

NOTES

Gian Luca Barbieri

**La scrittura come strumento di attivazione del pensiero ed elaborazione delle emozioni.
Gli esempi di “Kaos” e “Lady Tramp”.**

Duccio Demetrio, nel suo prezioso libro del 2008 intitolato *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, ha evidenziato come la funzione della parola scritta possa essere ricondotta all’etimologia della parola “clinica”. In perfetta sintonia con questo punto di vista si pone lo scopo, l’obiettivo perseguito da due laboratori di scrittura centrati su due “fragilità” ben diverse: il primo svolto in una struttura psichiatrica semiresidenziale e il secondo con un gruppo di auto

mutuo aiuto di genitori di ragazze con disturbi del comportamento alimentare. Coordinatori dei due laboratori sono stati degli esperti che hanno alle spalle la formazione data dalla Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari.

Le scritture prodotte hanno evidenziato la loro funzione trasformativa e riparativa, usando questi concetti nell’accezione rispettivamente di Bion e di Melanie Klein: si tratta infatti di scritture che hanno attivato la mente e

generato il pensiero, “trasformando” contenuti psichici in cerca di una diversa “forma”, di una nuova strutturazione, di un senso inedito e “riparando” le fratture, le cicatrici che si sono scavate nel mondo interno dell’individuo.

I testi realizzati in questi laboratori sono raccolti in due libri che fanno conoscere esperienze importanti non solo agli addetti ai lavori, ma anche a lettori non professionisti che si vogliono confrontare con stimoli e spunti di riflessione profondi e con una ricerca di verità che mette in gioco anche chi non è coinvolto in prima persona in questi problemi.

Il primo volume in ordine di pubblicazione è *Una gallina di nome Francesca*, a cura di Amedeo Pompili e Raffaella Zampino, edito a Perugia da Gramma Edizioni nel giugno 2011. L’esperienza di scrittura di cui il libro reca testimonianza si è svolta presso Kaos, struttura semiresidenziale del Dipartimento di Salute mentale dell’AUSL 2 di Perugia. Alla base di Kaos (denominazione ripresa dall’omonimo film dei fratelli Taviani del 1984, tratto da

alcune novelle di Pirandello) è la consapevolezza che le terapie più consolidate e tradizionali (colloqui, visite domiciliari e farmaci) debbano essere affiancate da un tipo di accudimento diverso, che faccia riferimento a un luogo preciso e che coinvolga gli utenti in modi meno direttamente legati alle pratiche mediche. Il luogo deve costituire un riferimento stabile e fornire una dimensione temporale particolare, specifica, scandendo le giornate secondo un calendario di attività particolari, soprattutto di natura creativa. All’interno di Kaos ha preso vita così nel 2009 un “Laboratorio di fiabe e racconti fantastici”, i cui testi sono stati presentati poi al Concorso letterario di Castel Ritaldi, paese tra Foligno e Spoleto.

Il setting del laboratorio prevedeva incontri della durata di due ore e mezza, suddivise in circa un’ora e mezza di spiegazione delle tecniche e in un’ora dedicata alla chiarificazione della consegna, alla composizione e alla lettura dei propri testi. La scelta del tipo di scrittura da proporre ha escluso fin dall’inizio quella autobiografica, troppo po-

co mediata, troppo direttamente legata all'esperienza di vita e alle sofferenze individuali ancora da metabolizzare. Ci si è invece orientati verso la composizione di fiabe e di narrazioni d'invenzione, che avrebbero portato ugualmente gli autori a proiettare nello spazio narrativo parti di sé, ma secondo modalità indirette, per vie inconse o preconse, in modi non traumatici, non condizionati da difese e resistenze rigide e destabilizzanti. Ogni trama, anche la meno riconducibile all'esperienza reale dell'autore, consente a quest'ultimo di disseminare nel proprio testo tracce di sé, aspetti del suo mondo interno, contenuti della sua mente trasformati in modo da essere irriconoscibili spesso anche all'autore stesso perché attribuiti a personaggi inventati o contestualizzati in maniera opportunamente deformata. Infatti, come sostiene Freud (*Il poeta e la fantasia*, 1907), i personaggi di un racconto o di un romanzo non sono altro che la materializzazione narrativa di parti dell'Io dell'autore.

Riportiamo qualche frammento che ci ha colpito per originalità e qualità.

Una serie di scritture è nata dalla richiesta di concentrare l'attenzione sulla stanza in cui si svolgevano le attività e in particolare sugli oggetti che vi erano contenuti; qualcosa di simile a ciò che ha fatto Xavier De Maistre il quale, nel suo *Viaggio intorno alla mia camera*, scritto nel 1790 quando è stato condannato agli arresti domiciliari nella cittadella militare di Torino, ha descritto nei dettagli la sua stanza con un'attenzione quasi da entomologo, prendendo spunto dai particolari reali per associare poi pensieri liberi di vagare al di fuori di quelle mura.

Gli autori di Kaos hanno fatto di più: si sono immedesimati negli oggetti e hanno descritto le sensazioni che avrebbero provato se fossero stati nelle vesti di quegli stessi oggetti. Un utile esercizio di distanziamento da sé e di immaginaria identificazione con l'altro: un altro inanimato, ma capace di sensazioni e di pensieri propri, come accade nelle fiabe e nei racconti di magia.

Qualche esempio.

S. è una lavagna e scrive: “Ogni giorno mi sento scrivere sopra dei gessi di vario colore (bianco, giallo, rosso). Sono una lavagna stanca e vecchia perché, quando scrivono sopra il mio corpo, mi fanno male”.

R. è un orologio: “Sono odiato da chi ha problemi con il tempo perché non sa come farlo passare, perché ha perso la voglia di fare e non vede l’ora che venga la sera per dirsi: ‘Anche questa sera è passata uguale a tante altre, troppo pesanti e infruttuose’...”.

L. è lo stereo: “Oggi non ho proprio voglia di suonare, ho già faticato tanto ieri, con le casse che si muovevano. Oggi niente musica, piuttosto canta tu ed io ti ascolto, il che sarebbe una gran bella novità... Ricorda che a me piace il rock”.

Senza il ricorso all’immedesimazione, l’osservazione può acquisire in alcuni autori una portata visionaria che non lascia indifferenti, come nel caso di S. che scrive: “Sopra le nostre teste prende vita un mondo acquatico, fatto di

pesce e creature del mare, costruite in cartone ed appese al soffitto con fili trasparenti così da sembrare che volino”.

Alcuni spunti proposti sono stati attinti dalle opere di Rodari, in particolare dalla sua *Grammatica della fantasia* (1980). Uno di questi consiste nel mettere a contatto due o più parole, scritte su bigliettini ripiegati e poi pescati a caso e accostati, creando così uno stimolo ambiguo, insolito e straniante da cui generare una storia.

Un racconto che ci ha colpito per la sua forza e per le inquietudini alle quali riesce a dare voce in modo magistrale nasce dal trionfo costituito dalle parole “tigre”, “cucina” e “acqua”.

La bimba che amava il circo

Io lavoro in un circo come pagliaccio. In questo circo do da mangiare a una tigre. Cucino per la tigre. Ho la cucina in una roulotte. Cucino pasta verdura e carne. Ci sono

secchi di acqua nel circo. Secchi di acqua con cui nutro la tigre. Io lavoro in un circo come pagliaccio. La tigre che devo ammaestrare la pulisco con dei secchi d'acqua. La mia cucina in roulotte è completamente rotta. (...) La tigre che ammaestro mangia pasta, verdura e carne. Ora sta bevendo l'acqua. Nel mio lavoro mi trucco. Nella roulotte c'è il trucco. Mi trucco ho 70 anni faccio ridere la gente. Il mio esercizio circense è frustare la tigre. Il pubblico che mi guarda ride è cattivo. Applaudiva durante le frustate. Applaudiva dicendo – Bravo ammazzala - . La tigre è stanca di essere picchiata. Verso le cinque inizia lo spettacolo. Verso le cinque di stasera. La tigre mangia è vecchia e sanguina. Gli tiro l'acqua per non farla soffrire dalle ferite. È piena di ferite. È indescrivibile il mio pianto dopo l'esercizio. Oddio sono le cinque. Si aprono i tendoni. Tocca a noi. ... Ecco le cinque. È notte. Ecco io pagliaccio e Asma la tigre. Entriamo. Sono truccato e mi chiamo pagliaccio Einstein. Questo è il mio nome d'arte. La tigre invece la chiamano Mompracem. Il pubblico è pronto a perseguitarci. C'è tutta acqua per terra. Comin-

cio a frustarla, sotto il trucco c'è il mio pianto. Stasera dopo il mio esercizio Mompracem morirà dissanguata dalla mia frusta. Stasera muore. Il pubblico cattivo e persecutore ride. Ammazzala – urla – Ammazzala! È quello che devo fare. (...) Muore questo me l'aspettavo. Muore c'è tutto sangue tutto sangue. Muore e io Einstein levo il trucco in cucina, bevo un po' di birra. Levo il trucco e poi urlo di pianto e di rabbia. Il mio urlo dice – Mompracem mi lascia! – Mompracem è morta. Il pubblico sento che urla. Ora mi rivogliono dentro. Non è assolutamente il caso. Comunque mi appiccico il trucco, la cucina è completamente distrutta. E son dentro. ... Il circo è questo. Io ho 70 anni. Forse anch'io mi ammazzo perché oggi è morta Mompracem. Ho deciso mi ammazzo. Esco dal pubblico che piange ridicolo. Entro in cucina prendo un coltello e dico – Addio io muoio addosso a Mompracem! Sono morto con lei. Il pubblico sta urlando – Si sono ammazzati finalmente quei due imbecilli che non facevano ridere nessuno!

Al di là degli impacci legati a un'elaborazione del pensiero non del tutto lineare e coerente, il racconto acquisisce una forza e un'intensità emotiva straordinarie grazie alle frequenti iterazioni di parole che si dilatano fino a diventare cifre tematiche ossessive e alla sintassi frammentata che produce un ritmo di accumulo di grande efficacia. Una prosa autenticamente sperimentale, pur nella (e forse grazie alla) sua ingenuità.

* * *

Il secondo libro si intitola *Di fame e di parole. Il coraggio dei genitori diventa testimonianza*, a cura di Ludovica Danieli e Mariabice Beltrami, edito dall'Associazione AMA di Brescia nel novembre 2011. Contiene i testi prodotti all'interno di un gruppo di auto mutuo aiuto di genitori le cui figlie sono affette da disturbi del comportamento alimentare. Il gruppo è nato dalla collaborazione tra l'AMA di Brescia, l'assistente sociale di Cremona Mariabi-

ce Beltrami, il Centro per le Famiglie e il Settore Affari Sociali del Comune di Cremona.

Si è così costituito un gruppo, denominato Lady Tramp, "signora vagabonda", felice espressione che voleva rappresentare il peregrinare dei genitori e delle loro figlie da un luogo all'altro, da un esperto all'altro, alla ricerca di ascolto e di cure.

Scopo dei partecipanti al gruppo è stato raccontare la propria esperienza e ascoltare quella degli altri. Importanti sono state le ricadute psicologiche del gruppo in quanto tale, che nelle sue dinamiche ha confermato e incarnato i "fattori terapeutici di gruppo" di cui parla Yalom (*Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, 1970), tra i quali l'informazione reciproca; l'infusione di speranza; l'universalità (cioè l'annullamento dell'idea di unicità dei propri problemi con la conseguente condivisione e ridimensionamento del dolore); l'altruismo; la socializzazione come condivisione di contenuti ed emozioni; l'apprendimento interpersonale; la liberazione di intense

emozioni, da Yalom definita catarsi. Con l'aggiunta non secondaria, come specificato nel libro, del superamento del senso di vergogna che si manifesta nelle persone che si trovano a gestire e a celare di fronte agli altri una quota straordinariamente elevata di emozioni e di sofferenza.

L'attività di scrittura coordinata da Ludovica Danieli, collaboratrice scientifica e docente della già citata Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, ha aiutato il gruppo Lady Tramp ad "apprendere dall'esperienza", usando la felice espressione di Bion, nel senso che attraverso la pagina scritta e la condivisione dei testi le partecipanti hanno ottenuto una conoscenza trasformativa, profonda, intrisa di componenti emotive intense, grazie ad un linguaggio che si è fatto "linguaggio dell'effettività", diverso da quello d'uso quotidiano perché portatore a sua volta di emozioni che chiedono di essere accolte, condivise e rese pensabili grazie a una disposizione mentale di apertura paziente, di non saturazione, di sospensione, di tolleranza del dubbio che lo stesso Bion definisce "capaci-

tà negativa".

Come sottolinea Danieli, scrivere è concedersi uno spazio nella "geografia dell'anima, un golfo prossimo alla terra, nel quale potersi un po' fermare, gettare l'ancora, per incontrare le nostre stesse parole che ci abitano e di cui siamo fatti"; la scrittura ha permesso di "conoscere se stessi" e di "occuparsi di sé", due facoltà che si integrano e permettono di fare i conti con emozioni e pensieri difficili da elaborare, ed è stata lo strumento insostituibile di questo percorso, perché "è ciò che non si può dire che bisogna scrivere". La stessa attività di scrittura è stata vissuta e pensata così da alcune delle partecipanti: "è un modo per esternare i miei pensieri, sentimenti, emozioni più profondi, senza paura del giudizio di chi legge [e consente anche di] conoscere profondamente l'anima delle persone con le quali ho condiviso un momento di vita doloroso"; "dopo aver scritto, su quel foglio ci siamo noi"; e il dolore pare essere il contenuto privilegiato del testo scritto, infatti "la gioia la esprimo con più pudore e riservatezza te-

nendola dentro di me”: un interessante capovolgimento di ciò che si sarebbe portati intuitivamente a pensare.

Scopo del laboratorio è consistito nell’insegnare non a scrivere bene, ma a dotarsi degli strumenti per effettuare una ricerca su se stessi.

Le parole d’ordine dell’attività sono state: la “sospensione del giudizio rispetto alla propria scrittura e a quella altrui”, aspetto importante per dare a chiunque la libertà di esprimersi liberamente senza timore delle reazioni dell’altro; un “atteggiamento di ascolto in risonanza, ad eco”, in termini psicoanalitici l’adozione di una logica controtransferale: quali emozioni desta in me il testo dell’altro?, perché reagisco in questo modo?, “quali parti della mia storia vengono toccate, attivate, messe in discussione?”. Il principio è quello per cui l’ascoltatore si percepisce riflesso nei testi dell’altro dai quali attinge aspetti che può introiettare e fare propri in una logica speculare.

Un altro aspetto di grande importanza è il silenzio, elemento indispensabile per creare un luogo di attivazione del pensiero e di liberazione, espressione, accoglimento ed elaborazione delle emozioni. Senza silenzio non è possibile, come direbbe Winnicott, “essere soli in presenza di altri”, cioè costruire la disposizione mentale sospesa che permette la creazione di uno “spazio potenziale” in cui dare vita al pensiero e andare alla ricerca del proprio vero Sé, in cui, con le parole di Fonagy, rendere effettivo un processo reciproco di “mentalizzazione” all’interno del gruppo.

Qualche stralcio dalle scritture contenute nel libro.

La relazione attraverso la scrittura si manifesta nel “ricercare nelle parole degli altri le mie parole”. E le paure che prendono corpo sono principalmente queste: “Paura di non capire fino in fondo ciò che gli altri vogliono farmi capire. Paura di scoprire quanto poco io abbia da dire”.

L’immagine della propria figlia: “Ibrida, un misto fra la bambina e l’adolescente. Una giovane donna come un fio-

re appena sbocciato, come una crisalide che si trasformerà in farfalla. Io sono in attesa di questa trasformazione”.

L'importanza dell'ascolto: “Anch'io come le mie amiche faccio fatica a farmi ascoltare, ma perché per prima io non mi ascolto. Temo di non avere nulla da dire... L'ascolto è radicarmi dentro di me. Nel tempo ho imparato a stare in silenzio per lasciare spazio all'altro”.

La dimensione della corporeità: “Crollai. L'abbracciai forte e le dissi: ‘Fai la brava’. Strinsi forte quel corpicino esile, rigido, indifeso. Da molti anni non l'abbracciavo, lei rifiutava il contatto fisico, ma in quel momento si abbandonò e anche lei mi abbracciò... Di notte sognavo spesso il momento in cui l'avrei riabbracciata e mi immaginavo il suo corpo più in carne e morbido”.

L'ambivalenza tra il contatto e il distanziamento, tra la partecipazione intima e l'osservazione distaccata: “Il coraggio di stare con i propri timori tipici di un genitore: dunque il coraggio di esserci e non esserci”.

La malattia come metafora: “Perché i nostri figli fanno fatica ad ingoiare? Cosa devono, metaforicamente, ingoiare?”.

La differenza tra la voce della figlia e quella della malattia: “Troppo tardi ho capito che quello che in certi momenti ti aggredisce con offese e rimproveri, che ti butta addosso ogni tipo di cattiverie, che ti dà la colpa di tutto, non è tua figlia, ma la sua malattia... Ancora adesso dopo nove anni di «convivenza» con questo disturbo, mi chiedo quando è lei che parla e quando è l'altra”.

Una gallina di nome Francesca, a cura di Amedeo Pompili e Raffaella Zampino, Gramma Edizioni, Perugia, 2011.

Di fame e di parole. Il coraggio dei genitori diventa testimonianza, a cura di Ludovica Danieli e Mariabice Beltrami, Associazione AMA, Brescia, 2011.