

Daniela Piccioli

EMOZIONARSI

Parole nuove per antiche storie

 EDIZIONI
HELICON

In copertina
dipinto di Francesca Giambiasi



diretta da Marina Pratici

© Copyright
Stampato in Italia / Printed in Italy
Tutti i diritti riservati

Edizioni Helicon s.a.s.
Sede legale: Via Monte Cervino, 25 - 52100 Arezzo
Sede operativa: Via Roma, 172 - 52014 Poppi (Ar)
Tel. / Fax 0575 520496
www.edizionihelicon.it
edizionihelicon@gmail.com
L'Editore è a disposizione
degli aventi diritto per quanto di loro competenza.

IL SOGNO

Questo scritto nasce per caso in un periodo particolare per tutti noi.

Erano i primi giorni di marzo 2020 quando, come tutti sappiamo, la pandemia ci aveva costretto a cambiare completamente il nostro modo di vivere, di pensare, di guardare il mondo. Dopo i primi giorni di sconcerto, ma con la speranza che tutto si sarebbe risolto in poche settimane, abbiamo dovuto fare i conti con un'altra realtà, impensata e impensabile fino a poco prima.

Come per la maggioranza delle persone, il nostro modo di lavorare doveva essere rivisto. Noi terapeuti potevamo ricevere i pazienti, ma per molti di loro era veramente difficile raggiungere i nostri studi, gestire i figli, a casa da scuola, fare la spesa e, insomma, continuare la vita come prima. Fu così che, complice la mia stanchezza e, ahimè, l'avvicinarsi del momento della pensione, decisi di prendermi un po' di pausa dal lavoro anche per sperimentare, dopo quasi quarant'anni di attività, come poteva essere la vita da pensionata.

Confesso che, in un primo momento, fatta salva la preoccupazione per quello che stava accadendo, provai un senso di rilassamento. Potevo fare le cose senza

fretta, leggere, ascoltare musica, come fossi in vacanza. Non me ne vogliono i miei pazienti, ma devo ammettere che, dopo averli avvertiti di questa mia sospensione temporanea, in attesa di sviluppi positivi relativi alla pandemia, non mi sentivo in colpa e godevo di quella inaspettata libertà.

Passarono però poche settimane e mi accorsi che il mio umore cambiava, ero inquieta, insoddisfatta, come se mi mancasse qualcosa o qualcuno. Mi sentivo inutile e provavo meno piacere in quelle attività che tanto avrei desiderato svolgere quando, invece, i miei impegni di lavoro me lo impedivano.

Così, in un tardo pomeriggio di fine marzo, in attesa delle tanto temute notizie del telegiornale delle diciotto, seduta su una poltrona, la mia mente inizia a vagare e, senza cadere in un sonno profondo, mi trovo a camminare sola e pensierosa in una radura piena di nebbia e di silenzio. Procedo confusa ma curiosa di quel panorama sconosciuto e, in lontananza, mi pare di intravedere tanti piccoli punti luminosi che si allargano e si colorano a poco a poco. Stanno galleggiando in una distesa blu, forse un mare. Mi avvicino incuriosita dai loro colori e vedo che sono tante, tantissime isolette, alcune vicine tra di loro, altre più lontane, solitarie. Non capisco ma mi sento attratta da tutte loro, direi bisognosa di essere lì vicino, di entrare in punta di piedi in ognuna. Come fare a raggiungerle? A sentire il loro profumo, il loro respiro, i loro pensieri? Sembra impossibile, impensabile, eppure nei sogni accade, è successo: a poco a poco

tra l'una e l'altra iniziano ad emergere ponti, sottili ma solidi, invitanti, possibili passaggi tra me e loro. Sì, ora posso raggiungerle, ne sento il bisogno, mi mancano.

Mi alzo e continuo a pensare al mio sogno in stato di veglia, a quelle piccole e grandi isole che, da tanti anni, in momenti diversi sono arrivate a me e insieme, nella stanza d'analisi, abbiamo condiviso rabbie, dolori, ansie, sensi di colpa, panico, tradimenti. Non posso separarmene ora, perché è adesso il momento di essere in contatto con loro, di ascoltare le loro storie, di accogliere le loro lacrime, le loro angosce, perché le storie che ho condiviso con loro sono diventate nostre. Insieme le abbiamo "digerite", abbiamo dato loro un nome, a volte un perché, a volte no. Abbiamo scoperto la paura sotto l'aggressività, il senso di inadeguatezza sotto l'arroganza, il dolore delle nostre ferite dietro un'apparente durezza. Abbiamo ascoltato il nostro dolore, perché dare parole al dolore fa sì che il nostro cuore non si spezzi. Abbiamo riso delle nostre curiose scoperte, riconosciuto le nostre potenzialità e imparato ad amare i nostri limiti.

Quanta strada percorsa insieme! Poche sedute, settimane, mesi o anni, perché ogni isola ha bisogno di un tempo suo per ri-costruirsi, per sentirsi di nuovo viva, per accettare che le cose accadono nonostante noi. Abbiamo sperimentato che si può cambiare punto di vista perché le cose cambiano; si può vivere in modo diverso perché le situazioni si modificano; si può perdonare perché poi siamo più leggeri; si può stare zitti proprio perché abbiamo ragione; si può chiedere scusa perché

lui/lei aveva ragione.

Ho sempre pensato che chi sa mettersi in discussione, chi è così umile da chiedere, chi ha il coraggio di raccontarsi, di cercare le parole giuste per essere compreso, è un'isola ricca di grandi risorse e piena di sensibilità. Sono queste isole piene di ponti che sanno dare e ricevere aiuto, basta saperle ascoltare e non lasciarle sole.

Sono consapevole che, nel corso del mio lavoro, sono state scambiate molte parole, raccontate tante storie. Le parole, i racconti, le storie condivise sono l'ossatura portante del nostro mestiere di terapeuti, questa è stata da sempre una mia convinzione profonda. Sono altresì consapevole che, in questo scambio di "doni parlati" io sono sempre e solo una, posso e ho potuto dare per una, i miei pazienti mi hanno dato tanto perché sono e sono stati tanti.

Mi sento riconoscente con chi è stato tanto generoso con me.

Provo a lasciare in dono questo modesto scritto, a futura memoria di quello che, insieme, abbiamo vissuto e condiviso: tante parole ma un'unica storia.

In ogni racconto c'è un pezzo di loro e di me, nessuno escluso. Sono certa che si riconosceranno in alcuni passaggi di ognuna di esse, perché le storie possono anche essere diverse, ma la voglia di vivere meglio è uguale in tutti noi.

*Una mente che incontra una storia
non è più la stessa*

(V. Lingiardi, *Al cinema con lo psicanalista*)

LE STORIE

Il mestiere di psicoterapeuta mi ha messo in contatto con tante parole, racconti, storie che mi hanno attraversata, mi sono rimaste dentro, mi hanno cambiata nel corso degli anni. Insieme ai miei pazienti e alle loro storie ho riscoperto anche la mia storia, quella della mia famiglia intera. Alla fine di ogni giornata di lavoro, mentre chiudo la porta dello studio, insieme alla stanchezza, più emotiva che fisica, mi sento diversa, più ricca, più grande, perché io con loro, insieme a loro, mi sento migliore: in due si è migliori che presi singolarmente. Anche se quel giorno le storie sono state ruvide, ogni angolo, ogni spigolo di ciò che ho ascoltato è stato condiviso, è entrato dentro ad entrambi e ci ha reso più teneri, più soffici, perché quegli spigoli si sono arrotondati e sono diventati meno insidiosi.

Dopo che la parola è stata accolta si diventa più aperti, si impara a fidarsi dell'altro, l'eloquio diventa più

fluido, le sfumature sono quelle giuste e così si trova il coraggio di mostrarsi più fragili, più piccoli e più autentici. È allora che emerge il nostro vero Sé, che entriamo davvero in contatto con noi stessi, che possiamo toccarci ed essere toccati, senza ferirci o ferire per difenderci, troppo spesso, solo da noi stessi.

Le storie che raccontiamo in terapia oggi, sono gli eventi che ci hanno formato e trasformato ieri: il nostro passato inizia il giorno in cui nasciamo e se lo ignoriamo allora ignoriamo la nostra essenza.

Le storie che circolano nella stanza d'analisi non sempre sono complicate o dolorose, sovente sono semplici, genuine e per questo ricche di contenuti.

Il paziente mi racconta di come ha guidato l'auto per arrivare fino a me, cosa lo ha fatto sorridere o riflettere mentre giocava col figlio e da lì parte il fiume che talvolta travolge, straripa ma, altre volte rinfresca, rassicura, fa bene.

È allora che quel racconto diventa importante, quel dettaglio non è solo un dettaglio ma un pezzo fondamentale del nostro vissuto. Tutto si inserisce in un contesto che diventa più chiaro, in quella storia che non si dimentica più perché in due l'abbiamo condivisa, co-costruita ed è diventata la nostra storia. Quella storia, apparentemente sciocca o oscura, adesso non nasconde, non confonde ma trasforma sia il paziente che l'ha raccontata, sia me che l'ho ascoltata.

Nel percorso di psicoterapia, l'obiettivo non è tanto il ricordare i fatti nel dettaglio, la seduta non è un'inda-

gine poliziesca, ma è piuttosto la rivisitazione e la ricostruzione del vissuto del paziente, di quello che per lui è stato importante, i suoi ricordi lucidi ma anche quelli confusi, tutto ciò che continua a tenersi dentro, spesso con dolore e con fatica. È attraverso la ricostruzione di quel passato che il paziente mi porta che, a poco a poco, come in un fine lavoro di ricamo, emerge un'immagine, un disegno che, con trame antiche rivisitate, dà un senso ai fatti del presente. Il bello del narrare qualcosa a qualcuno che ha orecchie per sentire e animo per riceverle, non è solo quello di risolvere i crucci ma di aiutare le persone ad amare la vita.

La parola è poesia ed ha a che fare con la capacità di amare.

*Io il male l'ho accettato
ed è diventato un vestito incandescente.
È diventato poesia.
È diventato fuoco d'amore per gli altri.
(Alda Merini)*