“La scrittura terapeutica”: un volume di Sonia Scarpante

dalla prefazione di Sergio Fava*

La scrittura terapeutica: può davvero la scrittura, cioè l’atto del “*disegnare*” con parole fino ad un attimo prima solo pensate, diventare un fatto terapeutico e cioè in qualche modo curativo al punto da alleviare da sofferenze inferte da una vita nè giusta nè sbagliata, ma semplicemente la nostra vita?

Sonia scarpante pensa di si. Pensa che la scrittura, si badi, la scrittura, non le parole, i concetti, le tematiche ma proprio la scrittura “autobiografica”, cioè la fatica di far *uscire da sé,* come in un parto doloroso appunto ma liberatorio, ciò che si tiene sepolto nelle caverne dell’IO più recondito sia in sé, un atto terapeutico. Proprio l’atto dello scrivere, del dar forma o forse si dovrebbe dire del dar voce, alle immagini della mente e dell’anima, ai ricordi, alle ansie delle mille paure, alle tristezze, insomma a quell’insieme informe, paludoso ed inquietante che ci portiamo dentro ad ogni passo della vita, diventa per l’autrice una sorta di autoanalisi condotta con ostinata convinzione del suo valore non solo per se stessa tanto da sentire l’insopprimibile esigenza di diffondere il metodo.

È cosi che la scrittura diventa un metodo d’introspezione. Un modo di farsi domande e darsi risposte in un continuo va e vieni alla ricerca della domanda giusta o più giusta, quella forse più profonda, in un processo continuo di scavo (come lo chiama Sonia) finché alla domanda più giusta non si aggiunge la risposta più giusta o comunque quella che si sente più vera, più autentica. Quelle domande e risposte che cambiano il sentire il sentimento di noi e del mondo che ci gira attorno. Ma le domande e le risposte, il cambiamento, la sofferenza, i

sensi di colpa per essere sublimati e trasformati in *medicina che guarisce* esigono un metodo di affronto, costante, incessante protratto nel tempo. Guardarsi dentro non è un'inclinazione naturale o caratteriale o una particolare predisposizione psicologica che di per sé può alleviare il dolore come può accentuarlo fino a renderlo insopportabile. Questa è diventata per Sonia la scrittura: un metodo per guardare dentro di sé che non promette miracoli all'improvviso o facili soluzioni al mal di essere ma un percorso per curare e per curarsi.

Tutto comincia nel 1998 quando ancora convalescente per un intervento di mastectomia e ferita nel corpo e nell'anima per una crisi matrimoniale Sonia sente il bisogno impellente di scrivere per raccontarsi come non aveva mai fatto prima. E da dove cominciare se non dall'affronto della malattia che la conduce a scavare dapprima in modo nebuloso e confuso la sua storia personale, dentro la quale, dice, occorre "fare pulizia". Metodo, percorso, scavo interiore, introspezione, terapia, salvezza…parole che ricorrono frequenti come fossero legate e dipendenti l'una dall'altra. Stanno lì a definire lo scheletro del lavoro di liberazione che la paura della malattia ha iniziato nell'animo di Sonia.

Cambiamento, altra parola chiave: "*guardarsi dentro con verità e coraggio*"….ma a cosa serve? Oserebbe qualcuno pensare che la malattia, il dolore, la sofferenza ed infine la paura servono a qualcosa. Ebbene sì, sembra dire con il suo lavoro Sonia. Paradossalmente la malattia "*serve a guarire*". Dalle affettività malate dai sensi di colpa e a riconsiderare le spinte interiori inascoltate, perché la malattia ne parla, libera le aspirazioni sommerse. E qual'è la meta, il traguardo, il fine primo e ultimo di questo lavoro interiore? Il cambiamento! Si potrebbe dire in estrema sintesi. Di sé e via via del piccolo-grande universo che ci sta addosso. Che cosa rischiamo se accettiamo il cambiamento? Cosa e chi temiamo di perdere? Qualunque cosa accada o porti il

cambiamento, l'autodeterminazione come la cura di sé, sarà l'approdo di un lavoro, si faticoso ma gratificante già mentre si srotola nei mesi e negli anni. Ma il cambiamento non si può solo pensare e neppure basta il desiderio perché questo accada. Bisogna mettere in ordine i pensieri e le emozioni e poi occorre rivederli e quindi ricostruire i sentimenti (*fare pulizia*…) e così la scrittura diventa per Sonia non solo insostituibile strumento ma anche e forse soprattutto la ragione del cambiamento. (cambiare per scrivere e scrivere per cambiare o per capire).

È cosi che ad un certo punto la malattia che ha originato il tutto diventa solo un "pretesto" per fare altro che altro non è che guardarsi dentro. La malattia è lì. È sempre lì a far da sfondo sulla tela esistenziale che si riempie di colori-ricordi; alcuni cupi, scuri altri invece inaspettatamente vivaci e mutevoli nelle loro sfumature quando osservati con gli occhi della verità e del coraggio. La malattia è lì e quasi diventa benevola, quasi una fortuna senza la quale non avrebbe intrapreso il cammino, lo scavo, l'innamoramento per la scrittura terapeutica. Dalla sua autobiografia emerge chiaramente questa consapevolezza:

Sono stata "allieva" del cancro..

Il cancro ha fagocitato la mia mente ma l'ha

definitivamente liberata verso altri lidi.. Se

riusciamo a farci cogliere dalla vastità della

conoscenza e dalla curiosità verso la vita, anche

nella malattia possiamo imparare a leggere

"altro". Essa può condurci verso un nuovo

"sé" ….i primi passi di allora avrebbero dato

origine ad altri; e in quel cammino si sarebbe

delineata una persona più consapevole e vera.

Perché è da quella trasparenza nata con la

scrittura..che deriva il seguito della mia storia,

che continua a stupire anche me.

(Sonia Scarpante: non avere paura. Edizioni

San Paolo 2010)

Lo stupore è il sentimento prevalente che ci prende scorrendo le pagine del libro di Sonia. La scrittura e questo particolare tipo di scrittura "autobiografica" è fatica, sudore, lacrime. Sembra facile parlare, o meglio, scrivere di sé ma quando si scava può accadere di arrivare ad una profondità tale che si vorrebbe tornare indietro. Perché si scopre che i temi e le emozioni non riguardano più soltanto la malattia che è all'origine del processo, ma si toccano corde che abbiamo in qualche modo messo a tacere barattando il loro silenzio con una superficiale tranquillità delle apparenze. Ma un evento come il cancro sconvolge tutto l'equilibrio per altro precario su cui si regge più di una vita. Affiorano quindi alla coscienza le altre sofferenze della vita passata e presente: l'abbandono, il tradimento, il dolore per gli affetti andati a male, l'infanzia difficile nel percorso educativo punteggiato da sconfitte e umiliazioni ma spesso anche da rivincite pagate a caro prezzo. È stupefacente leggendo, la facilità e la semplicità con le quali riesce a dire e a scrivere di tutto questo senza pudore ed anche evitando ogni aspetto di legittimo orgoglio rivendicativo.

Ma occorre passare necessariamente attraverso la malattia o addirittura il cancro per avviare un percorso terapeutico come quello che ha condotto Sonia Scarpante? Cosa c'è dopo la malattia e dopo lo stupore d'aver trovato o ritrovato il senso delle cose della vita? Forse, il desiderio che altri si scoprano allo stesso modo capaci di prendersi cura di sé. Del

resto come potrebbe essere diversamente? Nessuno si salva da solo. Il percorso che porta a rinascere o meglio a ri-conoscersi non può sterilizzarsi in un autocompiacimento più o meno consolatorio e affinché il "processo" continui occorre che si espanda, che si dilati e si alimenti attraverso il vissuto di altri. Così nascono i "laboratori" di scrittura e narrazione per l'autobiografia come cura di sé di cui questo libro è il manuale di riferimento. Attraverso un metodo tanto rigoroso quanto gratificante l'autrice si propone come facilitatore a chiunque "*desideri conoscersi a fondo attraverso la scrittura per una riconciliazione con se stessi".* E così la storia continua, nell'ascolto e nella comunicazione, nelle parole e nelle lettere di Antonella, di Cinzia, di Maria e di tanti altri che, sembra, altro desiderio non abbiamo se non quello di condividere la propria storia con la sincerità di chi non ha nulla da perdere ma tutto da guadagnare nel solo modo possibile: spogliarsi, attraverso la scrittura, delle sembianze costruite in tanto tempo come difesa dalla sofferenza di ricordare e di capire se stessi.

Ecco allora che cambia il concetto di malattia come principale argomento della scrittura terapeutica. È la relazione malata a prendere il sopravento e a spingere la fragile zattera delle emozioni verso approdi forse ancora più incerti e minacciosi per la stabilità dell'essere. Non più e non solo le ferite e la devastazione del corpo, ma oggetto e soggetto della "scrittura che cura" diventa quel mondo degli affetti dove ad essere malata è la relazione, il rapporto, la convivenza, l'amicizia….l'amore.

Sonia in questo che è il terreno più scivoloso di tutta l'esperienza di lavoro introspettivo con altri, siano essi allievi o compagni di viaggio, non si pone come uno psicoterapeuta improvvisato ma è come se lei e la sua *scrittura* "venissero prima" e fossero propedeutici a una possibile psicoterapia di successo perché insegna raccontando di lei; e insegna ad aprirsi, a spogliarsi, a capire, ma

soprattutto, forse inconsapevolmente, insegna e rafforza il desiderio di nudità. A volte basta, altre no.

Accomodati sul lettino immaginario della scrittura terapeutica si lascia che l'affettività malata sgorghi irruente a riempire pagine e pagine, dando forma e contenuto al sentire più recondito, con parole e immagini forti, a volte persino violenti come se la scrittura, in quell'ambito, conferisse una sorta di "immunità psicologica-morale" per cui tutto si può scrivere. Si comincia con le lettere a se stessi, poi al compagno di vita, i figli, gli amici per finire con chi sta all'origine dell'affettività: le figure genitoriali. Questa gerarchia della causalità tutto può essere tranne che casuale ed è in questo risalire la corrente dell'affettività che si arriva anche a momenti di riconciliazione forse ormai insperata, verso chi ha inferto le ferite più difficili da chiudere.

A mio padre. Di lina

Papà ho cercato di capire perché il perché di questa

rabbia che ti ho visto sempre addosso e che sfogavi su

di noi. Ricordo che a volte ti lasciavi andare e tra la

rabbia imprecavi tua madre che a soli sei anni ti ha

venduto al padrone di una masseria….picchiato e

maltrattato se qualcosa andava storto….

Tu sei stato vittima che hai creato vittime. Ho capito

ma non giustifico.

Ma nel libro di Sonia Scarpante c'è anche molto di più. Arrivando alla fine si scoprono gli esiti del cammino e del lavoro. Lo sguardo e il respiro si allargano per abbracciare le mille occasioni di una vita nuova (il teatro, le

conferenze, i gruppi di lavoro e di insegnamento i libri, gli incontri…) senza più la paura dell’ambizione tanto è fecondo il lavorio che si muove ogni giorno nel cuore e nella mente che non si smette mai di conoscersi *anche* per curarsi.