

SILVIA ADELA KOHAN

SCRIVI CHE TI PASSA

il potere terapeutico
della scrittura per
ritrovare la tua
pace interiore



 GIUNTI

SCRIVI
CHE TI
PASSA

SILVIA ADELA KOHAN

SCRIVI CHE TI PASSA

*il potere terapeutico
della scrittura per
ritrovare la tua
pace interiore*



 GIUNTI

Titolo originale: *Escribir para sanar*
© Silvia Adela Kohan, 2020
© 2019 by Ediciones Urano, S.A.U. – 28007 Madrid

Tutti i diritti riservati.

Traduzione: Silvia Rogai
Redazione: Giada Riondino
Progetto grafico: Paolo Turini

Referenze iconografiche: © stock.adobe.com

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809923355

Prima edizione digitale: aprile 2024



A Mikael, Bru e Milá Carlota

*Trovarsi in un buco, in fondo al buco,
in una solitudine quasi totale,
e scoprire che soltanto la scrittura ci salverà.*

Marguerite Duras



Prologo

Un metodo per arricchire la tua vita ogni giorno



Questo è un libro per vivere meglio. Parafrasando Descartes, potremmo dire: «Scrivo, dunque esisto».

Ti garantisco che è proprio così. La scrittura aiuta a fronteggiare il susseguirsi di alti e bassi che è la vita. La scrittura è catarsi: funziona come un balsamo durante e dopo il malessere. La scrittura è riflessione: scrivi e comprendi i *perché*. La scrittura è magia: ti offre una nuova percezione della tua stessa vita, ti fornisce le chiavi per modificare determinati comportamenti. Insomma, passi dalla confusione all'allegria.

Raccontare per iscritto un'esperienza significa tornare a viverla mettendosi al riparo dal disordine dell'esistenza. Senza contare che ciò che non viene scritto si perde lungo il cammino.

Nella ferma convinzione del fatto che «la scrittura ti prepara a ogni tipo di destino», come dice Julian Barnes, scrivo queste pagine a Barcellona, seduta a un antico tavolo in rovere accanto a una vetrata. Ogni tanto alzo lo sguardo e contemplo i mutamenti di questo cielo che, ovunque ci troviamo, ci sovrasta sempre, e mi viene da pensare che abbiamo tutti dentro un bellissimo cielo cangiante che contiene raggi e scintille, fulmini e stelle, un Sole e una Luna, luci e ombre. Ogni suo dettaglio è bello. Ed è sempre dalla prospettiva del bello che dovremmo osservare anche tutte le mutevoli sfumature dei nostri stati d'animo.

Scrivere è la chiave per comprendere quel cielo e renderti conto di ciò che ancora non sapevi.



Scrivendo riconosci le cause, scrivi i tuoi problemi e ne scopri le motivazioni, e così riesci finalmente a trasformare ciò che ti risultava insopportabile. Basti pensare a Dostoevskij, che riuscì a superare la morte del padre grazie a *Delitto e castigo*; a Borges, che riprese a dormire solo dopo aver pubblicato *Funes, o della memoria*; o ancora a Isabel Allende, che attenuò il dolore per la perdita della figlia scrivendo *Paula*. Anche la scrittrice di polizieschi Sue Grafton, in occasione del travagliato divorzio dal marito, fece qualcosa che lei stessa consigliava «a chiunque abbia voglia di uccidere qualcuno»: scrivere un romanzo in cui realizzare i propri desideri più oscuri. Nel suo caso fu *A come alibi*. Amélie Nothomb, invece, dopo aver superato un'anoressia che per poco non ha posto fine alla sua esistenza a soli diciassette anni, ha cominciato a scrivere per tentare di comprenderne le cause. E da allora non ha mai smesso. In un'occasione ha detto: «Ho abbandonato la scrittura soltanto una domenica mattina, ed è stato il peggior giorno della mia vita».

Tieni presente però che l'aspetto terapeutico non è l'unica finalità. La scrittura è un modo di pensare, di pensarti e di riorganizzare il mondo per poterlo comprendere e per comprendere noi stessi al suo interno. Ed è anche una forma di conoscenza per relazionarci meglio con gli altri.

*L'atto stesso di scrivere permette di entrare
in una zona interiore della propria mente
cui è difficile accedere in altro modo.*

Le testimonianze. Scorrendo l'indice di questo libro vedrai senz'altro che ogni titolo di capitolo è un piccolo scrigno prezioso. Ciascuno di essi ti aprirà delle strade che forse al momento sono per te addirittura impensabili. Sono il frutto degli appunti dei miei laboratori di scrittura terapeutica e, non a caso, nel secondo capitolo inserirò delle testimonianze dirette del processo vissuto da alcuni dei miei alunni. Non avrei mai immaginato che trasmettere al prossimo, attraverso i miei libri e i miei corsi, la gioia che provo scrivendo e il benessere che mi procura mi avrebbe chiarito così tante cose di me stessa!

La pratica. I 135 esercizi contenuti in questo libro possono essere considerati dei potenti strumenti per sbrogliare le matasse interiori, ma anche degli input che portano a idee stimolanti e possibili scappatoie di fronte a un vicolo cieco. Il segreto per ottenere i risultati migliori consiste nell'esplorare i vari scenari proposti da ogni esercizio e provare a vedere "che altro c'è dentro di te", indipendentemente dal fatto che tu scriva per conoscerti meglio o per i tuoi lettori. All'inizio, per poterci riuscire, dovrai partire da un elemento che spunta in superficie (per esempio un aspetto della tua "cartografia sensoriale", di cui parleremo diffusamente nel Capitolo 10, come manifestazione del tuo universo personale) per poi connetterti con gli aspetti più antichi, più dolorosi, più lieti o più temuti.

L'ordine degli esercizi non è arbitrario: è stato pensato come un itinerario funzionale al tuo viaggio interiore.

Non c'è niente di impossibile, se sei in grado di provarci. Lasciati ispirare e cerca il tuo posto nel mondo. Ti stai chiedendo come fare?

Scrivendoti. O riscrivendoti. Mentre nella realtà non possiamo tornare indietro, la scrittura ci offre la possibilità di ripercorrere i nostri passi, di riavvolgere il filo, di soffermarci e porre rimedio agli errori commessi.

Cosa aspetti? Metti in moto i tuoi sogni e credici fino in fondo!





I

La parte degli dei

*Impiego la mia vita a vagare lungo il tragitto
mentre conservo i fiori delle quattro stagioni nei miei pensieri.*

Tagami Kikusha



Il contenuto della felicità è diverso per ciascun individuo. Si suppone che provenga in buona parte dalla possibilità di ottenere ciò che si desidera, ma capita di frequente che una volta realizzato il proprio obiettivo si passi a desiderare un'altra cosa o che insorgano degli ostacoli... E così finisci per chiederti se era davvero ciò che desideravi. Poi lo scrivi e ti arrivano le risposte: ti rendi conto che dipende dall'atteggiamento con cui vivi ogni momento, oppure ti si apre davanti un bivio che ti prospetta diverse strade e ti accorgi di aver intrapreso quella sbagliata e quale in realtà avresti dovuto scegliere... e ritrovi l'allegria (che è più concreta della felicità).

Nell'annotazione iniziale del suo romanzo breve *Paludi*, che ti consiglio vivamente di leggere, André Gide scrive: «Prima di spiegare agli altri il mio libro, aspetto che siano gli altri a farlo. Offrire una spiegazione equivale a limitarne il senso; perché, se sappiamo cosa vogliamo dire, non sappiamo però se, dalle nostre parole, traspare altro. D'altra parte, si dice sempre *dell'altro*. E a me interessa soprattutto quello che vi ho messo senza saperlo, quella parte d'inconscio che vorrei chiamare la parte di Dio».



COME SI SVOLGE IL PROCESSO?

È semplice: ti ascolti e scrivi. Scrivere è un ottimo modo per ascoltarsi, aprire l'armadio e tirare fuori tutto quello che non è più attuale. È così che si sciolgono i nodi, si disfanno i grumi. Si semplificano i labirinti mentali.

«Faccio parte di quella categoria di persone che non riesce a capire le cose finché non le mette per iscritto» ha affermato Haruki Murakami.

Con la scrittura si smuovono i sentimenti, si attiva la creatività e si alleggerisce il cuore.

Mia madre morì quando avevo poco più di vent'anni, perciò non ho mai potuto recuperare quel dialogo con lei di cui avevo bisogno; la sua assenza mi faceva soffrire moltissimo. E così, nel giro di poco, cominciai a cercare nei miei ricordi, nelle foto e nelle cose che mi erano state raccontate, attraverso le emozioni vissute nell'infanzia. Nel riviverli piangevo, ma ogni parola era un segnale. Cominciai a scrivere ogni dettaglio e tuttora continuo a farlo. Scrivo frammenti sganciati tra loro a cui do un titolo: *L'incertezza*, *La rassegnazione*, *L'occultamento*... Ho raccolto una settantina di frammenti che sto organizzando in un libro. Via via che scrivo metto insieme i pezzi e traggo conclusioni. Non ho ancora finito, ma ho già trovato molte motivazioni e risposte rassicuranti.

Un pomeriggio si è presentata nel mio studio un'amica italiana, che mi ha chiesto di leggerle qualcosa di ciò che stavo scrivendo e poi mi ha detto: «Adesso so come scrivere su mia madre».

UNA QUESTIONE BASILARE: CURARE IL SINTOMO O RICERCARE LA CAUSA?

Qualunque turbamento ha da un lato un effetto visibile, cioè la reazione all'evento che ti inquieta, e dall'altro una causa profonda.

In tal senso, scrivendo a proposito di quel problema provi momentaneamente sollievo, ma questo potrà sempre ripresentarsi in futuro. Se invece affronti la causa profonda, legata in genere a esperienze passate, la elimini dal tuo campo psichico.

Facciamo un esempio pratico:

- Problema: non porti mai a termine ciò che cominci.

- Causa profonda: quando eri piccola ti controllavano molto ed erano iperprotettivi nei tuoi confronti, perciò hai interiorizzato l'idea che se fai le cose per conto tuo fallirai sempre.

Ecco due strumenti pratici, entrambi validi, per superare questa *impasse* attraverso la scrittura:

- Scrivi in modo esplicito riguardo al tuo problema in una circostanza precisa e ciò ti alleggerisce provvisoriamente. Il risultato è che attenui il tuo malessere, la tua paura, la tua rabbia, la tua angoscia, ma non te ne liberi in maniera definitiva.
- Scrivi partendo dall'origine del problema. Per farlo, anziché evocare il tuo passato frapponendo una distanza mentale, dovrai riviverlo attraverso uno stato emotivo che può arrivare a essere doloroso, ma che ti porterà a quel vissuto originario (che in genere si colloca nel periodo dell'infanzia o dell'adolescenza) per come lo hai vissuto e per cosa ti ha segnato. Il risultato-conclusione è che non porti mai a termine ciò che cominci per evitare il fallimento.

In entrambi i casi puoi mettere in atto la scrittura-confessione o la scrittura-romanzesca.

Affronteremo nel dettaglio questi aspetti nei capitoli seguenti grazie anche agli esercizi.

Punti-chiave

Scrivendo di come vorresti essere, scoprirai senz'altro chi sei.

Esplorando una tematica che ti sta a cuore, arriverai a conoscerti meglio.

Prova quindi a mettere per iscritto i tuoi pensieri, le tue idee, i tuoi stati d'animo, i tuoi desideri, i tuoi ricordi, le tue speranze, le tue delusioni, i tuoi sogni (notturni e diurni).

Non sarà solo un'ottima valvola di sfogo, ma anche uno strumento di autoconoscenza.

ESERCIZI PER LASCIARTI ISPIRARE

ATTIVITÀ 1:

OBIETTIVI CHE SI RAGGIUNGONO CON LA SCRITTURA

Tra i seguenti traguardi della scrittura, segna con una X quelli che consideri necessari nel tuo percorso. Poi numerali in modo da stabilire una tua gerarchia.

- Ti aiuta a entrare in contatto con te stessa in uno spazio fidato (la pagina o lo schermo).
- Permette di trovare soluzioni originali.
- È un trampolino che consente di trovare il coraggio di mettere in scena il proprio mondo interiore nonché un ponte con te stessa e con gli altri.
- Agisce come uno spazio per chiarire i pensieri, poiché scrivendoli si sistematizzano. Quando poi si rileggono, in genere si apre sempre una qualche porta di cui non si era a conoscenza.
- Ti consente di osservare il tuo riflesso come se ti trovassi davanti a uno specchio. Il che ti aiuta a capire meglio ciò che provi.
- Ti fa sognare.
- Ti fa scoprire qualcosa di te che era rimasto nascosto e che affiora nel processo di scrittura.
- Conferisce un nuovo senso ai malanni fisici e ad altre esperienze dolorose.
- Trasforma le ossessioni e i demoni interiori in materiale creativo.
- Allevia le ferite.
- Allena la capacità di stabilire delle priorità.
- Allena la capacità di scegliere.
- Allena la capacità di prendere decisioni.
- Funziona come uno specchio, durante (e dopo) l'esperienza in questione.
- Espande la memoria volontaria e ti aiuta a gestire quella involontaria; in questo modo i fantasmi che ti potrebbero tormentare, causando malattie fisiche e psichiche, si trasformano in un sostegno.
- Offre l'opportunità di esplorare ed esprimere tutto ciò che non osi dire a voce alta.

Permette di rivisitare il passato con un obiettivo.

Permette di comunicare quando hai il desiderio di dire qualcosa ma non trovi l'interlocutore adatto.

Scegli gli esercizi dei capitoli successivi tenendo conto dei tuoi obiettivi prioritari. Di tanto in tanto rileggi la tua lista e cancella quelli che hai raggiunto.

ATTIVITÀ 2: L'ANGELO

«Ogni filo d'erba ha un angelo che lo incoraggia sussurrandogli: “Cresci!”» A partire da questo passo del Talmud, e identificando il tuo angelo con quella persona che “cade dal cielo” e ti salva nei momenti difficili, scrivi l'inizio magico di un racconto come se te lo avesse dettato quello stesso angelo, che puoi chiamare come più ti piace.

Il contenuto di tale inizio deve essere per te significativo (se dovessi considerarlo banale, scialbo o poco rilevante, insisti fino a quando non ne trovi il senso).

ATTIVITÀ 3: ANDARE AL CUORE DEL MALESSERE

Rivivi un problema che affonda le radici nel passato raccontandolo come se fossi la bambina che eri, con il tuo linguaggio infantile e all'interno di quello che all'epoca era il tuo contesto di riferimento.

ATTIVITÀ 4: PROVE

Di qualunque avvenimento tu voglia scrivere, raccogli prove a cui poter tornare di frequente nel corso del tuo processo di ricostruzione.

- Foto: è utile descriverle nei minimi particolari, aggiungendo ciò che immagini su ciascuna di esse.
- Mappe di itinerari realizzati nei viaggi.
- Lettere: provenienti da ogni luogo possibile e da parte di chiunque.
- Memorie: quotidiani di varie epoche e diari personali.
- Programmi e biglietti di cinema, teatro, concerti, conferenze, corsi.
- Biglietti dei mezzi di trasporto: di tragitti più o meno rilevanti.
- Libri: quelli che ti sono stati regalati, quelli su cui ti hanno fatto una dedica, quelli che ti hanno influenzato o che ricordi in maniera particolare.



- Riviste: di momenti particolari in vari periodi della tua vita.
- Appunti: compresi i quaderni di scuola.
- Ricette di cucina: le tipologie di pietanze e le preparazioni fanno parte delle tue radici.
- Disegni, illustrazioni o caricature: fatti da te o dai tuoi cari.
- Testi di canzoni che ti trasmettono ricordi o ti commuovono.
- Peculiarità tipiche della tua famiglia: come fa Julio Cortázar nel suo *Diario di Andrés Fava*, in cui include una «Lista di idee inculcate che circolano nella mia famiglia: non parlare quando si mangia pesce; [...] non si deve dormire sotto la luna» ecc.

ATTIVITÀ 5: A PROPOSITO DI UN DETERMINATO ARGOMENTO

1. Trova le relazioni:
 - Scrivi quattro parole collegate al tema che ti sta a cuore.
 - Chiudi gli occhi e osserva come circolano dentro di te.
 - Apri gli occhi e appunta la prima idea che ti viene in mente.
 - Prendi nota anche dell'emozione che ti provoca tale pensiero.
 - Ripeti l'esercizio per sette giorni.

2. Scopri e sviluppa l'idea principale:
 - Sottolinea le frasi che più ti colpiscono tra quelle scritte durante i sette giorni precedenti.
 - Metti a confronto ciò che hai scritto di volta in volta.
 - Prendi nota di ciò che ti si rivela e continua a scrivere finché non senti di aver raggiunto il traguardo finale.
 - Scrivi una conclusione.



2

Come affrontare il viaggio dentro di te

*La nostra testa è tonda per permettere
ai pensieri di cambiare direzione.*

Francis Picabia



La stessa strada può essere lunga e faticosa per qualcuno e breve e allegra per altri. Tutto dipende dall'energia e dalla convinzione con cui affronti il viaggio e guardi alla meta: riscattare il tuo tesoro interiore.

“Riscattare” deriva dal latino *re-excaptare*, ossia “recuperare”. Sintetizzo di seguito alcune definizioni del dizionario perché tu le possa prendere come metafore di questo “riscatto” interiore.

- Recuperare ciò che il nemico ha sottratto, e per estensione qualunque cosa passata in mani altrui.
- Liberarsi da un pericolo, da un danno, da una fatica, da un disturbo o da un'oppressione.
- Recuperare il tempo perso o le occasioni mancate.
- Tornare a utilizzare qualcosa che era stato dimenticato, danneggiato o perso.

Ci sono due condizioni affinché il viaggio nel tuo mondo personale abbia un esito positivo. Puoi comunque aggiungere le tue varianti personali: nel corso di questo tragitto tutto è concesso.



1. La prima condizione è scegliere se andare alla deriva, sempre però mantenendo un asse centrale rispetto alla questione che hai bisogno di esplorare (per esempio “la relazione con mia madre”). Come indica il suo nome, l’asse è una sorta di sbarra a cui potrai aggrapparti quando non saprai più come andare avanti, è un punto di riferimento. Tutto ciò che scrivi (un problema, uno studio, una ricerca di risposte, un trauma, un desiderio o qualunque cosa tu voglia esprimere per il tuo benessere emotivo o per un pubblico di lettori) può essere collegato a quest’asse. Puoi anche utilizzarne più d’uno ed espandere la storia in varie direzioni. Ti conviene appuntare ogni minimo dettaglio in cui ti imatterai lungo il percorso. Trovare il tuo asse testuale ti offre una serie di vantaggi:
 - Definisce una sorta di progressione tra i punti principali della tua storia. Se il tuo asse è “le case in cui ho abitato”, i punti principali saranno i momenti più intensi vissuti all’interno di ciascuna di esse, che si legheranno nella narrazione ad altri momenti importanti che hai vissuto. Potrai raccontare tutto ciò che desideri, ma sempre a partire dalla casa in questione e tornando a quella oppure passando a un’altra casa.
 - Dà un significato al materiale. Anche se parli della tua vita e ti metti in scena come personaggio principale o secondario, l’asse narrativo dà un certo ordine all’insieme, il che ti porta a raccogliere più dettagli rispetto all’essere completamente alla deriva. In tal senso l’asse funziona come filo conduttore, sia dell’aspetto che stai trattando che del testo letterario.
 - Permette di evitare l’accumulo caotico di avvenimenti non collegati tra loro.

Seguendo l’asse ti costringi a trovare i collegamenti e le transizioni tra le varie parti: da un evento a quello successivo. Ed è proprio così che emergerà il minimo comune denominatore tra i vari momenti che racconti o gli interrogativi che ti poni, che si rivelerà un faro in grado di illuminare quella grande risposta che finora non avevi trovato.

2. La seconda condizione risiede nel prestare estrema attenzione alla scrittura (e alla vita). Nei frammenti che scrivo su mia madre, per esempio, presto attenzione soprattutto a due scene che tornano a ripetersi dentro di me: in una la vedo piangere e nell'altra suonare il pianoforte. Quasi sempre attribuisco il suo pianto al ricordo di sua madre, che era morta quando lei aveva sedici anni (da adulta ho poi saputo che si era suicidata; «Perché mia madre me lo ha tenuto nascosto?» ho scritto). Suonava il pianoforte tutte le mattine rimanendo in piedi. Due segnali su cui tornare a riflettere.

Ogni volta che arrivi a un bivio difficile da superare, non arrenderti, non indietreggiare, fino a quando non avrai trovato il modo di affrontarlo, proprio come fa Amélie Nothomb, scrittrice dotata di una sensibilità estrema: «La mia mente è come una radio: si sintonizza su tutte le frequenze. Ascoltare costantemente ciò che accade è appassionante e terribile, perché ci sono frequenze che non sono buone, e ciò costituisce il grande sforzo della mia vita, soprattutto di notte. Non riesco ad addormentarmi finché non mi disconnetto dalle cattive frequenze».

Punti-chiave

Forse la vera libertà arriva con la capacità di rinunciare a ciò che siamo in favore di ciò che possiamo diventare. È proprio questo il viaggio che devi intraprendere dentro di te.

