

Nicoletta Cinotti

Scrivere la mente

Ovvero, come non lasciare che la mente
scriva a caso la tua vita

MORELLINI
MORELLINI EDITORE

yoga
JOURNAL

Indice dei capitoli

<i>Introduzione</i>	9
---------------------------	---

Prima parte

*Scrivere per imparare a volersi bene.
La storia di Elsa*

I Scrivere la mente. Ovvero, come non lasciare che la mente scriva a caso la tua vita	13
Istruzioni per l'uso	19
II Scrivere è un atto solitario. Ecco perché è difficile	23
III Scrivere è un errore continuo	33
IV I segni delle ripetizioni	39
V L'incontro tra scrittura e meditazione. Il processo	45
VI Ascoltare il silenzio	51
VII Le voci di Elsa	57
VIII Una visione condominiale	65
IX La meditazione? Non è quel che pensi	71
Dalla teoria alla pratica	75
X <i>Naming is taming</i> . Ovvero se dai nome alle cose la mente si calma	77
XI Sequestrati da un vortice	85
XII Emozioni o pensieri?	89

Copyright 2019 © Morellini Editore by Enzimi Srls & Yoga Journal
Via Carlo Farini, 70
20159 Milano
www.morellinieditore.it
www.yogajournal.it
facebook.com/morellinieditore
facebook.com/yogajournalitalia

Grafica di copertina di Pulsa srl
Foto in copertina di Rossella De Berti
Grafica di márGo

ISBN 978-88-6298-701-1

Prima edizione: Ottobre 2019

Stampa: Ottobre 2019 presso Rubbettino print – Soveria Mannelli (CZ)

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali.

Seconda parte

Scrivere per imparare a voler bene.

La storia di Alessandro

XIII Essere nella media: la storia di Alessandro	99
XIV La voce autocritica	107
XV Un'anima divisa in due	115
XVI Dall'autocritica alla riflessione	119
XVII Cambiare le parole	125

Terza parte

Scrivere per imparare a stare in relazione.

La storia di Giovanna

XVIII Storie che nascono da sensazioni	133
XIX Gli interruttori ci lasciano sempre un po' spaiati	141
XX Il corpo e le parole	147
XXI Gli aggettivi che ci definiscono	153
XXII Coltivare il vocabolario	161
XXIII Leggere e rileggere	169
XXIV L'accettazione, la competizione e il dolore della scrittura	175
XXV Scrivere: tre movimenti	181
XXVI Gratitudine e scrittura	189

<i>Una bibliografia molto ragionata</i>	195
---	-----

Indice degli esercizi

① Consapevolezza: Lista di pensieri automatici	17
② Scrittura: Beata solitudine?	30
③ Scrittura: Titolare le meditazioni, o le giornate	31
④ Scrittura: Metti a fuoco la tua storia con la scrittura	37
⑤ Consapevolezza: Metti a fuoco la tua storia con la lettura	38
⑥ Scrittura: Esplorare la ripetizione	43
⑦ Scrittura: Lasciar andare	44
⑧ Scrittura: Risvegliare la mente sensoriale	50
⑨ Scrittura: Gli attori in scena	64
⑩ Scrittura: Ogni identità è un condominio	69
⑪ Consapevolezza: Notazione e scrittura	82
⑫ Consapevolezza: I magnifici cinque	83
⑬ Consapevolezza: Prove di notazione	84
⑭ Consapevolezza: Uscire dal sequestro	88
⑮ Scrittura: Distinguere le emozioni che si nascondono nei pensieri	95
⑯ Scrittura: Riconoscere le narrazioni	96
⑰ Scrittura: Scrivi tre liste	105
⑱ Scrittura: Tre liste su piacevole, spiacevole e neutro	106
⑲ Consapevolezza: Il cinema	113
⑳ Consapevolezza: Paragonare	118

21	Scrittura: Scriviti una lettera	123
22	Consapevolezza: Cosa attiva la vergogna?	124
23	Scrittura: La tigre assenza	139
24	Consapevolezza: L'inizio e la fine del respiro	140
25	Consapevolezza: Quando ti senti spaiato?	146
26	Scrittura: Scrivere e camminare	151
27	Consapevolezza: Leggere a voce alta	152
28	Scrittura: Le coppie di opposti	159
29	Scrittura: Presentati con cinque oggetti	167
30	Scrittura: Fare una lista di verità	187
31	Scrittura: Scrivere una lettera di gratitudine	193

Introduzione

Cammino lungo la riva della coscienza, dove le onde si muovono in un flusso e riflusso continuo. Quando arrivano, lasciano dietro di sé delle scritte che subito l'ondata successiva cancella. Cerco di leggerle in fretta, nel breve intervallo fra un'onda e l'altra. Ma non è facile. Prima che faccia in tempo a leggere, arriva una nuova onda a cancellare tutto. Nella coscienza rimangono solo indecifrabili frammenti di parole.

Haruki Murakami

Tutte le persone con cui ho lavorato in questi anni sono co-autori di questo libro. Mi hanno offerto le loro parole, che le onde cancellavano subito. A volte nemmeno loro riuscivano a leggerle. Sulla riva io afferravo qualche frammento in più. La mente è così: ci parla con bagliori improvvisi. Bisogna essere presenti per coglierli e ascoltarli.

Senza la loro intelligenza e la disperata volontà di non essere vittime della propria mente, non avrei mai pensato che scrivere potesse essere una cura.

Così *Scrivere la mente* è dedicato a loro, a quelli che meditano e vogliono capire come si fa ad esplorare e approfondire. E a chi ama scrivere.

È per gli adolescenti che abbiamo surgelato per diventare adulti. Quelli che scrivevano canzoni e poesie, suonavano la sera nei garage. Quelli che scrivevano sul diario di scuola o avevano un loro diario segreto.

È per chi ha bisogno di prendere appunti anche se poi non li rilegge mai. È per chi ama il gesto della scrittura, un gesto che traccia sempre le nostre emozioni.

Si rivolge a chi scrive al computer o sul cellulare e anche a chi scrive a mano.

Si rivolge soprattutto a chi sa che le parole autentiche nascono dal silenzio e tornano al silenzio. Parole che non regalano certezze ma richiamano quello che stiamo cercando, con tutta la forza della nostra ricerca.

Si rivolge alla nostra parte sana e creativa per farla uscire allo scoperto (e scoprirsi non è poi così pericoloso).

Spesso le parole acquistano un senso solo quando sono lette e, soprattutto, comprese da chi le ha scritte e da chi le legge per la prima volta. È lì che si definisce la loro forma. Lo stesso accade per *Scrivere la mente*: solo qualche giorno dopo averlo scritto o dopo averlo letto ne possiamo cogliere il significato più vero.

Proprio come la meditazione: il suo significato autentico è quello che ci lascia alla fine. La sua essenza sono le parole che mancano (possiamo cercarle o rinunciare alla ricerca). È quel restare in ascolto, in attesa. Quel chiamare che è una declinazione dell'amare. Quell'attesa che è il suono del silenzio.

A tutti noi che restiamo in ascolto dedico questo libro.

Prima parte

Scrivere per imparare a volersi bene. La storia di Elsa

I

Scrivere la mente

Ovvero, come non lasciare che la mente scriva a caso la tua vita

Scrivere può essere una incredibile pratica di mindfulness.

Jon Kabat-Zinn

Era un pomeriggio tranquillo di studio, la solita agenda e una luce autunnale che filtrava insieme al profumo della tazza di tisana sul tavolino accanto alla poltrona. Combattevo il freddo dell'immobilità mentre aspettavo la prossima paziente. Una donna di circa quarantacinque anni, sempre occupata in mille attività, sempre spaventata dall'idea di non fare abbastanza. In quell'autunno, in modo abbastanza insolito, stavamo combattendo tutte e due contro una sua ricaduta depressiva importante. Dopo anni in cui stava bene e nel momento in cui stavamo veleggiando verso la conclusione, quella ricaduta era stata come un brusco risveglio: non avevamo finito affatto. Anzi, sembrava di essere tornate al punto di partenza in un gioco dell'oca in cui, per qualche misteriosa ragione, eravamo state rispedite all'inizio.

Non capivo come era potuto succedere perché, in apparenza, non c'erano stati eventi particolari tranne un conflitto con la sua famiglia d'origine. Un conflitto abituale visto che la relazione era da sempre molto difficile. Combatteva la battaglia contro la depressione a modo suo: non era certo la persona che si metteva a letto. L'immobilità aumentava l'ansia e lei la teneva a bada con l'azione. Però le sue occhiaie e l'espressione stanca al limite dell'abbattimento la dicevano lunga su quanto la situazione fosse difficile.

La voce di Elsa

Elsa era arrivata trafelata e si era spogliata velocemente come se non potesse perdere altro tempo. Poi si era accasciata sulla poltrona. Sembrava assorbita da qualcosa. È stato allora che le ho fatto una domanda che poteva sembrare assurda visto che la stanza era in silenzio. Un silenzio un po' spettrale. "Cosa ascolti?" Poteva essere assolutamente fuori luogo ma aveva proprio l'espressione di chi ascolta qualcosa o qualcuno. "Da quando sto male ogni tanto sento una voce dentro di me che mi dice che sono indegna".

Credo che l'idea di *Scrivere la mente* sia nata proprio in quel momento, toccando con mano come quel pensiero intrusivo stava scrivendo la sua vita. Elsa non era affatto indegna ma la forza di quella voce interiore non le permetteva di rendersene conto. Credeva ai suoi pensieri, credeva alla sua voce e la sua ricaduta stava tutta in quella breve frase. "Sei indegna" parole dure, pesanti, che le rimanevano dentro. Le rigirava in bocca senza riuscire a tirarle fuori. "Sono come quei noccioli che tieni in bocca anche dopo che hai mangiato l'oliva, senza capire bene perché" mi diceva Elsa chiedendo a me la spiegazione. "C'è una spiegazione? Posso capire perché penso di essere indegna? Chi mi dice che sono indegna?". Elsa mi faceva queste domande guardandomi dritta negli occhi: una lunga intimità non mette distanze. Non accetta divagazioni. Sapevo che non potevo rassicurarla. Troppo intelligente per essere rassicurata. Troppo stanca per essere lasciata da sola con quella frase.

"Le emozioni sono come il cibo, Elsa" le risposi. "Vanno digerite, non giustificate. Non sono sempre comprensibili. A volte, proprio come i noccioli di un frutto, rimangono lì, dure e imm modificabili dentro la nostra bocca. Quello che ci nutre è già stato ingoiato. Dobbiamo decidere cosa fare con quello che non ci nutre. È una forma di rinuncia: rinunciare a nutrircene. Quella rinuncia però è una scelta di intimità. Rinunciando a capirle possiamo scegliere di rimanere intimi con noi stessi. Non è obbligatorio capire per rimanere intimi, per accettare. Se ascolti lentamente, quel dolore si trasforma". "È vero" mi rispose Elsa dopo un lunghissimo silenzio. "Diventa compassione".

Spazio per ascoltare, lentamente

La forza di quella voce, di quel pensiero intrusivo disegnava le sue emozioni. Le sue azioni filtravano a fatica nelle maglie di quella sensazione interiore. Ci vuole coraggio per ascoltare lentamente. Preferiamo scuotere le sensazioni perché buttino fuori subito il loro significato, come faremmo con un salvadanaio mezzo vuoto da cui vogliamo far uscire qualche spicciolo. Invece ascoltare lentamente vuol dire fare spazio. Fare spazio al fatto che può volerci molto tempo a capire e che molte cose rimangono incomprensibili alla ragione. Esplorabili alle sensazioni ma non comprensibili.

Bisogna creare uno spazio vuoto per ascoltare lentamente: senza spazi vuoti, qualunque cosa avvenga ha una aggressività che non permette l'ascolto. Se dovessi dire cosa ci permette di scrivere la mente direi che è ascoltare lentamente. Fare pace con un ritmo che non è solo quello dei nostri pensieri – veloci e lenti – ma anche quello delle sensazioni e quello, a volte lunghissimo, della digestione. Ci mettiamo anni a digerire certe cose. In fondo siamo ruminanti senza saperlo. E quando ce ne rendiamo conto non sappiamo cosa farne di tutte le nostre ruminazioni.

La voce che ci parla dentro in molti momenti della vita è forte, anche se non produce un suono udibile. È una voce che nasce per darci benevoli indicazioni ma, se nella nostra storia abbiamo incontrato della severità, le indicazioni arriveranno tutt'altro modo. Ci accorgiamo spesso di questa voce. Parole che teniamo nascoste per pudore, per riservatezza, perché sono un po' assurde e non abbiamo voglia che si sappiano in giro. In bene o in male quella voce dà struttura alla nostra mente e se lasciamo che agisca indisturbata sarà lei a scrivere la storia della nostra vita.

Sono pensieri automatici, spesso intrusivi, che arrivano senza una causa esplicita o apparente. Spesso rilevatori di una ricaduta depressiva in corso, ma nel tempo mi sono accorta che abitano la mente di



molte persone. Anche di quelle che non hanno una diagnosi di depressione. La differenza sta in quanto crediamo a questi pensieri. Più ci crediamo e più fanno danno, anche se non sono veri. Più ne siamo consapevoli e li consideriamo semplici oggetti mentali – e non fatti – e meno lasciano il segno.

Voce interiore e pensieri ricorrenti

Ognuno di noi ha i propri pensieri ripetitivi e segreti. Raramente vengono raccontati, anche in psicoterapia. Così a volte, quando mi rendo conto che siamo in un'area critica, faccio vedere al paziente una lista standard di questi pensieri automatici e chiedo di segnare i più frequenti. Le risposte spesso mi sorprendono. La mente ha due armi segrete: la voce interiore e i pensieri ricorrenti. A volte coincidono. A volte no, perché anche le nostre intuizioni migliori sono espresse da una voce interiore. I pensieri ricorrenti sono come il ritornello di una canzone che, nel tempo, lascia un segno profondo. Le intuizioni sono come i margini lasciati dalle onde sulla battigia. Brillano di una bellezza fragile e svaniscono in un attimo. Le intuizioni possono esprimersi come immagini, percezioni oppure, come i pensieri, con una voce interiore. Il tono di questa voce varia. Sì, perché la voce è una voce e quindi ha un tono, proprio come la voce che ascoltiamo alla radio o quando parliamo con un amico. E quel tono spesso dice di più di quel che sembra. Rafforza il significato, lascia sospensioni, conferma o contraddice il contenuto esplicito¹.

Iniziamo così a prendere confidenza con cosa significa *Scrivere la mente*.

¹ Steven D. Hollon, Philip C. Kendall, *Cognitive Self Statement in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire*; citato in Zindel V. Segal, J. Mark Williams, John D. Teasdale, *Mindfulness: al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Boringhieri, 2014.

1 Lista dei pensieri automatici

Leggi questa lista di pensieri automatici e presta attenzione alla tua reazione. Ne trovi qualcuno che ti visita spesso? Quali ti sono più familiari? Quando ti senti molto giù con che frequenza hai pensieri simili? E quando ti senti bene? Quanto spesso hai questi pensieri? Fino a che punto ci credi? Quanto ti sembrano convincenti?

A lato di ogni pensiero scrivi quanto lo ritieni vero. Se non lo ritieni affatto vero segna 0. Se lo ritieni assolutamente vero segna 5. In mezzo, tutte le gradazioni tra questi due estremi.

Scrivi su un quaderno quello che emerge: è il primo esercizio per imparare a scrivere la mente. Vedere su un foglio la lista dei nostri pensieri intrusivi.

- | | |
|---|--|
| 1. Mi sento come se avessi il mondo contro. | 16. Non riesco a tenere insieme le cose. |
| 2. Non sono adeguato. | 17. Mi odio. |
| 3. Perché non riesco mai in niente? | 18. Non valgo niente. |
| 4. Nessuno mi capisce. | 19. Vorrei soltanto sparire. |
| 5. Ho deluso tutti. | 20. Cosa non va in me? |
| 6. Non penso di poter andare avanti. | 21. Sono un perdente. |
| 7. Vorrei essere migliore. | 22. La mia vita è un casino. |
| 8. Sono così debole. | 23. Sono un fallimento. |
| 9. La mia vita non va come vorrei. | 24. Non ce la farò mai. |
| 10. Sono così deluso di me stesso. | 25. Mi sento così impotente. |
| 11. Non c'è più niente che sembri buono. | 26. Qualcosa deve cambiare. |
| 12. Non lo sopporto più. | 27. Ci dev'essere qualcosa di sbagliato in me. |
| 13. Non riesco a ingranare. | 28. Il mio futuro è squallido. |
| 14. Che cosa c'è di sbagliato in me? | 29. Non ne vale proprio la pena. |
| 15. Vorrei essere da un'altra parte. | 30. Non riesco a concludere niente. |

Se nessuno dei tuoi pensieri ricorrenti è in questa lista non importa: è molto probabile che il tuo pensiero ricorrente sia diverso. Se lo riconosci, scrivilo. Scrivi anche quanto lo ritieni credibile e definisci il suo tono di voce quando ti attraversa la mente.

Se hai una buona dose di fantasia potresti fare un altro esercizio.

Descrivi come immagini la persona che ha quella voce: sei tu o non sei tu? La immagini con delle tue caratteristiche esasperate oppure ti ricorda altre persone della tua vita? Inizia a descriverla a partire dagli aggettivi. Il resto verrà da solo, nei prossimi capitoli.

Quando ci sentiamo giù, pensieri come questi sembrano spesso "verità" su noi stessi. In realtà sono sintomi emotivi: emozioni travestite da pensieri (ne riparliamo nel capitolo 12). Proprio come la febbre alta è un sintomo dell'influenza, questi pensieri sono sintomi del fatto che siamo in crisi: tutto qui.

Scienziati e poeti

Acquisire la consapevolezza che i pensieri sono una delle “voci della mente” permette di fare un passo indietro per iniziare a scegliere se prendere sul serio tutto quello che pensiamo. *Scrivere la mente* inizia dalla consapevolezza del nostro panorama interno. Una consapevolezza resa possibile dalla meditazione mindfulness e resa tangibile dalla scrittura.

I prossimi capitoli ti forniranno una serie di riflessioni perché scrivere la mente non diventi il solito vecchio diario ma uno strumento di espressione e conoscenza di te stesso. Dovremmo vivere la vita da poeti e conoscerla come scienziati. La meditazione mindfulness sarà lo strumento da scienziato per conoscere come funziona la tua mente e la scrittura sarà lo strumento per dare una forma tangibile a ciò che provi. Per riconoscerlo e trasformarlo. Perché, alla fine, il vero cambiamento nasce dalla consapevolezza e la vera cura nasce dall'espressione.

So che le istruzioni di solito vengono saltate. Non farlo: in questo caso sono utili. Non indispensabili ma utili. In più sono brevi e quindi le leggerai al volo. Scelgo di metterle qui, dopo che hai già iniziato a leggere, per dar loro il giusto rilievo.

Alla fine dei capitoli troverai degli esercizi. Alcuni sono esercizi di scrittura: l'invito è a scrivere ciò che emerge per non lasciarlo scappare via. Altri sono esercizi di consapevolezza che puoi fare semplicemente portando l'attenzione all'interno. Non è necessario fare tutti gli esercizi: troppa fedeltà all'ordine rischia di essere una infedeltà a sé stessi.

Alcuni capitoli li troverai più congeniali. In quel caso, fare gli esercizi sarà particolarmente utile, ma puoi anche solo leggerli e riprendere la lettura da dove preferisci. Anzi, aprire un libro a caso spesso è divertente e, se pratici mindfulness, con questo libro puoi farlo senza problemi.

Tra mindfulness e psicoterapia

Tutto il percorso di questo libro si accompagna alla pratica di meditazione mindfulness. Spesso mi riferisco ai protocolli mindfulness e alla psicoterapia: sono esempi di situazioni in cui ho messo in pratica quanto descrivo nel libro.

I protocolli mindfulness sono nati alla fine degli anni Settanta negli Stati Uniti dall'intuizione di Jon Kabat-Zinn e dei suoi collaboratori. Dal primo protocollo, il **protocollo MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), ne sono nati molti altri. Io farò riferimento al protocollo MBSR, al **protocollo MBCT** (Mindfulness Based Cognitive Therapy) e al protocollo di **Mindfulness Interpersonale**. Aggiungerò brevi note per spiegare di cosa si tratta, ma per comprendere e svolgere gli esercizi non è necessario avervi partecipato: è invece importante meditare, praticare mindfulness. In uno dei capitoli darò indicazioni di meditazione supportate dai file audio del mio canale YouTube (Nicoletta Cinotti) o presenti sul mio sito www.nicolettacinotti.net.

Molti degli esercizi di scrittura possono essere svolti mentalmente ma ti suggerisco di provare a scrivere: le intuizioni sono volatili e leggere e scriverle ci permette di renderle concrete e di valutare anche il processo che attraversiamo capitolo dopo capitolo. Un processo che è terapeutico, perché la consapevolezza cura. Non chiedere però a questo libro – così ricco di spunti pratici – di sostituire una psicoterapia. Non è questo il suo obiettivo. Se hai bisogno di una psicoterapia, la cosa migliore è rivolgerti a un

professionista della tua città. Questo libro funziona se vuoi conoscerti meglio, se vuoi integrare la tua esperienza di psicoterapia o se vuoi integrare la tua pratica di meditazione mindfulness. Chiedergli di più ti porterebbe solo a una delusione.

Tra prosa e poesia

Proseguendo nella lettura troverai molte citazioni: bisognerebbe guardare la nostra mente con curiosità scientifica ma vivere la nostra vita come se fossimo poeti. Molte poesie e opere narrative sono descrizioni precise di come funziona la mente. L'uso di opere di questo tipo a scopo clinico non è una mia esclusiva. Uno dei casi più famosi di Sigmund Freud – il caso Schreber – nasceva dall'analisi di un diario. Sono le memorie personali che il magistrato Schreber scrisse nei dieci anni trascorsi in una clinica per malattie mentali, dopo l'esordio di un disturbo paranoico.

Una delle analisi più sofisticate dello stesso Freud nacque dall'esame di un reperto archeologico, *La Gradiva*, un bassorilievo pompeiano oggetto dell'omonima novella dello scrittore Wilhelm Jensen che colpì particolarmente il noto psicanalista. Insomma, espressioni artistiche e psicologia si parlano con facilità perché entrambe si occupano dello stesso argomento: come si esprime la mente.

Se sei un istruttore di protocolli mindfulness troverai suggerimenti pratici utili per il tuo lavoro, e ti sarà facile comprendere come inserire la pratica nella psicoterapia, con esempi clinici.

Tutti e sempre principianti

L'ambizione vera di questo libro però è di parlare a tutti e non solo ai colleghi. Per questo ho cercato di semplificare tutti i concetti, senza banalizzarli. L'ho fatto attraverso l'esempio personale e l'esempio di casi clinici. Sono entrambi metafore che esprimono la condivisione delle stesse problematiche e l'importanza di quel processo di autorevole amicizia che si attiva con i partecipanti durante la pratica di mindfulness.

Ho utilizzato quasi tutti gli esercizi anche durante i miei laboratori di meditazione e scrittura. Molti partecipanti erano principianti assoluti di meditazione e hanno funzionato anche per loro. A volte essere principianti è una benedizione. Dovremmo augurarci un giorno da principiante ogni giorno.

Essere principianti me lo immagino come scendere: come se essere esperti ci facesse credere di stare in cima a una scala mentre la vita vera scorre sotto di noi. Direi che, almeno per me, la pratica è stata un modo per scendere quella benedetta scala su cui mi ero arrampicata, senza cadere. Sono stata una intellettuale convinta che tutti fossero intellettuali. Una forma di narcisismo da cui cerco di liberarmi ogni giorno. Ho impiegato anni a capire che non tutti amano studiare. Mi rendo conto che la mia mente è astratta, un po' metafisica e stralunata. A metà tra un personaggio felliniano e uno scienziato pazzo. Il mio cuore invece è semplice. Affettuoso e tenero. La mindfulness mi ha insegnato che la nostra è una "mente-cuore" e mettere insieme questi due aspetti della mia personalità è stato un affascinante processo di discesa. Per rispettare la natura della "mente-cuore" nel libro pratica e teoria sono intrecciati e mischiati insieme. Ti racconterò pezzi della mia vita non per egocentrismo, ma per descrivere il processo con cui sono arrivata a queste considerazioni e condividere come ho messo in pratica quello di cui parlo. Man mano che scendevo dall'empireo dell'astrazione ho capito che imparavo ad amare.

Il mio percorso è difficile da inquadrare: mi dispiace non rientrare pienamente in nessuna categoria precisa. Sono una psicologa, ma non abbastanza teorica. Sono un'istruttrice mindfulness, ma non un'insegnante di meditazione. Sono una clinica, ma ho un setting anticonformista. Amo le regole, ma non le impongo. Sono disciplinata, ma credo nell'importanza di comprendere l'indisciplina. In fondo sono proprio come te: un confuso, divertente, sorprendente essere umano.

E questo libro è un viaggio. Avrai una mappa e il territorio sei tu.

II

Scrivere è un atto solitario

Ecco perché è difficile

Scrivere è solitario. Tutto quello che facciamo in modo totale è solitario. Possiamo ricevere consigli, istruzioni, sostegno, amore, ma, alla fine, sei tu, da solo, ogni giorno alla tua scrivania.

Gail Sher

C'è una relazione segreta nella mia vita: è quella con Gail Sher, una psicoterapeuta americana, meditante zen, poetessa e scrittrice. Ci siamo conosciute su Amazon e da allora non l'ho più abbandonata. Non credo che la mia "fidanzata" di scrittura meditativa – Chandra Livia Candiani – se ne sia accorta. Ma anche se fosse, credo che capirebbe benissimo il mio amore per lei e inizieremmo un ménage à trois. Il primo libro, quello che mi ha fatto innamorare, si intitola *One Continuous Mistake: Four Noble Truths for Writers*, tradotto in italiano "Un errore continuo: le Quattro Nobili Verità per uno scrittore". E già dal titolo capisci che con lei ti divertirai molto perché la sua ironia è sottile e travolgente insieme.

Le Quattro Nobili Verità

La nobile verità del dolore, la nobile verità dell'origine del dolore, la nobile verità della cessazione del dolore, la nobile verità della via che porta alla cessazione del dolore.

Le Quattro Nobili Verità sono il cardine del pensiero buddhista, quello attorno a cui ruota la pratica: l'esistenza del dolore nella vita (anche se non c'è solo dolore) e la strada verso la cessazione del dolore. Nella nostra meditazione quotidiana non facciamo altro che in-

dagare quello che ci fa soffrire, il modo in cui trasformiamo il dolore in sofferenza e il modo in cui potremmo liberarci dal dolore. Un percorso prima di tutto di esplorazione e poi di trasformazione e ritorno alle qualità della mente originaria.

Detto così può sembrare anche troppo evidente che scrivere ciò che ci fa soffrire, scrivere quello che ci libera dalla sofferenza, può essere utile. Ma come farlo? Proverò a risponderti capitolo dopo capitolo perché la sfida non è quella di raccontare le solite storie, ma di esplorare gli elementi che costituiscono le nostre storie per scrivere qualcosa di diverso: scrivere le potenzialità di crescita e cambiamento e le potenzialità della nostra mente originaria.

Il dolore di Elsa

Cosa faceva soffrire Elsa, qual era il suo dolore? Elsa aveva una convinzione: quella di non essere amabile se non era perfetta. Il vero dolore era aver avuto una madre molto svalutante durante la sua infanzia. Una madre che credeva di poter conquistare con risultati sempre più strabilianti. Le era molto più facile pensare di non essere amata per colpa sua che per una durezza di cuore della madre. Meglio pensare di avere un difetto che avrebbe potuto correggere che credere che l'amore è qualcosa che si può manifestare o non manifestare.

Arrivare a pensare che dietro la crudeltà di sua madre potesse esserci comunque dell'amore le era impossibile. Eppure spesso nei genitori depressi avviene proprio questo: non riescono a mostrare l'amore che hanno per i figli. Essendo parti di loro, proiettano sui figli la svalutazione che hanno nei propri confronti. E i bambini ci credono. I bambini credono sempre a quello che dicono i genitori, anche quando si ribellano.

Tutti noi abbiamo una obbedienza all'amore che rimane obbedienza anche quando, apparentemente, ci ribelliamo. Elsa era così: apparentemente ribelle, era obbediente all'idea di essere indegna, non all'altezza. Un fardello che le aveva passato sua madre. Giulia, sua madre, non le perdonava di essere stata la ragione di un le-

game indissolubile, quello con suo padre e la sua famiglia. Non so se sua madre si sarebbe separata senza di lei, ma “*se non ci fossi stata tu...*” era un ritornello frequente, un motivo di fondo. L'illusione di Elsa era che la sua perfezione avrebbe ripagato la madre dei sacrifici fatti e finalmente l'avrebbe amata. Non l'avrebbe più considerata una trappola, una palla al piede, come le diceva con la consueta crudeltà priva di rimorso. Questa illusione aveva trasformato un grande dolore in una fonte continua di sofferenza. Per quanto si sforzasse, sua madre non dava segni d'amore visibili. Al dolore di non sentirsi amata, per Elsa si aggiungeva l'enorme stress che i suoi standard elevati comportavano.

Incontrare gentilmente l'errore

La spinta verso il perfezionismo ha molta attrattiva, eppure è una strada improduttiva. Il vero sabotaggio che facciamo a noi stessi e alla nostra creatività sta nella richiesta di fare qualcosa di perfetto e di compiuto. Il vero sabotaggio è nascosto nella richiesta – implicita – di non fare errori. Di fare qualcosa che susciti ammirazione. È più facile pensare di mangiare tutto il cioccolato del mondo o di non mangiare nessun pezzo di cioccolato. La cosa più autentica e difficile è mangiarne un pezzetto ascoltando fino in fondo la spinta della propria avidità (o del proprio perfezionismo) e rimanendo nel mezzo – gustoso – di quell'unico cioccolatino che abbiamo in bocca.

Intanto Elsa aveva cominciato ad aprirsi all'idea di fare qualcosa che non aveva un risultato chiaro e immediato, che poi era la sua definizione di meditazione. “*Medito*” mi diceva un po' ironica “*per cosa poi non si sa. Lì ferma e immobile quando avrei tante cose da fare*” ma, soprattutto, continuava tra il sarcastico e il curioso “*non si capisce mai quando si sbaglia*”. È vero: meditare è un'esperienza che incontra l'errore, senza evitarlo. Anzi lo guarda dritto negli occhi e lo saluta, così, tanto per familiarizzare con questa assoluta certezza: sbagliamo. Meditare è incontrare di continuo il vagare della mente: possiamo considerarlo un errore oppure il punto in cui si apre uno spiraglio di consa-

pevolezza su come funziona la nostra mente. E tornare a riportarla al respiro, con gentilezza e precisione.

Meditare e scrivere sono attività in cui il risultato è legato al processo tanto quanto all'intenzione di esistere. Questa intenzione si realizza nel momento in cui pratici, nel momento in cui scrivi, ed è indipendente dal risultato. Quanto il processo è stato consapevole diventa così un ingrediente – indispensabile – della soddisfazione e non è semplicemente equiparabile al termine di “buona scrittura” o “buona meditazione”. È la sensazione di esserci stati, di essere stati presenti che qualifica l'esperienza. Anche se abbiamo vagato, accorgercene offre presenza e sapore.

Così non meditare, come non scrivere, si accompagna spesso alla sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato: è la sensazione di aver perso un appuntamento con sé stessi.

Un tempo solitario

Per Elsa scrivere – come meditare – era benefico quanto scandaloso: tutto tempo perso. Eppure, alla fine di quel tempo perso a scrivere la lista dei pensieri automatici o altre cose che via via si erano aggiunte, o dopo aver meditato, stava meglio. Sentiva un senso di spaziosità nuovo. Tempo perso o tempo ritrovato?

Di sicuro tempo solitario. Una solitudine a cui era abituata e che, in questo caso, non le faceva fatica. Mentre per molte persone la qualità solitaria della meditazione e della scrittura può essere un ostacolo.

Per sperimentare la solitudine non è necessario meditare. Molte persone provano un senso di solitudine anche dentro una vita piena di impegni e attività. E molte persone hanno, con la solitudine, un rapporto ambivalente. La cercano e la sfuggono insieme. La cercano perché la solitudine spesso si accompagna a un senso di preziosa libertà. Allo stesso tempo nella solitudine c'è qualcosa che assomiglia alla punizione. Al sentire che sei rifiutato o escluso da ciò che, invece, gli altri condividono. In ogni caso la solitudine e la capacità di stare da soli

sono un elemento importante nella formazione della creatività individuale. Per Donald Winnicott – pediatra e psicoanalista inglese – il momento in cui il bambino impara a giocare da solo è uno dei più significativi. Ed è quello che garantisce una certa solidità di carattere: il bisogno degli altri ci rende dipendenti e troppo accondiscendenti.

Dalla solitudine al contatto, dal contatto alla solitudine

La mia casa dell'infanzia aveva due giardini: uno sul retro che confinava con i giardini e gli orti di altre proprietà e uno sul davanti che dava sulla strada. Mia madre non voleva che giocassi nel giardino antistante la casa. Si sentiva più sicura se stavo sul retro dove, però, non passava mai nessuno. Nel giardino esterno avrei potuto parlare con i passanti, incontrare gli altri bambini. Nel giardino sul retro era impossibile. Lei lo preferiva. Diceva che non bisogna essere sfacciati. Allora pensavo che la parola “sfacciati” volesse dire che una persona stava sulla facciata della casa. Poi ho parzialmente risolto l'equivoco e capito che il significato era diverso di qualche sfumatura. Ma non di tante. Con il tempo ho imparato ad amare il giardino segreto, quello del retro. Potevo stare lì indisturbata per tutto il pomeriggio, fino a che non veniva freddo o fino a che non arrivava il buio. È stato un compagno di giochi ricco e interessante che ha dato voce alla mia fantasia. E, soprattutto, mi ha insegnato il gusto tiepido e soddisfatto che può avere la solitudine.

Alla fine, per me, la solitudine apre sempre la stessa domanda di quando ero bambina: come passare dal giardino dietro, nascosto, al giardino davanti, esposto? Come passare dal *claustrum*, luogo nel quale ci incontriamo intimamente, alla relazione?

La risposta me la offre Hafez, mistico e poeta persiano del XIV secolo: “*Non arrenderti troppo velocemente alla solitudine. Lascia che tagli in profondità, che fermenti e maturi, come pochi ingredienti, umani o divini, sanno fare*”.

La solitudine quindi come qualcosa che taglia, fermenta e fa maturare e, contemporaneamente, qualcosa a cui rischiamo di arrenderci troppo presto. E quando ci arrendiamo copriamo la nostra resa con

la compagnia di cose o di persone. Non è una vera compagnia quella che troviamo: è una specie di silenziatore all'intimità con noi. Le voci esterne coprono quelle interne. Il giardino davanti nasconde quello dietro.

Dove ti aspetta quello che manca

Cosa c'è che taglia nella solitudine? Probabilmente ci sono tante risposte diverse. Tante quante le persone che si fanno questa domanda. Per me quello che taglia è la paura di essere stata lasciata sola per punizione. O la paura di essere sola perché non so stare con gli altri. O la paura, infine, di essere diversa. Poco commestibile. Se guardo la mia vita nessuna di queste paure è proprio vera e nessuna è totalmente falsa. Il punto è che la solitudine ti lascia nuda e cruda davanti a te stessa. Senza sconti e senza inganni. È, a volte, una sorta di repertorio morale di sé stessi dove è impossibile mentire. È questo che amo della pratica: mi mette a nudo offrendomi la forza delle mie verità e delle mie potenzialità anziché il clamore delle difese. È per questo che, a volte, è così difficile chiudere gli occhi: perché li apri su di te.

La solitudine mostra sempre quello che manca. Se manca qualcosa hai la certezza che è lì ad aspettarti nei momenti di solitudine. È proprio allora che busserà alla porta. Per nascondersi quando sei in compagnia. È per quello che molte persone evitano di stare sole.

Per Elsa non scrivere o non meditare era diventato mancare a un appuntamento fondamentale: quello con sé stessa. Per trovarsi non aveva più solo gli appuntamenti con me. Adesso sull'agenda poteva scrivere il suo nome. Un giorno mi aveva fatto vedere, orgogliosa, quante volte aveva scritto Elsa in quella settimana. Era un nome tra gli altri impegni. Lo scriveva perché altrimenti, mi aveva detto, non sarebbe riuscita a ritagliarsi quello spazio. Mettendosi tra i meeting, i briefing, le call finalmente si ritrovava. Si nascondeva in qualche sala riunione lontana. Oppure arrivava più tardi in ufficio. Scrivere il suo nome le era necessario: faceva giocare a suo favore il senso di obbedienza alle regole.

Nel suo caso la solitudine le restituiva qualcosa che le mancava più di ogni altra: sé stessa. Nel suo rincorrere uno standard elevato aveva perso la possibilità di stare bene in quello che c'era. In lei così com'era. Scrivere era una abitudine che aveva appreso con il protocollo mindfulness² durante la terapia. Pensavamo che sarebbe stato il nostro biglietto di saluto. Poi la ricaduta aveva sbaragliato i programmi, ma la meditazione era stata un ancoraggio fondamentale. Scriveva per il suo lettore ideale. Un lettore inesistente: una madre comprensiva.

Senza tolleranza per la solitudine è difficile praticare, è difficile scrivere. Senza tolleranza per la solitudine è anche difficile avere intimità con sé stessi. Così per scrivere la mente, una delle esplorazioni che propongo ruota attorno al tema della solitudine. Non è un test: è scoprire quanto siamo interessati e curiosi di noi. Senza questo interesse e curiosità nei nostri confronti chiudere gli occhi può essere davvero difficile. E scrivere ancora di più.

*Scrivere è una delle attività più solitarie del mondo.
Una volta ogni due anni, io mi siedo davanti al computer,
osservo il mare sconosciuto della mia anima e scorgo alcune isole
– idee che si sviluppano e che sono pronte per essere esplorate.
Allora prendo la mia barca – il suo nome è “parola” –
e scelgo di navigare verso la più vicina. Durante il tragitto,
mi imbatto in correnti, venti e tempeste,
eppure continuo a remare, sempre più esausto.
Sono consapevole di essermi allontanato dalla rotta, di
non avere più all'orizzonte l'isola dove intendevo arrivare.
Tuttavia non c'è modo di tornare indietro: devo proseguire
comunque, oppure mi ritroverò perso in mezzo all'oceano.*

Paulo Coelho

² Elsa aveva partecipato prima al protocollo MBSR e, dopo un po' di tempo, aveva proseguito con il protocollo MBCT.



2 Beata solitudine?

Descrivi il tuo rapporto con la solitudine. Cosa ti piace e cosa ti fa più paura? Racconta le esperienze positive associate alla solitudine e quelle negative. In quali momenti ti sembra inevitabile accogliere la solitudine e in quali momenti fai di tutto per evitarla?

Come dice il poeta Hafez, la solitudine ci cambia, fermenta e matura certe nostre qualità. A quale condizione? Quando è che la solitudine ti matura? Quando diventa "beata solitudine"?



3 Titolare le meditazioni, o le giornate

Durante il protocollo suggerisco di tenere un diario di pratica. A volte basta dare un titolo alla meditazione del giorno. Un titolo onesto, non lirico. Con alcune persone ridiamo spesso dei titoli che vengono fuori. Vanno da *Cime tempestose* a *Tanto rumore per nulla* (il mio studio è vicino al pronto soccorso di un ospedale), fino a titoli più personali come *Perso nell'iperurario*.

Prova a scrivere un titolo per la tua meditazione quotidiana. Oppure a dare un titolo alla tua giornata, prima di addormentarti. Inizierai a usare delle metafore che possono coltivare la tua mente sensoriale.
