QUANDO LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA E' Un'esperienza di cura

DUCCIO DEMETRIO

Filosofo dell'Educazione e della Narrazione* (Anghiari)

L'editoriale che abbiamo richiesto al Prof. Duccio Demetrio vuole introdurre la nuova rubrica dal titolo "Lavorare con le Dipendenze – Scrivere per esistere" che presentiamo più avanti in questo numero. Uno spazio di riflessione, come spieghiamo nella pagina dedicata, "per raccontare le sensazioni e i vissuti dei professionisti delle Dipendenze. per recuperare il linguaggio del cuore, dove la condivisione dei vissuti può diminuire le distanze e ritrovare parti di sé, utili anche per immaginare il futuro dei nostri Servizi".

DI CHE COSA PARLIAMO



Duccio Demetrio

possono aver interrotto.

Mi sono occupato e mi occupo da lungo tempo di scrittura autobiografica in un'accezione non terapeutica della cura. In relazione alle importanti ricerche sulla filosofia antica introdotte qualche decennio fa da storici della filosofia quali Michel Foucault e Pierre Hadot. Laddove, per clinica, si intendeva un metodo di educazione e di protezione di sé e degli altri rivolto ad adulti, attuato attraverso esercizi di scrittura personale di carattere per lo più memorialistico. Tali proposte mirano di conseguenza a migliorare la conoscenza di se stessi, a interpretare taluni eventi salienti

della propria esistenza, ad avvalersi della accresciuta consapevolezza (grazie all' esercizio appunto della scrittura autobiografica) di quella che è stata ed è la propria storia. Per finalità di carattere morale: non di tipo terapeutico in senso letterale e contemporaneo. A meno che con questo termine non si intendano- per dilatazione della nozione - anche le pratiche introspettive volte alla promozione di una formazione personale permanente, che il trauma, la malattia, il disagio e l'emarginazione sociale

LA SCRITTURA CHE AIUTA, LENISCE, RICONCILIA...

La scrittura pertanto non è metaforicamente un bisturi, quanto piuttosto socratica-

Duccio Demetrio, come Professore Ordinario alla Università degli Studi di Milano-Bicocca, ha insegnato queste discipline fino a qualche anno fa. Ora si dedica interamente alla diffusione delle pratiche autobiografiche come fondatore e Direttore della Libera Università dell' Autobiografia di Anghiari (www.lua.it).

mente un forcipe maieutico, una sorta- scrisse Roland Barthes - di aratro che dissoda e rimuove le impurità dei nostri vissuti fonte di malesseri antichi o recenti. E. ancora, lo scrivere ci aiuta a trar fuori da noi, dal nostro passato lontano o recente, i problemi che ci fanno soffrire, a portarli alla luce, per esaminarli e dar loro una voce. parole, narrazioni, storie. Senza il timore, anzi con il coraggio e la volontà di farne l'occasione di pause autoriflessive durante le quali attardarsi a ripensare i momenti critici della propria esistenza. Dei quali attraverso il linguaggio, soprattutto scritto, possiamo raccontare adottando un approccio filosofico di carattere autoanalitico, quindi nuovamente non clinico, ma di carattere " esistenziale". In una sorta di viaggio interiore volto alla "ricoltivazione e alla riconciliazione di sé" (come riscatto, riparazione, riabilitazione della coscienza): avendo come guida metodologica lo scrivere e la volontà di non cancellare le proprie memorie, anche le più dolorose. Bensì di integrarle nella propria vicenda umana complessiva. Per riconquistare un presente meno infelice e per quardare con maggiore chiarezza di intenti e determinazione al futuro. La scrittura autobiografica infatti si dedica al passato prioritariamente, ma con uno squardo proteso in avanti e oltre. E' inevitabile che non sempre tale percorso possa essere intrapreso in solitudine. Per cui è necessario, in molte circostanze e in relazione a talune patologie, poter essere aiutati da figure di accompagnatori autobiografici preparati metodologicamente che possano accompagnare, incoraggiare, assistere coloro che mostrino di affidarsi a un cammino che talvolta esige, in parallelo, anche un sostegno psicoterapeutico che naturalmente condivida il ruolo curativo della scrittura nel senso evocato.

SCRITTURA DI REALTÀ, NON FINZIONI

La scrittura di sé perciò, già nelle concezioni in parte platoniche, ma innanzitutto stoiche, assumeva – e ancor oggi va dimostrandolo – una funzione non solo volta alla riappacificazione con se stessi, all' ammissione delle proprie colpe, ma alla acquisizione di un crescente autocontrollo delle proprie azioni e scelte. In base al principio, tratto appunto dalla filosofia classica, secondo il quale la cura altro non è che il possedere o riconquistare un maggiore dominio di sé. Non altrimenti realizzabile, in assenza di quella maturazione che l'alleanza tra oralità e scrittura è in grado di offrirci all' insegna della presa in carico di se stessi. Dove sia l'una che l'altra pratica intellettuale fungono da specchio metaforico e cognitivo della percezione delle modalità del nostro sapere o meno stare nella vita, senza la pretesa di riconciliarsi definitivamente con un passato indesiderato.

La scrittura di sé è dunque quell'insieme di modalità e strumenti narrativi (diari, memorie, appunti, lettere, cronologie di vita, ecc.) che rientra nel genere letterario o narratologico delle cosiddette "storie vere". Non perché abbia il potere di condurci a svelare la verità incontrovertibile dei fatti, delle esperienze, delle emozioni che abbiamo vissuto. Infatti si tratta di un genere che si discosta dalle scritture di finzione, dichiarate o taciute; da quelle cosiddette creative, di fantasia, di evasione, di intrattenimento. Le quali in molte circostanze, come quelle citate, ci distraggono e distolgono dal dovere di guardare in volto, con coscienza e temerarietà, talune verità scomode che preferiremmo dimenticare. Soltanto così le scritture autobiografiche, nella loro gamma stilistica, ci consentono di educare nel corso del tempo quelle attitudini morali e civili di cui si è detto.

CAUTELE E PROVE DI "VIAGGIO"

Le pagine scritte, rilette, condivise con i nostri accompagnatori, sono l'esito di processi mentali rivelatori, che generano benessere quando si rivelano catartici, liberatori, emancipatori; ma possono - al contrario - rivelarsi causa di malesseri se accanto ai narratori più fragili non si siedono quelle figure di facilitatori che siano in grado di comprendere quando talvolta l'attività di scrittura va sospesa. Quando si riveli fonte di ansie, rimpianti, rimorsi emotivamente insostenibili... Pertanto la scrittura introdotta nei luoghi di cura delle dipendenze patologiche, della prevenzione, della educazione riabilitativa, ma anche nelle realtà penitenziarie, nelle "messe alla prova", ecc. può essere proposta e monitorata quando gli autori accettino di intraprendere prove di viaggio verso la responsabilizzazione irte di incognite: nella consapevolezza che le memorie dolorose non verranno comunque cancellate, rimosse, acquietate, respinte dalla scrittura. Il compito è concorrere ai processi di elaborazione degli accadimenti fonte delle sofferenze più diverse. Perché il passato non può essere modificato, può essere però - a posteriori - compreso, e diventare stimolo per immaginare cambiamenti credibili e auspicabili. Sfidando se stessi, osservandosi su quelle pagine che, per il solo fatto di essere intrise di racconti, di rievocazioni senza filtri, di dichiarazioni sconvolgenti, rappresentano un successo della volontà di rinascita e riparazione. L'esito di una forza del carattere, in rinascita e definizione. Per questo motivo, prima ancora di ritenerle un oggetto di tal natura, le pagine che scriviamo su di noi vanno considerate un artefatto e una testimonianza narrativa affidata all' inchiostro. Anche la pagina più elementare e grammaticalmente discutibile nella quale ci si racconti in prima persona, costituisce una manifestazione dell'umano, anche la più elementare e malferma, nella sua richiesta di essere comunque ascoltata e letta.

PRATICHE AUTOBIOGRAFICHE E INTEGRAZIONE SOCIALE

Ne consegue che ogni "reperto" o documento autobiografico, anche effimero, è traccia, lascito, eredità di una presenza che ha sentito il bisogno, per i motivi più disparati, di farci sapere della sua esistenza, del proprio essere al mondo nonostante traversie e fallimenti. Il pensiero e le pratiche autobiografiche vanno annoverati in tal modo a tutti gli effetti tra i diritti individuali non negoziabili e imprescindibili delle culture democratiche. Così come – al contempo – ogni pagina scritta di nostro pugno dovrebbe essere salutata come un documento storico, sociale, antropologico, semiologico, assolutamente prezioso: da salvare, proteggere, far conoscere. Quanto detto, ci invita di conseguenza a mettere tra parentesi le analisi soltanto di natura estetico-letteraria. Una modalità che nel corso dei secoli ha attribuito purtroppo valore solamente ai generi autobiografici ricondotti ad autori celebri e non agli scritti umili degli emarginati, dei semianalfabeti, degli ultimi. Per tale motivo ovunque e laddove la scrittura autobiografica venga proposta e generi scritture anche le più modeste ma non per autrici e autori) queste meritano di essere salvate e protette nel loro essere testimonianze umane la cui cura ci viene affidata.

Riproduzione riservata

LAVORARE CON LE DIPENDENZE, SCRIVERE PER ESISTERE

C'è un tempo per capire, un tempo per scegliere, un altro per decidere. C'è un tempo che abbiamo vissuto, l'altro che abbiamo perso, e un tempo che ci attende! Seneca

UNA NUOVA RUBRICA PER RACCONTARE LE SENSAZIONI E I VISSUTI DEGLI OPERATORI

LAVORARE CON LE DIPENDENZE di Alberto Arnaudo

Lavorare con le dipendenze mi ha sempre fatto venire in mente l'immagine di un retrobottega.

I retrobottega sono quei luoghi un po' trascurati dove però davvero capisci come vanno le cose: quelle stesse cose che, nelle vetrine e sui banconi del negozio, appaiono in un certo modo, bene o male che siano riuscite, qui rivelano i loro meccanismi segreti, i loro difetti, la loro trama reale. E qui si possono riparare, rimettere insieme, far ripartire.

Nei retrobottega si smontano e rimontano i pezzi, senza fronzoli, senza cerimonie, con poca formalità. Ci si sporca le mani, c'è sempre confusione. In compenso, non ci si annoia, si deve essere continuamente creativi, inventare soluzioni a problemi imprevisti, magari con l'affanno di non farcela a risolvere il prossimo inghippo. Si impara dall'esperienza, i manuali servono da guida ma poi bisogna tradurli nella pratica, e quasi mai la realtà corrisponde alle istruzioni scritte. Per questo ci si pone questioni che solo nei retrobottega si riescono a vedere.

Il problema è che la maggior parte della gente conosce solo la merce finita che vede nelle vetrine, e non è interessata a sapere il come e il perché sia arrivata fin lì. Così, se qualcosa non è come ci si attende, o non si riesce a farla funzionare secondo il previsto, la si porta a riparare, raramente accettando di farsi spiegare, andare a vedere (nel retrobottega) com'è fatto l'oggetto, collaborare al ripristino di una sua accettabile efficienza. Si pensa che questo sia compito esclusivo dell'artigiano, se non riesce nell'intento è perché non è capace: riparazioni chiavi in mano!

Tutto questo, lavorando con le dipendenze, lo si capisce poco a poco, e quando lo si capisce viene il tempo della scelta: mi piace lavorare in un retrobottega? Conoscere

come vanno le cose, ma non riuscire quasi mai a spiegarlo a chi sta fuori? Poterlo a malapena condividere con gli altri che fanno un mestiere uguale o simile al mio? Sporcarsi le mani tutti i santi giorni e ottenere spesso risultati che solo noi, nel retrobottega, siamo in grado di valutare quanto preziosi siano? Sapere in anticipo che pochi pezzi saranno giudicati meritevoli di tornare a figurare nelle vetrine del negozio, mentre gli altri si dovranno accontentare di un mercato minore sui banchi della vita? E quindi non ci si dovrà aspettare riconoscimenti se non dai diretti interessati, e nemmeno sempre e da tutti?

Credo che un po' tutta la nostra generazione di operatori storici delle dipendenze abbia vissuto fasi del genere, prendendone coscienza cammin facendo. Ma scegliendo di rimanere, abbiamo avuto anche l'occasione irripetibile di contribuire a far nascere quasi dal nulla una disciplina che col passare degli anni si è dimostrata l'unica capace di rispondere, almeno parzialmente, ad un crescendo di nuovi bisogni prodottisi nella società. Bisogni che erano marginali quando abbiamo cominciato, ma sono diventati man mano dominanti, con incrementi addirittura esponenziali negli ultimi anni. Il "nostro" retrobottega si è trasformato, da settore di nicchia qual era all'inizio, in uno dei più centrali e importanti del contesto sociale.

Solo che, all'infuori di noi che ci lavoriamo, ben pochi ancora se ne sono accorti. La maggior parte del pubblico pensa che i prodotti di salute che faticosamente mettiamo insieme riguardino prevalentemente il settore originale per cui i nostri esercizi erano stati istituiti; mentre noi, nei retrobottega, abbiamo visto trasformarsi le materie prime del lavoro, combinarsi in mille modi inaspettati, complicarsi sempre più ed espandersi in campi che nemmeno avremmo pensato avrebbero potuto interessarci.

Per far fronte a tutto ciò, abbiamo incessantemente riadattato le risposte, affinato e moltiplicato gli strumenti di lavoro, messo a frutto le esperienze e i confronti, prodotto materiali di studio, inventato letteralmente soluzioni, ampliato le competenze. Un po' troppo in silenzio, per la verità, con precario sostegno istituzionale e scarsa dotazione di risorse. Cosicchè ben poco, di tutto questo lavorio, ha trovato cittadinanza piena nelle vetrine dei nostri negozi, e men che meno fuori di essi.

Qui c'è moltissimo da recuperare, se vogliamo migliorare l'efficacia del lavoro: è giunto il tempo di convogliare l'attenzione sociale sulla centralità del nostro operato. Ma per far questo dobbiamo diventare più capaci di spiegare i segreti che abbiamo imparato nei retrobottega, farli venire allo scoperto, esporli in vetrina. Stando attenti però che la luce del sole non li renda troppo abbaglianti, perché invece di attirare l'attenzione potrebbero respingerla.

Può servire allo scopo anche parlare di noi, del nostro vissuto di operatori, comunicare col cuore oltre che con la testa. Per questo abbiamo ideato, su proposta di M.G. Martin, questa nuova rubrica: riflessioni brevi, della lunghezza massima di 5000 caratteri (spazi inclusi). Uno spazio ispirato al motto di Seneca per recuperare e descrivere il sapore dei nostri retrobottega, farlo fermentare, e aiutarlo a diventare terreno fertile per il futuro dei nostri Servizi.

PENSIERI E PAROLE di Maria Grazia Martin

Perché scrivere di sé?

Perché la narrazione suscita emozioni, fa emergere la propria soggettività, facilitando

l'ascolto, il confronto e lo scambio. La pratica autobiografica modifica chi scrive e cambia chi legge, in quanto la condivisione dei vissuti esperienziali produce un'eco delle emozioni che raggiunge e avvolge la nostra anima.

Si sa che i professionisti della cura, nell'essere vicini al dolore dell'altro per un tempo prolungato, possono ammalarsi di burnout. Allora la fatica diventa un peso che grava sull'anima e, gradualmente, spegne l'entusiasmo che viene inghiottito dalla nebbia che ci avvolge. La parola "entusiasmo" che discende dal greco significa: en/theòs, il dio dentro di noi, descrive uno stato d'animo attivo e sorridente che sprigiona energia verso l'infinita possibilità di realizzare i nostri sogni. Scrivere di sé accende la scintilla creativa dell'identità narrativa di ciascuno, che diventa la storia che abbiamo costruito e interiorizzato. La scrittura fa emergere la nostra interiorità pensosa, generando una nuova vita ai ricordi, alle sensazioni, alle emozioni, alle suggestioni, strappandoli dall'oblio: è l'energia passionale di un pensiero che vuole esistere diventando parola scritta.

In questo nostro presente intriso dalle passioni tristi, attraversato dalla fretta e dalla velocità, la scrittura svolge una funzione estetica, nel senso etimologico del termine che rimanda al sentire/percepire/sostare: allo star bene! Paulo Coelho suggerisce: "Scrivi. Carta e penna fanno miracoli. Curano i dolori, consolidano i sogni, restituiscono la speranza".

Sempre più diffusa è la sensazione, tra i professionisti della cura, di far parte di un meccanismo volto a produrre prestazioni, e sappiamo che l'età media degli operatori dei Ser.D supera i 50 anni: senza ricambio generazionale ogni sistema può entrare in crisi. La contaminazione generazionale sarebbe fondamentale per ridurre il "gap digitale" dei lavoratori più anziani. Abbiamo nutrito la mente di informazioni scientifiche e tecnologiche, trascurando di alimentare il cuore e l'anima dei professionisti. Sono le persone che fanno i servizi; le loro storie di vita hanno lasciato tracce profonde, nella fatica di migliorare le loro performance. Così, spesso, ci assale la percezione di vivere con il "pilota automatico". Allora, questa rubrica può diventare uno spazio di riflessione per recuperare il linguaggio del cuore, dove la condivisione dei vissuti può diminuire la distanza del silenzio, delle nostre solitudini, perché in ogni racconto ciascuno può ritrovare una parte di sé, e immaginare il futuro.

Mi piace concludere con Duccio Demetrio, il fondatore della scrittura autobiografica, che scrive: "L'autobiografia contribuisce ad alleviare solitudini, prevenire disagi, prevedere esiti, restituire agli altri il legittimo bisogno di sapere come li stiamo curando, li stiamo educando, li stiamo amando". Dal poter dire al poter fare, si arriva al poter "raccontarsi" come respiro dell'anima.

Infine, Giacomo Leopardi ci ricorda: "Perché fiorire si può e si deve, anche in mezzo al deserto, perché se le cose fragili come un fiore di ginestra lo sanno fare, anche noi siamo chiamati a fare altrettanto"².

⁽¹⁾ Duccio Demetrio, L'autobiografia come cura di sé - Raffaello Cortina 1996

⁽²⁾ http://at67.blogspot.com/2017/01/perche-fiorire-si-puo-e-si-deve-anche.html

IL POST(O) DELL'ACCOGLIENZA

ANNA PAOLA LACATENA
Dirigente Sociologa c/o DDP- Ser.D. ASL TA (Taranto)

Mi occupo del primo colloquio presso il Ser.D., quello che dovrebbe farti capire dove ti trovi, offrirti le giuste informazioni, dare un senso a ciò che suggerisci.

Non ti giudico. Per riuscirci ci ho messo un bel po' di formazione e lavoro su di me, ma tu questo non lo sai.

Mi guardi e mi sembra tu non conosca mezze misure tra il sorriso sfrontato e le lacrime acerbe. Non preoccuparti: quello che mi dici non uscirà di qui. Non parlerò con chi nel frattempo ti aspetta in sala d'attesa, non gli dirò che hai mentito e che, anche adesso e qui, non pensi che a *Lei*.

La sostanza, il piacere, il desiderio di non avere desiderio.

Questa fatica condividila con me.

Non mi spaventa quello che hai da dire e che dici utilizzando quei termini che non ti appartengono. Lo sappiamo entrambi che la droga per un tossicodipendente non è precipitare verso il basso ma provare a salire in alto, fino a credere di riuscire a volare.

L'ho già sentito quello che mi racconti ma non per questo lo reputo scontato.

Lo so anche io cosa significa inseguire qualcosa che ci piace ma, nonostante l'esperienza, non so ancora bene se ho compreso cosa significhi inseguirlo fino a mettere a rischio un'intera vita.

Mi piacerebbe dirti quello che accadrà, quello che ho visto accadere tante volte. E mi piacerebbe che per te non fosse così.

Non basta la volontà a chi è malato. Nemmeno la tua, nemmeno la mia.

Non lavoro per salvare il tossicodipendente, oscillando tra condanna e perdono. Lavoro per curarlo. E mi costa fatica ma la tengo per me.

Lo capisco che per te non è facile fidarti. Mi chiedo se qualcuno ti ha insegnato consapevolmente a non farlo.

Non rendere però tutto più complicato, cercando di difenderti anche da chi, oggi, prova a tenderti una mano.

Ci metto l'esperienza, il mestiere, la sensibilità di cui dispongo per farti sentire a tuo agio. Non penso a te come ad un criminale, e se anche qualche reato lo hai commesso, anche se è stato il tuo avvocato a consigliarti di rivolgerti al Ser.D., per me resti qualcuno che sta chiedendo aiuto. Se non avessi la disposizione d'animo di crederti, farei bene a cambiare mestiere.

Ci sarà tempo per le valutazioni, per i test, le diagnosi; nel frattempo devo provare a far sì che tu ti assuma l'impegno di tornare. Per riuscirci non posso immettere dati in un computer mentre mi racconti di te. Devo incontrare il tuo sguardo, provare ad ascoltare oltre le parole. Fisso un appuntamento con l'équipe che ti seguirà, mi dico speriamo che tu torni, che nel frattempo non ti perda in quei meccanismi che sono fatti di rimandi e giustificazioni. Speriamo che l'appuntamento non sia troppo in là nel tempo, rischierei di perderti.

E mi costa fatica ma la tengo per me.

Nella società dello scambio di mercato non sembra esserci spazio per chi è dipen-

dente. Malattia cronica e recidivante poco ha da spartire con indipendente, provvisorio ed emendabile.

Lo so che ti piace, che hai pensato come tanti di poter governare quel desiderio, e quando ti sei accorto che non era così era già troppo tardi. Eppure hai continuato a pensare che ti piaceva, il bisogno di non stare male te lo ricorda incessantemente. Non sei più riuscito a governarlo quel desiderio. E ti credo quando mi dici che ci hai provato in tutti i modi, che tornerai, che proverai a farti aiutare. Ci credo nel qui e ora così come ci credi tu. Vacillerai e qualche volta anche io con te.

E mi costa fatica ma la tengo per me.

Ti sei persuaso che non potevi più andare avanti così, o qualcuno quella persuasione te l'ha imposta facendoti sentire in colpa e, inconsapevolmente, della sostanza facendotene sentire ulteriormente il bisogno. Ti sei convinto, ma in fondo non ti dispiacerebbe trovare un altro modo, e in quella ricerca andrai avanti ancora a lungo, con il risultato che oggi sei qui ma chissà se davvero verrai al prossimo appuntamento. Tu da una parte io dall'altra, cosa abbiamo in comune se non l'ostinata ricerca di una

Ambiguità e incertezza sono il nostro quotidiano che è fatto di scelte difficili, di crociate e, spesso, sconfitte; e comunque il più delle volte senza titolarità di garanzie, né sicurezze.

E mi costa fatica ma la tengo per me.

Avere opinioni precise su come le cose dovrebbero essere fatte e su come gli altri dovrebbero farle, senza curarsi più di tanto di capire i sentimenti di chi abbiamo dinnanzi, renderebbe tutto più semplice, ma significherebbe anche abdicare ad una responsabilità riduzionistica senza umanità e immaginazione.

Cospira la fatica nel tentativo di comprimersi nel dover spiegare a chi non conosce la dipendenza che cos'è. Non va d'accordo il linguaggio della salute con quello di operatori di altre realtà. Non sempre è comprensibile nemmeno a chi della salute se ne occupa operando in un altro Servizio. Dover spiegare a chi è dipendente che cos'è la dipendenza, sì tutto questo mi costa fatica. E oggi, scrivendo, ho soltanto provato a non tenerla per me.

© Riproduzione riservata

soluzione?