

Articolo tratto dal numero n.41 marzo 2014 de <http://www.lascuolapossibile.it>

Cosa si può imparare dalle "ferite invisibili" ?

Il potere di autoguarigione delle parole

Long Life Learning - di Presutti Serenella

Mi è sempre piaciuto scrivere. Naturalmente prima ancora mi è sempre piaciuto leggere...
Ho letto tantissimo nella mia vita; da bambina leggevo di tutto....dalle pubblicità ai fumetti e quindi ai libri....

Ricordo di aver formulato pensieri e parole alimentandomi continuamente della fantasia che scaturiva nel pensare e ripensare a quello che leggevo e mi incuriosivo sempre di più a farlo ancora, con cose diverse e ancora sconosciute.....tanti pomeriggi a leggere e a fantasticare ad occhi aperti....
Ho continuato più o meno sempre così, e debbo dire che qualcosa di simile mi è poi successo solo con il cinema, inframmezzando letture e visioni di film, frequentando biblioteche, librerie e cinema di ogni livello.....

Bene....questa modalità di **pensare sul pensare** mi è tornato utile molte volte nella vita, soprattutto nei momenti difficili e bui....come questo che sto vivendo ora.

La perdita di mia madre, oltre a rappresentare la tappa dolorosa che probabilmente è per la maggior parte degli individui, sta acquisendo per me, ogni giorno che passa, un'occasione di "**necessaria**" **rielaborazione dell' esperienza della narrazione**. *Necessaria* perché ne percepisco l'*urgenza emotiva e cognitiva* di rielaborare le mie esperienze personali e professionali, che inevitabilmente si incontrano in un complesso intreccio, di cui sento importante trovare il bandolo della matassa.



Raccontare e scrivere è l'esercizio diretto della memoria individuale e collettiva; gli antichi ci hanno tramandato meravigliosi mondi evocati oralmente e trascritti magistralmente da alcuni personaggi il cui nome appare indelebile sulla lavagna della storia, come Omero per esempio, o come Euripide e Sofocle....fino a Dante e a seguire.....

L'intreccio delle esperienze e delle fantasie, che spesso si incontrano nei sogni, traccia la linea sottile del confine tra la razionalità e l'emozione, tra la ragione e il sentimento....esperienza potente che moltissimi bambini vivono con **la scoperta delle favole e il linguaggio delle metafore** in esse contenute; il raccontare alimenta le immagini interne e aiuta a trovare riferimenti, parole, immagini soprattutto quando abbiamo maggiore bisogno di loro....nei momenti tristi e bui di quando abbiamo paura, o quando siamo colpiti da un grande dolore e ne rimaniamo feriti.

R. Mollica, psichiatra statunitense è tra i massimi esperti del trattamento della sindrome posttraumatica da stress, ed è stato tra i fautori di uno dei primi centri dedicati alle vittime di torture e violenze di massa negli Stati Uniti; i suoi studi sulle conseguenze di dolori così estremi sulle persone, a cominciare dai bambini, ci consegnano molteplici esperienze sugli effetti dei "**traumi da perdita**" e del modo diverso di rielaborare nelle diverse persone e la forza di auto guarigione che è in ognuno di noi.

Mollica, attraverso l'esperienza del trattamento delle persone traumatizzate, addirittura in contesti violenti come le guerre o le calamità naturali, riesce a provare come la **forza dell'autoguarigione**, attraverso l'**esercizio del ricordo e del racconto del proprio dolore**, la chiave per riprendersi la normalità, elaborando e trasformando l'esperienza negativa e traumatica in qualcosa di diverso, soprattutto in qualcosa di condiviso culturalmente in quel gruppo, in quella precisa comunità .

E' importante capire che ognuno è portatore di "ferite invisibili", prima o poi nella propria vita, più o meno grandi, anche se tanto prima o tanto poi può fare la differenza.....

Uno dei padri fondatori della **Gestalt Therapy**, il docente di psichiatria statunitense anch'egli, **Erving Polster**, ci indica come ognuno sia "*interessante*" *non soltanto per se....ogni vita merita un romanzo.....* infatti.

Ci insegna come l'esperienza del raccontare e provare "meraviglia" nell'ascolto empatico dell'altro sia terapeutico; la scoperta dell'altro, attraverso se stessi è il fondamento del cambiamento....la chiave per elaborare e rielaborare le esperienze delle proprie vite. E spesso per ricominciare.....

Ma come possiamo rivolgere pensieri così complessi, tragici e terribili per l'equilibrio di una vita anche ad un bambino o ad un adolescente?

Me lo sono chiesto e continuo a chiedermelo, anche dopo aver approfondito l'enorme potenziale della narrazione fiabesca e dell'uso della metafora nei miei studi e nel mio lavoro.

Penso che la semplificazione spesso non si sposi con l'idea di un approccio più corretto con i più piccoli, *ma la semplicità, l'immediatezza e soprattutto l'autenticità, che sono in grado di aprire molte porte della mente e del cuore di una giovane persona in formazione....*

L'esempio letterario di **Albert Espinosa in "Braccialetti rossi"** è emblematico, l'autore stesso è il protagonista di una scoperta sconcertante e meravigliosa allo stesso tempo: può succedere di sconfiggere una grave malattia come il cancro che ti ha colpito fin da bambino, e soprattutto puoi imparare ad essere una persona migliore attraverso la conoscenza della stessa malattia...queste affermazioni possono sembrare molto vicine ad una concezione "religiosa" della vita, ma non è propriamente questo il senso profondo dell'esperienza dell'autore.

Non si tratta di atteggiamenti mistici, piuttosto di **riflessioni e profonde rielaborazioni che acquistano una forza incredibile con un linguaggio ludico** che non dissacra ma "alleggerisce"....alzando lo sguardo al di sopra delle teste per guardare oltre, a quello che si può fare, immaginandolo prima ancora che accada....

Il "**potere**" delle parole non è un potere segreto, ma può essere scovato, scoperto con la pazienza e l'impegno...poi "cucinato" e "mangiato", "digerito" per farlo diventare noi.... per poi non lasciarlo più....

Vorrei regalare a chi legge un pensiero non ancora "digerito"ma che se raccontato, condiviso....., nel momento che sarà ascoltato, allora diventerà più mio.

Il potere delle parole.

A mia madre

Tu non ci sei

Ma io ti vedo

Alzarti

Nuvola



Registrata presso il: Tribunale di Roma n. 63/2010 del 24/02/2010

Direttore responsabile: Manuela Rosci

Cielo

Serenella Presutti, Dirigente scolastico I.C. via Frignani- Roma-
Psicopedagogista, Counsellor della Gestalt psicosociale