



Il coraggio di raccontarsi dal profondo del cuore

Prima o poi tutti nella vita fanno esperienza di un dialogo interno. Soprattutto quando emergono dal profondo elementi traumatici, ricordi di esperienze negative e sintomi vari. In questi momenti che l'uomo si sente smarrito da una retta via, come il sommo poeta Dante «Nel mezzo del cammin di nostra vita mi ritrovai per una selva oscura, ch  la diritta via era smarrita» (inferno canto I). Ma non tutto   finito perch  da sempre l'uomo, per grazia di Dio, ha in s  la capacit  di trovare il senso allo smarrimento. Spesso un senso di non facile percorso perch  i meccanismi di difesa dell'io, di psicoanalitica memoria si attivano a proteggerci da esperienze di pulsioni troppo intense che non si   in grado di fronteggiare direttamente. (Freud, A. L'io e i meccanismi di difesa. Ed. Martinelli Firenze 1967). Da un lato l'uomo ha in s  la capacit  di elaborare la propria esperienza, dall'altro si protegge dall'esperienza forte e traumatica che tuttavia rimane nascosta e mistificata nei meandri del nostro essere psicofisico. Tutti prima o poi si sono trovati a fare esperienza di un percorso interiore fatto di domande e di perch , di scopi e di mete da seguire. Una esperienza interna che il pi  delle volte   descritta come viaggio interiore, cammino interiore, ricerca interiore. Nient'altro che un simbolismo per descrivere una realt  che non pu  essere spiegata solo con il dinamismo psichico, di scientifica conoscenza, ma anche attraverso la ricerca della spiritualit  a cui molti maestri del passato ne sono stati testimoni e viaggiatori. Molti sono i simboli e le metafore; salire la scala o scendere nell'abisso; traversare il deserto o trovarsi in altro mare; afferrati dal demonio o da Dio. Di sicuro in ogni metafora   implicita la difficult  e i dubbi del procedere o del tornare indietro, della paura e del coraggio, della sfida e della resa. La ricerca interiore diventa un itinerario spirituale e psicologico.

L'uomo da sempre ha sentito l'esigenza di un incontro con s  stesso avente come fine la propria conoscenza. Lo scrivere, pertanto,   uno dei veicoli di autoconoscenza che diventa cura di se nel momento che attraverso la scrittura si liberano emozioni, timori e sentimenti.

Negli anni '60 lo psicologo e psicoterapeuta statunitense, Ira Progoff, sostenne che il processo di scrittura, l'atto di scrivere, e non quello di pensare, sia in grado di stimolare un movimento al nostro interno "che provoca una consapevolezza del tutto inattesa" consigliando, come momento terapeutico: il Metodo del Diario Intensivo, che si basava proprio sullo scrivere un diario. Da allora, numerosi studi scientifici hanno avvalorato l'importanza dello scrivere fino a diventarne una cura di s . Scrivere ma soprattutto scriversi riporta dall'inconscio "le cose segrete" quelle non ammesse all'io cosciente per timore di non sopportarle. Ma al nostro cuore non esistono cose segrete perch  quando una ferita sanguina silenziosamente, il cuore anche se continua a pulsare, soffre. Un cuore ferito   indurito, e un cuore indurito produce intenzioni cattive (Mc 7,21), disagi e rancore che corrodono le ossa (Proverbi, 14:30). Oggi parliamo di patologia psicosomatica. Ci sono cose cos  segrete dentro di noi che non sempre ne siamo consapevoli, fanno parte della nostra intimit  pi  segreta; del nostro cuore. "Cuore" parola dalle mille sfaccettature che abbraccia significati medico/scientifici, in quanto organo, significati psicologici, in quanto sede di sentimenti ed emozioni, e significati spirituali in quanto elemento di percezione del trascendente in noi.

Dall'Antico al Nuovo testamento la parola "cuore"   citata ripetutamente a conferma dell'importanza sul benessere totale dell'uomo. Nella Bibbia, si parla di "cuore" sin dalla genesi 6:5, «...il Signore vide che la malvagit  degli uomini era grande sulla terra e che il loro cuore concepiva soltanto disegni malvagi in ogni tempo...» parole seguite da: «Il Signore si penti d'aver fatto l'uomo sulla terra, e se ne addolor  in cuor

suo» (Ge, 6, 6). Nel NT, come già nell'AT, il "cuore" rappresenta l'organo più importante della vita fisica, psicologica e spirituale e Gesù esprime questa concezione con l'espressione: «Dov'è il vostro tesoro, là sarà anche il vostro cuore» (Lc 12,34). Il cuore, in quanto interiorità, è direzionalità, guida e depositario di emozioni e sentimenti inespressi. Bisogna dare espressione alla voce del cuore per un ritrovato senso di benessere e tra le tante le tante metodologie terapeutiche, mirate all'espressione del contenuto del cuore non può passare inosservata la metodologia della Dott.ssa Sonia Scarpante, che attraverso la scrittura terapeutica, apre il cuore dello scrivente (Sonia Scarpante, "Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica ed. Sampognaro & Pupi, 2015) ad una vita interiore dove il dialogo con l'altro non sempre si caratterizza di facile applicabilità. Ogni psicoterapeuta esperto sa quanto tempo ci vuole affinché l'altro si apra a noi. Ma la scrittura del Metodo Scarpante parla in primis a sé stessi e apre il cuore alla prima persona che abbiamo di fronte; a noi stessi. Molto spesso chiudiamo il nostro cuore, il nostro mondo a noi stessi e agli altri entrando in quel tunnel psicopatologico chiamato, dai professionisti della salute mentale, depressione, male oscuro con possibili sintomi. A volte può arrivare all'improvviso, come per incanto, a volte a seguito di un evento, apparentemente senza un preavviso ma non per questo insignificante. È il segno della fiducia e dell'affidarsi che avviene attraverso l'apertura del proprio cuore. Pertanto, parlarsi e scriversi si configura come un raccontarsi all'altro immaginario ma significativo e reale nella propria esperienza, ed è il primo passo per prendersi cura di se.

Pasquale Riccardi D'Alise