

9.10

LE STORIE CHE CURANO: SCRITTURA TERAPEUTICA E LAVORO SUL SÉ

Barbara B.*^[1], Asaro M.^[1]

^[1]Serd.D Alcamo ASP Trapani ~ Alcamo ~ Italy

Sottotitolo: Il presente lavoro nasce nell'ambito della clinica sistemico relazionale e approfondisce l'utilità della scrittura nella terapia delle dipendenze patologiche. Narrare la propria storia e scrivere le emozioni connesse alle relazioni significative, è un buon medium per un lavoro terapeutico personalizzato.

Testo Abstract

"La scrittura non è magia ma può diventare la porta d'ingresso per quel mondo che sta nascosto dentro di noi.

La parola scritta ha la forza di accendere la fantasia e illuminare l'interiorità"
Aharon Appelfeld

La scrittura terapeutica è una delle tante tecniche utilizzate in psicoterapia, perché aiuta molto i pazienti che hanno difficoltà ad esternare verbalmente ciò che accade loro, a condividere i loro pensieri dolorosi e indicibili. Per queste persone scrivere è un modo per tirare fuori tutto quello che li riguarda, senza subire pressioni, né provare vergogna.

"L'atto di costruire storie è un naturale processo umano grazie al quale gli individui arrivano a comprendere le proprie esperienze e se stessi".(1)

La scrittura terapeutica permette di accedere alle emozioni, anche quelle più difficili, e di trasformarle in resilienza; scrivere aiuta a dare senso, a costruire nuove parti di noi.

"La storia personale di ciascuno di noi è uno zaino pieno di cose belle e brutte mescolate insieme, il cui peso spesso rallenta il nostro cammino. È importante aprire talvolta lo zaino, per eliminare o mettere da parte le cose brutte che ci sono capitate, quelle di cui ci siamo vergognati, gli errori che abbiamo commesso, il male fatto e ricevuto. È tuttavia meraviglioso scoprire che in quel bagaglio ci sono anche cose buone:

le nostre radici, la nostra essenza, la purezza dei primi passi, le nostre battaglie e le nostre vittorie, il fuoco sacro seppellito sotto la cenere della depressione, della rabbia, del rancore, della rassegnazione".(2)

Nel mondo della clinica delle dipendenze, la scrittura terapeutica può essere usata con molti pazienti perché si rivela molto efficace per affrontare temi difficili e dolorosi.

Marco ad esempio ha cominciato a fare un massiccio uso di cannabinoidi a 17 anni dopo la morte della madre per un tumore al seno, rappresentando tale abuso, un modo per lenire il dolore, per non sentire e stare nella "leggerezza". Dopo diversi episodi di "fallimento" nella sua vita, a 21 anni chiede una presa in carico al SerD dove sta cercando di affrontare tutto il suo dolore, lavorando sulle sue emozioni "reali": la scrittura per lui è un validissimo sostegno.

Queste parole sono tratte da una delle tante lettere alla madre:

"Ciao mamma, ti ho pensato, ti sto pensando, ti penso. Anche stasera, come le altre, ho visto quel gatto nero passare sotto casa mia, alla solita ora, come una routine, anche se non ha l'orologio. Mi sono messo a fumare una sigaretta, a pensare un po', il fumo mi è salito negli occhi, il mio occhio sinistro stava cominciando a piangere, e istintivamente mi stavo mettendo a piangere. D'improvviso un colpo di vento, un brivido lungo il braccio, che sapeva tanto di carezza e di abbraccio. Ho immaginato che fossi tu, che mi stessi abbracciando, e poco dopo in una canzone la frase "you went in search of someone else" come se ti stessi, appunto, cercando in qualcos'altro, o qualcuno. Sono immerso nei miei pensieri, ti penso e ti scrivo, ti sto affrontando. Imparo a combattere i miei mostri nell'armadio, forse li sto semplicemente incontrando. Forse non sono dei mostri, forse mi appartengono. Completamente al buio, con la sola luce della finestra aperta e del telefono che non disturba. Penso anche a te Neve, manchi anche tu tanto, mai così un gatto. Non so se sei viva, non so se sei serena, non so più nulla. Aspetto di sognarti, magari per avere un altro tuo ricordo, magari per viverti un altro po'. Mi dispiace che sia andata così, mi dispiace che tra noi sia nata diffidenza, mi dispiace che sia finita così. Ti voglio bene, e te ne vorrò sempre, dal giorno in cui cominciai a curarti da quel raffreddore con te ancora piccina, fino al giorno in cui ci separammo, ormai te cresciuta, forse mai così triste come allora. Mi dispiace mamma, non hai potuto vedermi, io ti ho vista solo da lontano, questo credo sia il mio rimpianto: non aver avuto la forza di andarti incontro. Eppure il giorno dopo tu eri sulla bara, con un sorriso sereno e una lacrima che ti scendeva dagli occhi, fino all'ultimo di

una forza potente e viva. Ho pianto tanto per te quel giorno, ho pianto al tuo funerale, ho pianto ubriaco mentre cercavo di avvicinarmi a te sulla soglia del coma, e continuo a piangere ancora adesso, per te. Non so dove sei, non so se ci sei, non so. Non so niente, eppure con me ci sei sempre. Oggi a fine serata di lavoro, la coppia che tanti problemi ha, si guardavano seduti sorridenti chiacchierando. Se ci penso non so se immaginarti con papà, però papà ha pianto per te sorridendo, e forse mi rendo conto che anche lui è forte; magari non quanto te, però fa il suo. Ti penso mamma, e penso anche a Neve, lei che non hai potuto conoscere, anche perché probabilmente non l'avremmo nemmeno mai presa, però anche lei era forte, come te. A ripensarci il suo pelo mi ricorda adesso la tua chioma corta, simbolo del malessere, malessere che ti ha tolto la vita, forse dal nulla. Eppure lei mi ricordava te sin dal modo di darmi affetto: nonostante tutto. Nonostante i miei rimproveri, le mie urla, il mio versamento di odio. Odio non perché la odiassi. Odio non per lei, ma per me, per come mi sono ridotto. Mi dispiace mamma, mi dispiace Neve, mi dispiace con tutto il mio cuore, forse con tutta la mia vita, probabilmente con tutto di me. mi dispiace.”

Questo è il modo che Marco predilige per parlare del suo dolore e per permetterci di entrare ed essere presenza viva accanto a lui.

Denis è invece un giovane di 25 anni, una vita trascorsa in strada a farsi di eroina. Figlio di genitori tossicodipendenti, all'età di 4 anni è stato allontanato da loro ed è cresciuto in una famiglia affidataria. Oggi sta seguendo un percorso al SerD e la scrittura è un mezzo per narrare la sua storia e condividere emozioni dolorose:

“Ora sono tre anni che non ci sentiamo, come potrai intuire questa lettera indirizzata a te non è di piacere e neanche per riversare il mio astio e la mia rabbia nei tuoi confronti, o forse sì. Da parte mia, più che altro c'è una grossa delusione. Tu come padre mi hai spezzato il cuore. Nonostante i tuoi errori, che ogni essere umano può fare, mi hai insegnato la via del perdono, a voltare pagina e nonostante il tempo che ci è stato strappato via, tu mi hai trasmesso dei valori importanti. Poi sei sparito per 10 anni e nel periodo in cui non c'eri io ho sofferto molto la tua mancanza. Dall'ultima volta che ci siamo visti 3 anni fa sono cambiate molte cose: innanzitutto nella mia vita adesso c'è una persona che mi ama ed io amo da morire... tu avevi non un figlio ma due che vivevano per strada e dormivano sul marciapiede. Ma tu dove eri quando mio fratello stava morendo in ospedale, e ti aveva pure chiamato...io una volta credevo in te ma con il passare degli anni ho capito che sei una persona egoista... ho cam-

biato il mio giudizio nei tuoi confronti, hai perso un figlio che ti amava, io ora il mio amore lo do a chi lo merita... adesso mi sto concentrando su di me e anche se gli ostacoli sono moltissimi, sono fiero del coraggio che sto dimostrando e della vita che sto cercando di costruire”.

Nelle lettere che Denis scrive ad ogni membro della sua famiglia e agli adulti che ha incontrato nel suo percorso, emerge il suo bisogno di esplorare le sue relazioni significative, di misurarsi con la rabbia e l'autodistruttività, di cogliere il senso della sua vulnerabilità.

Come scrive Sonia Scarpante “Grazie alla scrittura ho imparato a confrontarmi con la faccia poliedrica di ciò che ognuno di noi chiama il suo “me stesso”. Ho imparato a recuperare un mio senso della vita. Ho imparato a vedere nelle mie emozioni, dando loro parola. Senza temere il timore. La scrittura terapeutica è un viaggio verso la propria interiorità, cercando di dare parola al nostro vissuto, a ciò che siamo stati e a ciò che ci realizza oggi. Un percorso della memoria per riprendere il senso di ciò che siamo stati, le nostre incongruità e le impalcature che abbiamo costruito nel tempo rinunciando spesso al nostro sé, ad essere coerenti, congruenti con noi stessi”.(4)

La scrittura terapeutica, che dà la possibilità di scrivere di sé e rivedersi da prospettive differenti grazie ai rimandi del terapeuta, sfocia spesso in una sensazione di benessere psicofisico e di distensione che risveglia risorse personali fino a prima dimenticate o nascoste. L'obiettivo principale è quello di accettare se stessi, perdonarsi e amarsi senza scorciatoie o illusioni effimere.

Bibliografia

1. Pennebaker J. Smyth J. *Il Potere della Scrittura Tecniche Nuove* 2017
2. Scarpante S. *Pensa, scrivi, vivi. Il potere della scrittura terapeutica*, TS Edizioni, 2022
3. Appelfeld A. *Storia di una vita Guanda* 2008
4. Scarpante S. *Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica Sampognaro & Pupi Editore* 2015