ho messo un passettino alla volta uno davanti all'altro perché non è che ti prendi l'aspirina e la febbre ti passa, la depressione è una cosa che richiede una riabitudine alla vita. E quando mi sentivo un pochettino meglio ho, diciamo, pensato che forse fare un po' di attività fisica mi avrebbe fatto bene: mi iscritto in palestra, anzi, ho deciso di andare da un personal trainer perché dico "Se mi do appuntamento con una persona, probabilmente terrò fede a quell'appuntamento", e le due volte a settimana che vado in palestra adesso resistono da quando avevo la depressione. Vado sempre dallo stesso ragazzo, Frank. Con lui inizio a sviluppare un-, mi ci vedo così tanto spesso che inizio a sviluppare un rapporto anche di amicizia, e non pensavo mi avrebbe tradito così presto, ma dopo un anno e mezzo Frank mi dice: "Senti, queste due volte in palestra a settimana stanno diventando belle solide. Io penso che ti potrebbe fare bene una volta ogni tanto, caro Gianluca, fare una sessioncina di cardio", e io dico: "Puoi tradurre dal milanese all'italiano? Perché non sono di qua, Frank. Una sessioncina?", "Una sessioncina di cardio, Gianlu, una co-, una corsa, dai", "No, dai, io già faccio tutto quello che posso venendo qua, Frank, cioè mo vogliamo andarci pure a correre? Io correre, diciamo, forza ce n'ho, fiato sono livello Ciro, ti prego no". Perché il mio-, il mio fisico proprio

la corsa è una cosa che dopo cinque minuti non non la sopporta . E mi ricordo che Frank mi fa notare una scritta sul muro della palestra che- a cui io non avevo mai dato peso, c'era scritto : "Il tuo corpo può sopportare praticamente tutto, è la tua mente che devi convincere". E, cazzo, in quel momento quello è il la. Poi diventano due fisse a settimana, tre fisse a settimana, quattro fisse a settimana, cinque volte a settimana cardio: sono diventato dipendente dal cardio, cardiopatico. La corsa è diventata la mia droga, ed è vero che è una droga. Gli inglesi dicono che quando rompi il fiato raggiungi il runner sigh cioè lo sballo del corridore, perché ti mette in moto le endorfine, ti parte la serotonina e quindi mentre corri inizi a stare bene, inizi a pensare lucidamente. Tante cose di questo spettacolo io le ho pensate proprio mentre correvo. Ehm, quando quando corro e sto con i miei pensieri, li metto in ordine. La cosa che faccio più volentieri mentre corro è mettere in ordine la lista dei miei nemici che è una lista che va sempre aggiornata, devo dirvi la verità, cioè c'è sempre di gente nuova e c'è tanta gente qua a Milano che non è morta grazie al fatto che io vado a correre. Ovviamente so che siete curiosi, molti di voi penseranno che venendo dell'ambito del rap, cioè sai c'è il dissing, i miei nemici sono gente tipo Ghali, Sfera Ebbasta, Fedez... Solo Fedez. La corsa mi ha fatto sentire un'altra persona. Ho iniziato a fare le prime gare amatoriali, poi son venute le prime mezze maratone.