

RACCONTARSI COME CURA DI SE'

(Riuscire ad esprimere e condividere quello che ci capita, può darci una forza che credevamo di non avere.

“Raccontarsi” lenisce, guarisce, e più che una reazione di difesa è una reazione di attacco: scriverne è sempre una vittoria sul dolore)

Fiabe, storie e racconti sono dei *mediatori* che, nella loro compiutezza, “ricondono a senso” le nostre esperienze, cioè ci aiutano a metabolizzarle, ammortizzarle e superarle, mediando tra noi e le nostre ansie, restituendoci familiarità con noi stessi e offrendoci specularità, perché è negli altri, e nelle vicende vissute dagli altri, che noi ci rispecchiamo e ci riconosciamo. E se si riesce a “dare un senso” a tutto quello che ci succede (tornando a sentirci “noi stessi” dopo aver riacquisito un equilibrio perduto), si può dire che non c'è esperienza buona o cattiva, perché tutto ci permette di crescere. Anzi! Sono proprio le esperienze negative, purché opportunamente metabolizzate, a renderci più forti perché ci *vaccinano*. Infatti non è quello che ci capita che definisce la nostra vita, ma la relazione che riusciamo a stabilire con quello che ci capita. A dirla con Fromm: “La felicità non dipende da quello che ci accade, ma da come noi *reagiamo* davanti a ciò che ci accade”.

Lo psichiatra George Vaillant, dopo che erano state seguite e studiate per settanta anni (dal 1937 al 2007) le vite di 268 studenti dell'Università di Harvard per definire i segreti di una vita felice, arriva a concludere che il tema vero, secondo lui, non è se le persone incontrano pochi o tanti problemi ma come *reagiscono*, cioè quali sono gli adattamenti, ovvero le risposte inconsce al dolore, ai conflitti e alle incertezze. Le risposte più mature sono quelle dell'umorismo, della sublimazione e dell'altruismo. Quello del contraccolpo positivo agli accadimenti è un meccanismo che ha la grazia involontaria con la quale un'ostrica, avendo a che fare con un irritante granello di sabbia, crea una perla. Questa capacità di reagire ai colpi della vita prende il nome di “resilienza”.

Il termine “resilienza” è preso in prestito dalla fisica e indica la proprietà di alcuni materiali (per esempio i metalli) di resistere agli urti. Ma c'è di più: alcuni di essi, subendo degli urti, possono restituire energia cinetica anziché rompersi; come chi, dopo essere stato intimamente e profondamente ferito, diventa “umano” proprio tramite quella ferita, e si accorge di possedere energia e modalità di approccio per aiutare chi si viene a trovare nella sua stessa condizione. Quasi una “vaccinazione” che lo ha reso più forte.

Ma da dove nasce questa capacità? Si pensa possa nascere, nell'infanzia, dal sentirci pienamente accettati e amati anche quando sbagliamo, perché questo fa aumentare la fiducia in noi stessi. Chi ci permette di fare errori ci riconosce il diritto all'esperienza perché con l'errore si cresce (il bambino che scopre di poter fare errori cresce e matura più velocemente di chi sa di non poterli fare).

*Il **vincente** sa che per lo più si perde (cioè sa che, per fare le cose, per lo più si sbaglia ma che perseverando si arriva);*

*Il **perdente** sa che al primo colpo si arriva, per cui al primo sbaglio rinuncia* (M.V.Masoni).

Se impariamo dagli errori senza drammatizzare i fallimenti, allora impariamo anche che cos'è l'**ottimismo**: “*Invincibile* non è chi vince sempre, ma chi non si fa sbaragliare dalle sconfitte; chi mai rinuncia a battersi di nuovo” (Nelson Mandela)..

Anche Pietro, come Giuda, tradisce Gesù quando per tre volte dice di non conoscerlo, ma Pietro sa ammortizzare la ferita dentro di sé e non s'impicca come invece fa Giuda.

Oltre che dal non drammatizzare i fallimenti, la resilienza può dipendere anche da una buona **autostima**, in grado di darci quella forza necessaria per riorganizzare le nostre energie in termini positivi. L'autostima è coscienza del proprio valore in base alle proprie qualità e dipende dal **riconoscimento**, da parte degli altri, di ciò che siamo e che riusciamo a fare.

La resilienza può dipendere anche da **quanto bene io mi voglio**. E io imparo a volermi bene se c'è chi mi vuol bene. Talvolta, nei momenti più difficili, riusciamo a controllarci e a resistere solo perché c'è chi ci vuol bene, e allora acquistiamo fiducia in noi stessi.

La resilienza può dipendere anche dall'**autocontrollo emotivo**, che vuol dire *rendersi conto degli eventi in corso*, senza rimanere immersi o persi in essi. Il “renderci conto”, cioè l'autoconsapevolezza, deriva dalla capacità di riconoscere le nostre emozioni, di saperle chiamare per nome e di sapercene distaccare al momento giusto. Questa autoconsapevolezza ci dà la forza di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni. Le persone capaci di controllo emotivo (cioè che hanno capacità di calmarsi, liberarsi dall'ansia, dalla tristezza o dall'irritabilità) riescono a riprendersi molto più velocemente dalle sconfitte e dai rovesci della vita.

Ora ammettiamo che quello che ci accade sia la nascita di un bambino “diverso”. E’ un fatto che può sconvolgere la vita: si rischia di non trovare più il senso dell’equilibrio. Ma per fortuna i libri aiutano non solo chi li legge ma anche chi li scrive, e allora può anche nascere un libro come “I rapatori di teste”, non a dimostrazione di un equilibrio raggiunto (perché un equilibrio, anche se lo si raggiunge, è sempre da rinegoziare con gli anni), ma come testimonianza degli sforzi necessari per raggiungerlo. Molti bambini mi hanno sempre chiesto perché mio figlio Francesco (che è Down e che quando ho scritto questo libro su di lui aveva sette anni) non ha i capelli. In realtà i medici hanno ipotizzato che potrebbero essergli caduti per lo stress subito a causa dell’operazione al cuore a cui si è dovuto sottoporre nel primo anno di vita, ma io ho voluto dare una mia versione dei fatti, assolutamente “infedele” e lieve, che aiuti a cogliere, nella diversità, momenti di divertimento e di riscatto.

All’inizio ho riportato questa frase:

“*Erbacce* sono quelle piantine

di cui non sono stati ancora scoperti i pregi”

perché per apprezzare bisogna prima conoscere, ed è nel rapporto con gli altri, e con i “diversi” da noi, che costruiamo la nostra identità e possiamo capire meglio noi stessi.

Ma perché si sente il bisogno, direi quasi “l’urgenza”, di raccontare di sé? Perché talvolta le emozioni possono essere insostenibili, e allora c’è bisogno di tradurle in parole per farle uscire da noi e sentirci più sollevati (“se l’emozione non trova il veicolo della parola ricorre al gesto inconsulto”, Umberto Galimberti).

Scrivere di noi ci permette anche di instaurare con la nostra quotidianità un rapporto di *non dipendenza* e di *non passività*. Scrivere lenisce, guarisce; ma più che una reazione di difesa è una reazione di attacco: scrivere del proprio dolore è sempre una vittoria sul dolore, perché la scrittura cerca di circoscriverlo oggettivandolo: una forma di “presa di distanza” per non venirne inglobati.

Non si scrive per sbattere in faccia agli altri le proprie lacrime. Quando si scrive – sostiene Michela Marzano – è perché ci si è messo tanto tempo (talvolta anni) prima di trovare finalmente quelle parole. E allora si cerca solo di dividerle per trasformare il proprio dolore in un atto militante, visto che scrivere di sé e delle proprie esperienze è anche un’azione politica, un modo di mostrare che il “privato” è, in fondo, sempre

pubblico. Non ci si vuole “mettere in scena”, ma si vuole *nominare* quell’evento che ci ha “attraversato” (in certi casi “trafitto”) lasciando tante persone senza parole e che ha invece proprio bisogno delle parole per “dirsi”, affinché si possa piano piano imparare ad accettare la propria fragilità e le proprie ferite.

Marco Moschini