

La Scrittura come terapia del dolore

Sonia Scarpante

Quando sono stata invitata a questo convegno per discutere sul tema: “Depressione e suicidio” ho provato un’emozione contrastante, difficile da spiegare. Da una parte mi sentivo lusingata perché ero stata scelta per esporre il mio pensiero su un tema così forte ed inconsueto per me, per altro verso, invece, capivo che dovevo inoltrarmi su strade delicate, impervie; con un passato parentale che dovevo far risalire in superficie. E per farlo, necessariamente, sapevo che era di fondamentale importanza, innanzitutto, entrare nella mia autobiografia dove ho incontrato, nel corso della mia vita, persone a me care che hanno solcato i mari della depressione, per sfociare in due casi di suicidio.

Alcune di queste persone, come la nonna paterna ed una sorella di mia madre, hanno scelto percorsi che la nostra società spesso giudica aberranti, senza creare condizioni affinché potessero essere espresse possibilità per sviluppare la trama di quei vissuti che ha provocato quella discesa devastante ed inarrestabile.

Leggerò qui di seguito alcuni spezzoni ripresi dalla mia autobiografia intitolata: “Lettere ad un interlocutore reale. Il mio senso.” pubblicata nel 2003, ed esattamente la lettera che ho dedicato alla nonna paterna; con la consapevolezza che descrivere, per me, quel dolore inespresso che avevo relegato in un angolo del cuore, mi avrebbe aiutata a non dettare più alcun giudizio su quella scelta di vita. E così è stato.

Durante il mio secondo anno di Università, avvertii il tracollo interiore che si era annidato in te. Eri sfiduciata, moralmente indebolita e ti costava molto anche fare una passeggiata di pochi passi. Venni a trovarti per studiare e preparare l’esame di Analisi Matematica. Ogni tanto uscivamo per fare quattro passi e in quei giorni ti spronavo in continuazione perché non ti lasciassi andare all’apatia e alla pigrizia. E ancora...Eri là dentro fra quelle quattro mura bianche e sarebbe stato importante ancora per me sapere cosa ti angosciava, cosa ti portava a fare discorsi non tuoi e alla fine cosa ti spinse a fare un gesto così forte e drammatico, che a te parve l’unica soluzione possibile. Lo meditavi sicuramente da molto tempo, già da mesi, forse anni, non avevi voglia di vivere: aggiungevi ad ogni giorno elementi nuovi per allontanarti dalle necessità e priorità della vita. Tutto iniziava ad essere vuoto e gli stimoli si perdevano nel nulla. Non chiedevi: conflitti, paure, tutto era sommerso dal tuo silenzio. Il silenzio: questa cosa che a me a volte fa ancora paura. Non quello inteso come momento energico vissuto per la propria riflessione o per il nostro compiacere dell’attimo, ma quello inteso come fuga dai nostri problemi, dalle paure. Quella mancanza del dire che nel tempo può fare tanto male. E così quel giorno lasciasti le ciabatte vicino al letto e te ne andasti in un attimo, senza far troppo rumore.

Sono rimasta a lungo a pensare a cosa non funzionò, se ci fu veramente qualcosa di incontrollabile che ti affascinò e se in quel qualcosa tu meditasti di raggiungere finalmente la serenità, lontana dai tuoi malesseri. Eri ancora giovane quando te ne andasti e rapportandoti ai tuoi tempi precedenti, non sarei mai arrivata ad intuire da qualche atteggiamento premonitore, che tutto questo potesse accaderti.

Nonna, c’è un sottile equilibrio in noi e spesso è facile spezzare quel filo che ci lega alla realtà. Pochi anni prima di altri potremmo dire: “Ma come ha fatto, cosa è successo...io non arriverei a tanto”, invece poi chissà per quale strano meccanismo, per alcuni di noi tutto inizia a cadere e quel sottile filo ci imprigiona sempre più, senza lasciare alla fine alternative diverse... E’ solo amore quello che dobbiamo imparare a chiedere a noi stessi: questa è la nostra fatica quotidiana: Dobbiamo imparare a premiarci, a stimarci, a stimolarci da soli per migliorare la nostra identità, il nostro spessore. Questo ci chiede la vita...Nonna, non so se ho mai accettato ciò che ti è

accaduto, ma mi sono sempre detta che dovevo imparare a rispettare anche questo, perché della vita altrui, non posso decidere, delle scelte altrui anche se esecranti, non mi è dato di giudicare...

La narrazione come forma di conoscenza della realtà e costruzione di significati ci insegna ad affrontare l'incerto, il non conosciuto. La forte valenza formativa della narrazione si trova soprattutto nel consentire al soggetto di riflettere sui vissuti cognitivi e affettivi. Credo di aver desunto la semplicità dell'arte di raccontarsi e di dire attraverso le emozioni, proprio da quella nonna che, mi dicono, avesse da giovane, il dono dello scrivere con fluidità, la scioltezza dell'espressione in lettere che nascondeva anche a se stessa. Era riuscita a dare poche svolte nella sua vita, ma quelle che era riuscita a realizzare scaturivano da quell'indole originaria che, ponendosi magistralmente in contatto con l'arte e la creatività interiore, setacciava i moti dell'anima, mediava gli intenti, cesellava, intrepida anche nel chiedere giustizia. Un esempio della sua meritoria capacità mi venne raccontato da adulta. La figlia, mia zia, era solo una bimba e si ricorda la madre mentre chiedeva, tramite lettera, alle autorità ecclesiastiche un aiuto per le ristrettezze economiche che pesavano prepotentemente sulla famiglia e per la mancanza di un lavoro che non permetteva al marito di rispondere alle necessità primarie di sussistenza. Il nonno non sapeva più a quali risorse aggrapparsi per cambiare la situazione. La zia mi raccontò che quelle parole furono talmente profonde e dirette che a distanza di pochi giorni alcuni delegati della curia bussarono alla loro porta.

La nonna non vivacizzò mai questo suo spirito indomito e non lo assecondò, troppo presa dall'educazione dei tre figli, dal ruolo di madre e moglie, poco consapevole del dono ricevuto.

E credo fortemente, oggi, che quel moto dell'anima avrebbe potuto risollevarla, rinvigorirla, se coltivato nei suoi risvolti più autentici; solo se avesse avuto la possibilità di esercitare quella sua peculiarità che, forse, intravide appena. Quella scrittura poteva divenire la sua forza.

Io, questo percorso, sono riuscita ad affrontarlo perché la malattia di 9 anni fa mi ha dato la spinta iniziale. Lo scrivere di sé nasce da una domanda della mente. Chi si sente invadere dal pensiero di aver vissuto qualcosa che deve essere raccontato, attraverso la scrittura riesce a riconciliarsi con eventi dolorosi, traendone emozioni di pace, mitigando la propria soggettività, per aprire la mente ad altri orizzonti.

Credo che la nonna non sia stata in grado di riconciliarsi con se stessa perché la strada che aveva reso inaccessibile e non conforme alla sua natura emozionale non le permetteva di mettere a fuoco il suo lato creativo. Certamente la scrittura come arte curativa e strumento terapeutico, per cultura, non scaturiva fra i suoi pensieri. Mentre nei miei sì: l'esperienza della sofferenza mi ha permesso di esprimere la mia interiorità attraverso questo sacro fuoco che sono riuscita a mettere in luce, mitigando quel conformismo di vita a cui siamo legati tutti per difesa, mitigando quegli iter formativi già obsoleti dalla omologazione imperante. Due generazioni più in là hanno permesso questa riconciliazione.

Per quanto riguarda la zia, la sorella di mia madre, ho avvertito questo suo decadimento durante gli ultimi anni della sua vita. Non ho mai saputo quale infanzia dura non le abbia risparmiato un percorso che, da adulta, si è rivelato impervio e contraddittorio. La zia alternava momenti di euforia a momenti meno felici dove il suo delicato equilibrio prorompeva con tutte le sue incertezze. Un amore contrastato e troppo idealizzato nella sua mente la sconfinava in deserti di solitudine dove l'immaginazione prendeva una direzione preferenziale rispetto alla realtà che la circondava. Negli ultimi anni ascoltava voci inesistenti, liberava il suo corpo in eccessi esibiti. Si allontanava da un mondo reale che rifiutava con sempre più insistenza. Due anni trascorsi in famiglia con noi misero a dura prova mia madre che cercò di aiutarla accompagnandola in terapia, sostenendola nella cura con farmaci che poco servivano a lenire il suo spirito. Ci lasciò per tornare a Napoli per una pausa che doveva essere temporanea ma che si rivelò, purtroppo, definitiva. La ricordo nella sua figura dondolante, come persa, con lo sguardo che fissava un vuoto che mi pareva assoluto. Un lavoro precario che non l'aveva mai sostenuta adeguatamente, un amore spoglio dove un legame quasi

fanciullesco intorpidiva i suoi pensieri, una irrequietezza improvvisa che non la sollevava nello spirito e molto, molto altro ancora, che forse non so, definirono una strada accelerata nei suoi contorni. Una vita trafugata che ha sollevato, sempre, mille domande aperte.

Come scrive spesso Duccio Demetrio nei suoi libri e la cui mia sottolineatura accompagnandosi al suo dire diventa sempre più verità: “ Raccontando ci riempiamo di cose e di senso”.

Mia nonna ha sofferto e non è riuscita a dare spessore alla sua sofferenza: ha introiettato il suo dolore massificandolo nel tempo come una pietra tombale. Mentre io ho fatto un percorso diverso: ho voluto recuperare l’esperienza del dolore per consentirmi l’opportunità di dare nuove risposte alle domande che mi sono posta nel momento in cui ho deciso di vivere appieno la mia vita. E’ stata, per me, una ricerca personale del mio senso che passava prima attraverso la ricerca del senso della malattia per arrivare a cogliere quello dell’intera esistenza. Se alla sofferenza, alla malattia, si riesce a dare un senso, allora tutto può diventare più accettabile; assume un ruolo, un significato.

La conoscenza di noi stessi è sempre mediata dal racconto autobiografico, poiché il testo che creiamo ci rispecchia e ci invita a reinterpretarci.

E cito una parte della mia testimonianza “ Mi sto aiutando” per sottolineare l’importanza del tragitto interiore, che se tutelato, può aprire nuovi varchi alla conoscenza terapeutica.

Il mio incontro con il tumore alla mammella è stato dirompente come penso per tutte noi donne. Tutto è iniziato nell’estate del 1998. Da poco venivo via da un periodo difficile e sofferto. La tipica crisi matrimoniale mi ha messo a dura prova e non ho avuto forze per contrastarla. Le mie autodifese si sono sterilizzate e ho immagazzinato eccessivo dolore per poter uscire indenne da una situazione che psicologicamente non mi dava tregua. A gennaio una mammografia eseguita all’ospedale S. Paolo, dove lavora mio marito, dava esiti negativi. Solo sei mesi dopo la situazione è cambiata, pesantemente. Solo oggi riesco a descrivere quei giorni di sofferenza, perché voglio aiutarmi per superare quel dolore. Credo che il male si possa attenuare solo parlandone, cercando di esternare quelle emozioni forti che si sono attaccate addosso e da cui ci possiamo salvare, se lo vogliamo in un cammino di speranza. Se dovessi confrontarmi con una donna che è passata o che attraversa simili vie, credo che le consiglierei di trascrivere, con parole dettate dal cuore, la sua esperienza, il dolore, l’angoscia che ha provato in quei momenti. Penso che la migliore terapia risieda in quelle parole, in quel vissuto esternato.

Le parole descrivono, trasformano, creano emozioni, indagano, evocano, colpiscono e fanno bene, parlano di se stesse, eccitano il pensiero. Chiunque abbia tenuto un diario, in cui esprime i propri pensieri più profondi circa un’esperienza di sofferenza, sostiene che il tempo e lo sforzo ad esso dedicati, sono stati ampiamente ricompensati dai benefici ottenuti nella propria salute.

Come scrive Isabelle Allende nella sua autobiografia : “ Paula”... “ la mia vita si fa nel narrarla e la mia memoria si fissa con la scrittura; ciò che non riverso in parole sulla carta lo cancella il tempo. Ma il racconto mi aveva preso e non potei più fermarmi, altre voci parlavano attraverso di me, scrivevo in trance, con la sensazione di andar dipanando un gomitolo di lana, e con la stessa urgenza con cui scrivo adesso. Alla fine dell’anno si erano accumulate 500 pagine in una borsa di tela e capii che non era più una lettera; allora annunciai timidamente alla famiglia che avevo scritto un libro. Quel libro mi salvò la vita. La scrittura è una lunga introspezione, è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza, una lenta meditazione”.

Affinché la scrittura abbia un potere terapeutico, le persone devono comprendere meglio le loro emozioni, ed imparare da esse. Esiste uno “ stato emozionale” vivo che ci penetra e al quale siamo legati indissolubilmente. Stanare quella interiorità involuta per evolverla verso l’accessibile, il confronto, l’apertura catartica, ci permette di darci nuove possibilità curative.

Questo ascoltarsi interiore, dando vita al processo che ci ha costruiti come donne ed uomini, non può che sollecitare, anche, una maggiore cultura dell’ascolto che diviene, oggi, sempre più necessaria e meritoria. Educati come siamo alla cultura dell’applauso non sappiamo neanche dove

sta di casa la cultura dell'ascolto (come scrive abbondantemente nei suoi articoli e nei suoi libri il filosofo Umberto Galimberti). Come lui ha scritto e come condivido la riflessione... “ Distribuiamo farmaci per contenere la depressione, ma mezz'ora di tempo per ascoltare il silenzio del depresso non lo troviamo mai. Con i farmaci, utili senz'altro, interveniamo sull'organismo, sul meccanismo biochimico, ma la parola strozzata dal silenzio e resa inespressiva da un volto che sembra di pietra, chi trova il tempo, la voglia, la pazienza, la disposizione per ascoltarla? Tale è la nostra cultura. E allora il silenzio diventa tumultuoso e la depressione prende a parlare, non con le nostre parole banalmente euforiche o inutilmente consolatorie, ma con quelle rotture simili alla lacerazione delle ferite quando il corpo le conosce come ferite mortali.

E' a questo punto che lo spettro della morte si annuncia ed inizia a parlare con il tono tranquillo di chi sa di tenere nelle proprie mani tutte le sorti. Fine del baccano indavolato in cui quotidianamente tentiamo di esprimere la nostra gioia. Un baccano che è la parodia del grido d'angoscia che, se fosse ascoltato, ci farebbe riconoscere un uomo nel deserto delle cose.”

La vita intensa dei giorni nostri non ci permette quello sguardo aperto al futuro, non ci permette di assecondare le spinte dell'anima che hanno bisogno di tempo, di silenzi, di vuoti costruendi per ritemperare i pensieri, le nostre riflessioni. Godiamo di mille espedienti diversi (macchine, cellulari, computer) noi poco inclini a godere della nostra intimità, della relazione appagante, di quel senso che solo l'interiorità può svelare accompagnata da una sana introspezione. Perduriamo nei nostri errori svilendo quel rapporto con la natura che può renderci audaci e fecondi verso altre opportunità, con l'immensità dei cieli e della terra che ci sovrastano; perduriamo nei nostri errori con il disincanto di chi non vuole spendersi per costruirsi in grandezza. Abbiamo paura di abbandonare la nostra mediocrità che noi valorizziamo con oggetti di culto, denaro che pensiamo tranquillizzi le spinte della nostra anima ma che in realtà, nel tempo, le sterilizza definitivamente. E disperati, cerchiamo di colmare i nostri vuoti con l'insignificanza della vita.

Come continua a riflettere su questi temi Umberto Galimberti: “ Non si può parlare neppure di disperazione, perché l'anima del depresso non è più solcata dai residui della speranza. E le parole che alla speranza alludono, le parole di tutti, più o meno sincere, le parole che non si rassegnano, le parole che insistono, le parole che promettono, le parole che vogliono guarire languono tutte attorno al depresso, come rumore insensato. Il rumore che gli altri, quelli che un tempo applaudivano, si scambiano ogni giorno per far tacere a più riprese quella verità che il depresso, nel suo silenzio, dice in tutta la sua potenza. Bisogna avere il coraggio di vivere fino in fondo anche l'insignificanza dell'esistenza per essere all'altezza di un dialogo con il depresso. E solo muovendosi intorno a questa verità , che è poi la verità che tutti gli uomini si affannano a non voler sentire, può aprirsi una comunicazione. Comunicazione rischiosa, non perché ci può trascinare nella depressione, ma perché può tradire la nostra insincerità. Il depresso infatti è sensibile al volto che smentisce la parola, e il suo silenzio smaschera la finzione e l'inconsistenza. Per questo i volti dei depressi sono rigidi e pietrificati”.

Si può spezzare questo cerchio tragico e perfetto? Sì, se siamo capaci di ritrovare l'essenza dell'uomo che Holderlin (Grande autore della letteratura mondiale. Anima essenzialmente religiosa, ma di una religiosità che si dilata nel cosmo, divenne sacerdote di una poesia che non vuole essere altro che canto religioso) indica là dove dice: “ Noi siamo un colloquio”. Il colloquio è fatto solo di parole, ma le parole non si dicono solo, si ascoltano anche. Ascoltare non è prestare l'orecchio, è farsi condurre dalla parola dell'altro là dove la parola conduce. Se poi, invece della parola, c'è il silenzio dell'altro, allora ci si fa guidare da quel silenzio. Nel luogo indicato da quel silenzio è dato reperire, per chi ha uno sguardo forte e osa guardare in faccia il dolore, la verità avvertita dal nostro cuore e sepolta dalle nostre parole. Questa verità, che si annuncia nel volto di pietra del depresso, tace per non confondersi con tutte le altre parole.

Parole perdute per il senso profondo della nostra esistenza, che ogni giorno tentiamo di disabitare dietro le maschere in cui è dipinta ovvietà, incrostazioni di felicità, recitate euforie. Esaltarci per i

trionfi o piangere per la morte sono gesti insufficienti al limite dell'ovvio, così come non basta batter le mani tanto per una vittoria quanto per il passaggio di una bara. La depressione chiede di più: non entusiasmi, non pianti, non applausi. La depressione chiede ascolto.

Noi allontaniamo i folli da noi, per non vederci e per evitare quella conoscenza di sé, che, per gli uomini d'oggi, è l'esperienza più inquietante. Lo psichiatra Eugenio Borgna (primario di psichiatria dell'Ospedale Maggiore di Novara) raccoglie tutte queste riflessioni in un suo libro molto bello: "L'attesa e la speranza". Egli ha la mente delicata di accostare il mondo della follia attraverso l'esperienza poetica, perché i poeti, come ci ricorda Heidegger: " Sono i più arrischiati; quelli che osano spingere l'esperienza umana fino al suo limite, affinché ceda il suo senso o il suo non senso, in quegli abissi di verità, che la poesia, la letteratura e talvolta la filosofia sanno raggiungere".

Borgna racconta la sua esperienza personale nell'ospedale psichiatrico di Novara(dove era primario prima della chiusura dei manicomi a cui diede un grosso contributo) per tematizzare la relazione medico -paziente e dalla risposta a quell'attesa ignorata dallo sguardo del medico, che spesso non vede persone ma sintomi, non percepisce vissuti ma deragliamento di comportamenti, pensa di poter guarire un 'anima prescindendo dall'anima".

Quando lo sguardo si fa clinico, perché, come ci ricorda Kafka: " E' più facile scrivere una ricetta che parlare con un sofferente", la competenza ha il sopravvento sull'umanità, l'estraneità sulla richiesta di comprensione, e l'attesa che modulava lo sguardo del paziente ricade su se stessa delusa ed ignorata. Lo sguardo del medico, più del farmaco, può restituire speranza all'attesa iscritta nello sguardo del paziente, perché la speranza, guardando più lontano e ampliando lo spazio del futuro, distoglie l'attesa dalla concentrazione sul presente e, liberandola dall'immediato, la dilata in orizzonti che la concentrazione sul presente aveva cancellato. Speranza, infatti, è l'apertura del possibile, essa fa riferimenti a quei nuovi cieli e a quelle nuove terre che sono promessi dalla religione, dall'utopia, dalla rivoluzione, dalla trasformazione personale che siamo soliti temere, perché arroccati dalla nostra identità, assunta come un " fatto" e non come una interminabile e mai conclusa " costruzione" Noi siamo una costruzione. Quando l'attesa è disabitata dalla speranza subentra la noia, dove il futuro perde slancio e il presente si dilata. Il passato divorava tutte le attese e tutte le speranze, sottraendo al tempo la sua dimensione a venire. E' a questo punto che dalla noia si passa alla depressione. Il depresso disabitava ogni evento, al passato che ha desertificato amori che non si sono radicati, creatività estinte al loro sorgere, ricordi che non hanno nulla a cui raccordarsi, in quella solitudine dove l'identico, nella sua immobilità senza espressione, coglie quell'altra faccia della verità che è l'insignificanza dell'esistere. E allora la morte, questo assoluto silenzio, inizia a parlare con il tono tranquillo di chi sa quanto in certe circostanze, sia seducente il suo invito. "Eppure,- scrive Borgna,- anche nel suicida la speranza non è del tutto estinta, perché non si potrebbe compiere quel gesto se la morte non fosse vista come la sola ragione di vita, dopo che le speranze sono state negate, le illusioni falciate e le attese sono apparse senza fine.

E riprendo una riflessione di Umberto Galimberti sulla condizione umana così permeata da effetti contrastanti: " Sia Giuda sia Pietro, infatti, hanno tradito Gesù, ma mentre Giuda, suicidandosi, ha assegnato al passato il compito di esprimere tutto il senso della sua vita, Pietro ha conosciuto la fatica di ri-assumere il proprio passato togliendoli l'onore di dire l'ultima parola sul senso della sua vita. Questo è lo spazio dove si gioca la speranza o il gesto suicida. Sperare, infatti, non significa solo guardare avanti con ottimismo, ma soprattutto guardare indietro per vedere come è possibile configurare quel passato che ci abita, per giocarlo in possibilità a venire. Suicidarsi invece è decidere che il nostro passato contiene il senso ultimo e definitivo della nostra vita, per cui non è più il caso di ri-assumerlo, ma solo di porvi semplicemente fine". E così è stato per mia nonna, l'ancora al suo passato ha bruciato qualsiasi possibilità futura. E siccome siamo noi a dar senso al passato, nella speranza c'è la libertà di conferire al passato la custodia di sensi ulteriori, mentre nel suicidio c'è l'illibertà di chi nel passato vede solo un senso inoltrepasabile e perciò definitivo. Queste sono le riflessioni a cui ci invita Eugenio Borgna nel suo ultimo libro.

Come scrittrice e poetessa ho spesso la netta percezione che l'arte creativa si accompagna a stati d'animo discordanti: momenti esaltanti a stati melanconici, vette e abissi. " Perché?- si domandava Aristotele, nel quarto secolo a C. " tutti gli uomini inclini alla filosofia, alla poesia, o alle arti, sono melanconici?"

Due mila anni dopo, un poeta inglese, John Dryden (1631-1700) scriveva: " I grandi ingegni sono tutti imparentati con la follia, solo un'esile parete li separa, un bel distico che con il tempo è degenerato nel misero cliché: " C'è una linea sottile fra il genio e la follia" Beh, ammettiamolo, una certa dose di verità c'è: un nesso fra la turba mentale e l'espressione artistica esiste, ma non chiamiamola necessariamente " malattia". Esiste un elenco di artisti per i quali si sono potute diagnosticare con sicurezza depressioni gravi. Qualche esempio: Lord Byron, Percy Bysshe Shelley, Herman Melville, Robert Schumann, Virginia Woolf, Ernest Hemingway, Robert Lowell, e ho elencato solo qualche nome. Il legame fra creatività ed instabilità è più pronunciato nelle arti che in altri campi dove comunque la creatività è un elemento essenziale. Le angosce ed i pericoli delle turbe dell'umore restano estremi e possono condurre, aggravandosi, se non curati, al suicidio in una percentuale che si aggira sul 20%.

Creare significa produrre qualcosa di " originario" che abbia un suo potenziale di fruibilità, riconoscibile per consenso da parte della comunità. Il prodotto creativo è quindi caratterizzato da tre elementi:

Novità

Fruibilità

Consenso

Ciò che è creativo è in qualche modo originario, distinguendosi dalla tradizione ma confrontandosi con essa. Originalità, creatività, eccentricità rispetto alla tradizione ed eccellenza caratterizzano quelle personalità che chiamiamo geni. Queste personalità sembrano associarsi ad un più alto rischio di sofferenza psichica, sofferenza che può arrivare all'evoluzione più drammatica, come dicevamo, e cioè alla morte per suicidio. Ricordiamo tra gli altri il poeta e scrittore Cesare Pavese, il narratore americano Hemingway, il filosofo Benjamin, il pittore Vincent Van Gogh.

La relazione fra creatività e follia costituisce enigma che affascina ed inquieta il pensiero occidentale da Willem. Come Aristotele annotava: " Perché tutti gli uomini eccezionali, nell'attività filosofica e politica, artistica e letteraria, hanno un temperamento melanconico, alcuni a tal punto da essere perfino affetti dagli stati patologici che ne derivano?" Tra gli esempi citati vi sono quelli dei filosofi Empedocle, Socrate e Platone.

Ed è vero che la malinconia è un sintomo assai condiviso fra noi creativi. Ma lo stesso Othmar Pamuk, premio nobel della letteratura, nel suo bellissimo libro : " Istanbul" parla di melanconia, di tristezza.

Ho letto quel libro con trasporto confidando in quel vissuto in cui mi rivedevo per tracce di senso quando lo scrittore delineava il suo vissuto, il percorso formativo.

Mi calavo nella sua storia profonda mentre come in uno specchio lo vedevo ritratto in quelle immagini di città particolare che ho imparato ad amare, seppur non conoscendola.

Istanbul, la Turchia, quella nebbia silente che si sviluppa intorno al Bosforo. E l'ho fatto con gli occhi di Pamuk, attraverso il suo equilibrato narrare di biografo addolcito da tracce di città melanconica che accompagnava il suo stato umorale. Importante l'analisi che egli sottolinea intorno a questo sentimento che ci appartiene, da cui spesso impercettibilmente si fa strada la noia, uno sguardo muto sul mondo.

Egli scrive: " Prima di trattare i diversi significati che la parola indica, parliamo di coloro che vedono la tristezza non come un concetto decoroso e poetico e un sentimento ma come una malattia. Secondo El Kindi (801-866-873? d. C.) (scienziato, filosofo, matematico, filosofo musulmano famoso per aver introdotto la filosofia greca nel mondo arabo. Egli sostiene chiaramente di credere che la rivelazione è una fonte di conoscenza superiore della ragione poiché garantisce argomenti di fede che la ragione non può svelare) questo stato non riguarda soltanto la

morte o la perdita di una persona amata, ma anche molte situazioni dell'anima infettate da sentimenti come rabbia, amore, odio e sospetto.

Molti testi elencano, con metodo enciclopedico, le cause di questo male oscuro, come la paura della morte, l'innamoramento, la sconfitta, la malignità e anche alcuni cibi e bevande e poi, per la terapia, sempre con lo stesso approccio cercando cioè di unire la medicina alla filosofia, propongono diverse soluzioni, come la razionalità, il lavoro, la rassegnazione, la morale, la disciplina e la dieta. La differenza fondamentale nell'uso di questi termini viene spiegata da Burton, (regista e sceneggiatore statunitense) il quale, orgoglioso di esserne affetto, arriva a considerare la malinconia come la causa di una solitudine felice ed uno stimolo per l'immaginazione, e colloca la solitudine, come causa o conseguenza del sentimento oscuro, proprio al centro di questo dolore. "Ma adesso scrive Pamuk- arriviamo al momento che separa la tristezza dalla malinconia. Non si tratta della malinconia sentita da una sola persona, ma di quell'umore nero che hanno in comune milioni di persone, cioè la tristezza.

Ma adesso voglio parlare non della malinconia di Istanbul, bensì della tristezza, uno stato d'animo simile, interiorizzato con orgoglio e condiviso da tutta la comunità. Questo significa vedere i luoghi e i momenti in cui il sentimento e l'ambiente che lo rispecchia si mescolano fra loro. La tristezza, forse, è un destino inevitabile per uno come me che ha passato tutta la vita a Istanbul, negli anni in cui ho vissuto io. Ma la volontà di agire contro questo sentimento è importante anche perché trasforma quasi in un dovere l'oziosa contemplazione del Bosforo. Perché mi rende così felice il fatto di sentire dagli altri che Istanbul è una città triste? Perché mi sforzo così tanto di spiegare per bene al lettore che il sentimento che mi comunica la mia città dove ho passato tutta la vita, è la malinconia? Forse amiamo il posto in cui viviamo solo perché non abbiamo altra soluzione, come in famiglia. Ma dobbiamo scoprire dove e perché amarlo.

Finalmente capivo di amare Istanbul proprio per i suoi ruderi, per la sua malinconia, e per il fatto che avesse perduto il prestigio di un tempo. Mi allontanai da quel luogo per trovare altri oggetti e per vedere quelle rovine che mi rendevano felice, in altre zone. Perché nei momenti di infelicità, rabbia e tristezza mi piaceva immaginare di camminare per le strade della città a mezzanotte? Perché non amavo quei paesaggi di Istanbul pieni di sole che piacciono tanto ai turisti e si stampano nelle cartoline, le freddi notti di inverno, i suoi personaggi che quasi come ombre si intravedono vagamente sotto la pallida luce dei lampioni e i panorami con le strade lastricate pressoché dimenticate da tutti, e oramai desolate?"

Attraverso le sue note melanconiche sono entrata nelle mie mentre un pensiero nuovo si affacciava nella mente. Perché non descrivere, mi dicevo- in un prossimo lavoro la mia Milano che spesso avverto incongruente nei suoi aspetti, avida e melanconica? Cercando di calarmi nell'oblio di quella tristezza che senza licenza si insinua, spudoratamente, colmando il nostro spirito? Perché comprendevo nei nuovi interrogativi e nella speranza di un progetto futuro, che quella stessa malinconia mi avrebbe permesso di fermare i pensieri su vecchie immagini. Avrei scolpito nelle mie riflessioni nuovi angoli bui che ho tenuto nascosti a me stessa. Perché mi sarei calata in quella malinconia positiva con quell'umore intriso di tristezza da cui avrei desunto nuove energie e linfa per fortificare l'essenza, l'immagine della mia città. E per tornare a quanto dicevo prima è qui, in questo passaggio che subentra la parola speranza. Sperare, infatti, non significa solo guardare indietro per vedere come è possibile configurare quel passato che ci abita, per giocarlo in possibilità a venire. E' quel riassumere il passato della città, di emozioni che si sono attaccate addosso nel tempo per dare un senso a quel passato nella speranza di conferire al passato la custodia di sensi ulteriori. E' il dispiegamento, lo svelare che diviene catarsi nel momento di una riappropriazione. E non potevo che concludere il mio discorso leggendovi, sintonia della mia follia più sana, una poesia che ho scritto e che in parte allude a questo processo conoscitivo in cui la speranza funge da elemento cardine di grande portata e cambiamento interiore.

CHINA

China su queste pagine
bianche,
volgo lo sguardo
a quel cielo tetro,
simile ad un mare cristallizzato
nel ciclo affannoso delle stagioni.
Alberi come stendardi
chiamano al
rumore della primavera,
mentre
un guizzo di penna
mi stravolge al suo pensiero.
La natura
che mi confina nei meandri
della mia stanchezza fisica,
questa natura
che sa spogliarmi
come nessun altro uomo,
questa natura
a cui soggiaccio
con voluttà e passione.
Questa forza
che mi incatena
come nessun altro amore
è riuscito.
Invincibile e ferita
mi consegno
dedita a quell'ascolto
che mi fa prossima ad un infinito
che nella sua trasparenza
legge i miei contorni.

E per concludere riprendo una riflessione che ho sentito molto vera e mia scritta da Aleksander Sokurov, regista russo, : “ Una piatta felicità è quanto di peggio possa esserci per l’anima dell’uomo, lo fa regredire. Sono convinto che, se non fossi stato incarcerato, la mia crescita e la mia cultura sarebbero state molto più povere”. Qual è allora, in tutto questo, il ruolo della letteratura, dell’arte in generale? E lui dice: “ Ho l’impressione che l’unico scopo della vita umana sia di concludere l’esistenza ad un livello più alto di quello iniziale. La religione ci aiuta in questo senso, anche se non è detto che un ateo non possa compiere lo stesso percorso, attraverso un lavoro interiore. L’arte contribuisce ad ammorbidire l’anima, ad affinarla. L’arte, in qualche modo, prepara l’uomo alla morte, lo aiuta a comprendere la morte e, di riflesso, la pienezza della vita”.
E allora, dico io, a noi tocca volare in alto, con i nostri sogni , le speranze ardite, la nostra unicità che cerca una forma espressiva per redimersi, per imparare a non temere la vita.