

La bellezza nella cura.

Mi occupo di scrittura terapeutica, la **scrittura intesa come cura e conoscenza di sé**, dal 1998, dopo aver incontrato la malattia oncologica e aver costruito un lavoro interiore importante e legato alla scrittura intesa come memoria del sé.

Sono Presidente dell'**Associazione La cura di sé** di cui fa parte anche Luciano Mazzoni e i cui soci onorari sono il caro psichiatra Eugenio Borgna e lo psicoterapeuta Massimo Recalcati.

La scrittura terapeutica è uno strumento efficace per imparare a **conoscere la bellezza dell'interiorità e il mistero** che la avvolge. Parlo di bellezza nella cura per averne fatta profonda esperienza attraverso percorsi di formazione aperti alla collettività, al sociale inteso come strutture sanitarie, scuole, case circondariali.

La scrittura è una scrittura dove il termine terapia non è inteso in senso di terapia psicologica quanto come "la capacità di accompagnare la persona, la sua efficacia, attraverso una pluralità di applicazioni individuali, nel giungere a curare". (Parole evolute. Esperienze e Tecniche di scrittura terapeutica. Sonia Scarpante, Edi Science).

Scrive Theilard de Chardin: *"Per vedere e per credere, è necessario amare la bellezza, desiderare l'unità e percepire la sacralità del tutto."*

La scrittura permette questa aderenza all'interiorità e alla sacralità del tutto, dove ci si scopre nel mistero profondo che ci abita, ma anche nell'unità della condivisione che mette in risalto una **sacralità dell'appartenenza**.

Attraverso la parola scritta vengono messe a nudo le emozioni, le fragilità e la forza della scrittura che ne scaturisce e la sua condivisione permettono una ascesi verso la guarigione, un **percorso verso l'accettazione** e la fioritura di una consapevolezza nuova, dove è possibile riuscire a collegarsi con il proprio centro, aumentando lo stato di benessere e una qualità di vita supportata da un buon equilibrio mentale.

La scrittura aiuta a **far chiarezza sulle proprie emozioni e sui sentimenti** e il lavoro che si sviluppa con il gruppo mette in luce quanto la condivisione, anche della sofferenza, possa far bene all'anima e **generare bellezza** verso un mondo nuovo che inizia ad aprirsi ai nostri occhi: il mondo della conoscenza.

Scrivere aiuta a distanziarci dai nostri personalismi permettendo il distacco, l'allontanamento da quella personificazione che spesso non facilita quella trasparenza del sé, confondendoci tra ciò che sentiamo e ciò che noi realmente siamo.

Scrivere è veramente **atto sacro**, magico, che porta in superficie ciò che giace nel profondo. Un nome sicuramente va menzionato, fra le figure che hanno anticipato i tempi della scrittura terapeutica. Fra questi citiamo **W. Pennebaker**. Lui ha gettato le basi per l'uso della scrittura come strumento terapeutico, e in tal modo ha aperto nuove strade nel campo della salute mentale e del benessere.

James W. **Pennebaker** era Professore emerito di psicologia all'Università del Texas ad Austin. Questo suo interesse verso la bellezza della cura insito nella parola è nato durante la carriera mentre esplorava le connessioni che legano il linguaggio alle emozioni, al benessere. Quale obiettivo si era prefissato? Creare un metodo che potesse consentire alle persone di esprimere sé stesse con autenticità, e che la scrittura potesse essere strumento liberatorio di pacificazione del soggetto.

Con lui si anticipano i tempi e si parla di scrittura emotiva, attraverso i suoi studi pionieristici i risultati raggiunti sono stati sorprendenti: coloro che avevano partecipato all'esercizio di scrittura hanno mostrato miglioramenti reali per quanto riguarda il benessere emotivo e fisico. Con questo studioso si parlava già di **ricostruzione narrativa**, perché attraverso una **rielaborazione delle esperienze** vissute il soggetto inizia a vedersi, riconoscersi e ad attribuire nuovi significati alla memoria e alle proprie fragilità.

La scrittura terapeutica si avvale di una forza costruttiva perché il soggetto si aiuta a riflettere su chi è, sulla propria provenienza e anche sul chi desidera diventare. Già allora si introduceva il concetto di **guarigione emotiva** ed infatti la scrittura terapeutica è uno strumento potente ed efficace per affrontare il dolore e incoraggiare la guarigione.

Attraverso le parole ci addentriamo nella cura del soggetto che man mano viene a scoprire una sua bellezza, perché si evidenzia sempre più che esprimere i pensieri e i sentimenti attraverso la scrittura riduce il carico emotivo, **rafforza il sistema immunitario** e migliora il funzionamento psicologico. Scrittura che si addentra nei temi legati al cambiamento, al senso di colpa e all'incidenza del danno subito.

Le due forze che producono un lavoro efficace e fruttuoso sono la scrittura e la **condivisione** di essa. Attraverso il gruppo è importante disciplinare l'ascolto di chi si svela accanto a noi nella sua narrazione profonda, come altrettanto importante dar voce al bambino interiore che abita in tutti noi. Un **bambino che è importante caricarsi sulle spalle** con coraggio per evidenziare in questo percorso introspettivo quei bisogni negati, le frustrazioni rimosse, quelle ferite che spurgano ancora, i desideri e sogni che introducono il soggetto alla visione nuova del sé e del mondo. **Mettersi in ascolto di quel bambino** interiore significa lavorare ad una catarsi del

soggetto, iniziando a far pulizia di scorie e di tossine che si depositano sempre quando non si impara a **elaborare attraverso la parola e la sua cura**.

I gruppi di mutuo aiuto sono prerogativa essenziale in un percorso di cura, perché impariamo a conoscerci attraverso l'esperienza dell'altro, a rispecchiarci per appartenenze ed affinità elettive. Importante è fare questa esperienza di fede. Dove per **fede** si intende **la fiducia** che nutriamo verso noi stessi e che elargiamo agli altri, e quel sentiero di fede porta a riaccendere un proprio potere (**potere di alleanza**) che dà energia e forza propulsiva, che sempre illumina lo sguardo e gli occhi aiutandoci a camminare in comunanza su quel sentiero di felicità e serenità.

Accade periodicamente durante il percorso di formazione, con la **scrittura terapeutica** e il **metodo Scarpante** che ad essa si associa, che la gratitudine allarghi le sue maglie, perché più impariamo a conoscerci e a riconoscerci maggiormente proviamo un sentimento di **gratitudine** per aver superato le paure e aver messo in condivisione importanti argomentazioni di vita, che man mano svelano la loro zona di luce. Più il dolore si vivifica, più la **luce interiore emerge con una consapevolezza maggiore**, dove le **sofferenze vengono riconosciute, abbracciate e trasformate in capacità evolutiva e in virtù soggettiva**. La bellezza che ci caratterizza apre le sue ali e diventa forma vivendi di chi teniamo in relazione. Altra forma esistenziale che si collega alla fede è il **perdono**. Massimo Recalcati spesso menziona gli spettri chiusi che spesso abbiamo lasciato lavorare dentro di noi attraverso la rabbia, il rancore, l'aggressività, quel rammarico che si insinua nel nostro corpo e che logora; sentimenti che attraverso la scrittura terapeutica riusciamo a trasformare da inquietudine ad atto nostalgico, da massa pietrificata in agito propulsivo.

Questo percorso chiaramente ci inoltra nel **concetto alto di libertà**. Più diventiamo consapevoli della nostra storia e di quella memoria ne facciamo bagaglio culturale, più il senso di libertà si fonda in noi aprendo nuove strade di unità relazionale. Su questa parola "**libertà**" che è assai legata al concetto di cura e di bellezza, ci tengo a soffermarmi, primo perché lo stesso **Theilard De Chardin** ha lavorato molto sul femminile e ha dedotto nella cura che contraddistingue il nostro genere, delle **tematiche progressiste che avrebbero apportato giovamento al sociale**. E in quella mancanza di libertà di genere ne fa ampio fondamento di cura. Poi occupandomi di formazione avverto ancora il forte **divario esistente fra cultura maschile e femminile**, quella incapacità e resistenza del maschile ad andare incontro alla propria emotività e vulnerabilità.

Ancora siamo pervasi da un retaggio culturale dove il femminile deve rispondere essenzialmente al suo dovere, "essere brave bambine", dove per brave bambine significa essere sempre all'altezza delle altrui attese o aspettative, all'altezza del

concetto di cura, della relazione affettiva e no. Bisogna iniziare a sdoganare questo concetto mentale, lavorare alla libertà della persona, che è essenziale nella sua individualità, alla sua autenticità, lontana da maschere e da falsi appannaggi.

Spesso nella relazione indossiamo delle maschere, sposiamo dei ruoli eccessivi, dimenticando la sacralità del desiderio. **Lacan e Recalcati**, che ne è il suo studioso più profondo ed evoluto, ci parla di **legge del desiderio**, dell'atto salvifico della persona che sa lavorare ad una sua coerenza, al suo talento. La parte che ci autodefinisce e ci personalizza come individui non può essere disgiunta dal desiderio che ci anima, da quella traiettoria che dal segno propiziatore ne sa creare la realtà, **l'individuazione**.

Quella libertà che non possiamo addomesticare e imprigionare ma renderla meta feconda al servizio di altri, libertà che dobbiamo omaggiare come se fosse uno scettro di indicibile bellezza. La libertà come il perdono sono parole che richiedono un percorso lungo e faticoso, perché **senza fatica non si costruisce nulla di buono** ed imperituro, questo vale sia per i nostri sentimenti quanto per le relazioni che andiamo a costruire. Scrive **Vito Mancuso**: *“L'esercizio del coraggio è un atto di forza, più precisamente di forza morale. Avere coraggio significa essere forti dal punto di vista morale, laddove questo termine, morale, non va inteso al femminile, la morale, con un rimando all'etica, bensì al maschile, il morale, con un rimando allo stato d'animo. La forza morale è la forza che proviene dalla propria interiorità, dalla propria psiche mossa dai venti che soffiano alla giusta intensità per la migliore navigazione.”* (Vito Mancuso, *Il coraggio e la paura*).

Per ritornare al maschile proprio in questo atto di coraggio si attesta la rivoluzione interiore, l'unica via possibile perseguibile per nostri tempi e per le generazioni future. Il coraggio presuppone sempre fiducia in chi siamo e nell'altro che rendiamo partecipe e alla **parola fiducia è sottesa la parola speranza**. Gli uomini, quelli con la U maiuscola che sanno fare la differenza e ne cito solo un paio, figure autorevolissime come il nostro presidente Mattarella e Papa Francesco, sanno parlare del maschile come atto di coraggio, di autodeterminazione. Prendere posizione verso atti ingiusti, violenze che a lungo si perpetuano costantemente, significa **assumersi la responsabilità feconda del carattere, significa autodefinirsi nella propria unicità e bellezza**. Prendere posizione netta di fronte ad alcune inadempienze o verso l'atto violento di chi esercita una forza brutta e meschina, (spesso su persone ritenute più fragili, ma che rappresentano la grande forza del nostro futuro, le donne e i giovani), dare parola ad una propria coerenza, manifestando il dissenso e contrarietà, è sempre sintomo di crescita e di maturità, di capacità personale, di maturità emotiva e sentimentale. Una **equilibrata comunicazione emotiva in questi nostri tempi è ormai irrinunciabile** (fortificata da mie esperienze personali nelle classi e negli ospedali), perché la

comunicazione emozionale sa sempre dare valore all'inquietudine dell'anima che abita tutti noi e che caratterizza ogni essere umano, perché quel dialogo emozionale sa veramente ricostruire e guarire quelle ferite attraverso la parola di fiducia e di speranza.

Il maschile deve imprimere dentro di sé il coraggio di entrare nelle sue zone d'ombra, di mettere in luce le proprie fragilità e le paure che lo animano. Il maschile deve ampliare lo sguardo verso il femminile, imparare a vedere in quella figlia violentata la propria figlia, in un trauma subito il rischio di essere toccati nella propria famiglia. **Il maschile può riuscire a dare parola alla sua fragilità cambiando il modello che ha ereditato e che non lo farà mai sentire persona appropriata e a suo agio**, trasformando quella sua fragilità in forza propedeutica, in possibilità per chi si presta all'ascolto e inizia a vedere nel suo simile una figura affine per inquietudine del vivere e fatiche esistenziali. **Le fragilità rappresentano la grande forza dell'essere umano**, le sofferenze sono quelle forze incarnate che hanno bisogno di trovare una luce per trasformare la fatica in resistenza, in capacità d'urto.

Attraverso le lettere e lo scrivere a mano, riusciamo a connetterci con i nostri stati d'animo, e il segno che traspare da ogni scritto ci aiuta ad evidenziare che la scrittura accede alla psiche più di quanto crediamo. **La scrittura manuale è strumento catartico e vitale**, ed è essenziale per i nostri tempi e le nuove generazioni farla diventare pratica formativa.

Deve diventare pratica e humus vivendi accessibile a tutte le categorie della nostra società e bisogna riuscire ad insegnare alle nuove generazioni che cosa si deposita dietro alla parola Cura, che cosa si cela nelle contraddizioni generazionali, e **nulla ha tanto valore quanto la testimonianza** che ne celebra sperdimenti e assestamenti. Il bisogno che si evince dai giovani di entrare nel sé è veramente alto e non più rimandabile sta a noi adulti lavorare a quel desiderio che li anima.

Ed infine ci tengo a riprendere in lettura una parte del mio ultimo testo **“Pensa Scrivi Vivi. Il potere della scrittura terapeutica”**, dove parlo delle donne e della relazione che vivono con altre donne e con le loro figlie...

A questo punto, lasciami dire una parola in particolare per le donne, per noi donne. Il riscatto femminile deve uscire allo scoperto. Le madri devono essere complici delle loro figlie. Sono le madri che devono attuare questa grande trasformazione generazionale, e diventare sostenitrici di altre donne, soprattutto di fronte a realtà di violenza o sopraffazione. Non prostituiamoci alla mediocrità, non siamo complici di situazioni che stridono con il senso di responsabilità. La sofferenza va trasformata in verità e forza. La vita non può fermarsi mai alla ferita subita, al senso di colpa, al vuoto vissuto.

Davanti a queste cose bisogna ergersi con forze di inaudita bellezza, affinché attraverso il pensiero positivo nasca il cambiamento. Il senso di colpa e la negatività sono trappole che ci tengono prigionieri: per crescere e superare quegli stati emotivi chiusi dobbiamo metterci alla prova e vedere nel cambiamento sempre un'opportunità. Mi voglio ritrovare, voglio provvedere al mio futuro, voglio uscire dall'impasse in cui mi trovo. L'impresa è ardua, ma se cavalchi il desiderio nulla è impossibile, tutto raggiungibile. Se c'è un desiderio forte, lascialo agire: solo se il desiderio è il motore della tua esistenza riuscirai ad andare verso il cambiamento. Se invece il desiderio si affaccia flebilmente, sta a te dargli spazio, affinché diventi una forza più consistente. Il desiderio va a braccetto con la nostra autorealizzazione: è venuto il tempo per noi donne di recuperare l'autostima. È prioritario recuperare il senso femminile in un mondo che tende a valorizzare la sola visione maschile, compromettendo ambiti preziosi dove la cura e l'educazione fanno la differenza. Spesso autocensuriamo la nostra dimensione emotiva, come se fosse un difetto, incompatibile con un'esistenza equilibrata. Questo è un grosso errore, che commettiamo un po' tutte, e ad insegnarcelo sono gli uomini stessi – e meno male che le loro voci si fanno sempre più incalzanti! Pensa a Umberto Galimberti, Eugenio Borgna, Massimo Recalcati, Michele Serra... al nostro papa Francesco... che danno voce alla forza dell'educazione sentimentale, alla cultura emotiva, all'integrazione del diverso, al valore dell'essere donna. Auguriamoci che queste voci diventino un coro sempre più grande, e si moltiplichino gli sforzi per costruire una vera parità, entro una società pervasa di forze ugualitarie. Più il maschile riuscirà a comprendere la propria visione interiore, più si avvicinerà al nostro cielo. Il maschile autentico dovrà porsi contro il maschile malato che infligge violenza, sopraffazione, aggressività, con il coraggio di dire apertamente al mondo: «Io sono diverso e non mi riconosco in quel modello!».

Bibliography 1.

Allende Isabel. "Paula". Feltrinelli (1995).

Aurelio Marco. "Pensieri". Garzanti (1993).

Bizzarri Mariano. "La mente e il cancro". Frontiera (1999).

Borgna Eugenio. "Di armonia risuona e di follia". Feltrinelli (2012).

Borgna Eugenio, La solitudine dell'anima, Feltrinelli, (2013).

Borgna Eugenio, La fragilità che è in noi, Einaudi, (2014).

Borgna Eugenio, Il tempo e la vita, Feltrinelli, (2016).

Borgna Eugenio, Noi siamo un colloquio. Gli orizzonti della conoscenza e della cura in psichiatria, Feltrinelli, (2016).

Borgna Eugenio, Le parole che ci salvano, Einaudi, (2017).

Borgna Eugenio, La nostalgia ferita, Einaudi,(2018).

Borgna Eugenio, La follia che è anche in noi, Einaudi, (2019)

Borgna Eugenio, Saggezza, IL Mulino, (2019).

Borgna Eugenio, Il fiume della vita. Una storia interiore, Feltrinelli, (2020)

Borgna Eugenio, I grandi pensieri vengono dal cuore. Educare all'ascolto, Cortina Raffaello,(2021).

Boukaram Christian. "Il potere anticancro delle emozioni". Urra (2012).

Bruner Jerome Seymour. "Alla ricerca della mente: autobiografia intellettuale". Roma, Armando (1997).

Bruner Jerome Seymour. "La cultura dell'educazione". Milano Feltrinelli (2000).

Rita Charon, Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti, Cortina Editore

Galimberti Umberto, L'ospite inquietante, Serie Bianca Feltrinelli. Milano 2007

Jerome Bruner, La cultura dell'educazione, Feltrinelli, 2015

Goleman Daniel. "Intelligenza emotiva". Bur Rizzoli (1999).

Hirshberg Caryle and Barasch Marc Ian. "Guarigioni straordinarie". Mondadori (1995).

Mancuso Vito. " Il coraggio e la paura". Garzanti (2020).

Marco Aurelio, Colloqui con sé stesso, Rizzoli, 1953

Montanari Moreno. "La filosofia come cura". Mursia (2012).

Pennebaker J.W., (2017), Il potere della scrittura, Tecniche nuove, Milano.

Rainer Maria Rilke. "Lettere a un giovane poeta". Mondadori (1994).

Recalcati Massimo, L'ora di lezione. Per un'erotica dell'insegnamento, Einaudi, (2014).

Recalcati Massimo, Il complesso di Telemaco. Genitori e figli dopo il tramonto del padre, Feltrinelli,(2014)

Recalcati Massimo, Non è più come prima. Elogio del perdono nella vita amorosa, Cortina Raffaello,(2014).

Recalcati Massimo, Melanconia e creazione in Vincent van Gogh, Bollati Boringhieri,(2014)

Scarpante Sonia. "Lettere ad un interlocutore reale. Il mio senso". Ed. Melusine, Milano (2003).

Scarpante Sonia. "Mi sto aiutando". Ed. Melusine, Milano (2004).

Scarpante Sonia. "Non avere paura. Conoscersi per Curarsi". Ed. San Paolo (2010).

Scarpante Sonia. "I nodi Maura". Ed. Odon, Milano (2021)

Scarpante Sonia. "La scrittura terapeutica". www.ilmiolibro.it, Milano (2012).

Scarpante Sonia and Parole evolute. "Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica". Edi Science, Siracusa (2015).

Scarpante Sonia. " Pensa Scrivi Vivi. Il potere della scrittura terapeutica" Ts Edizioni, Milano (2022).

Pierre Teilhard de Chardin " Sulla sofferenza" Queriniana, (2001)

Terzani Tiziano. "Un altro giro di giostra". Longanesi (2004).

Terzani Tiziano. "La fine è il mio inizio". Longanesi (2006).

Yalom Irvin. "Il problema Spinoza". Neri Pozza (2012)