

Nulla accade invano Zaninelli Giuseppina

Seduta di fronte ad uno schermo bianco con l'imperativo di digitare dei caratteri, devo riempire almeno cento pagine, la tesi di laurea, e l'ansia, tanta ansia, troppa ansia, che come un animale mi divora, strizza lo stomaco, accelera il cuore, affastella i pensieri, confonde i concetti. Al termine della giornata, se mi dimentico di salvare le poche righe scritte, cado nello sconforto come se fosse la "fine", allora appiccico sullo schermo un post-it con la scritta: "salva sempre", che un'amica trasformerà, per ironia della sorte, con: "salvati sempre".

La paura di non farcela a concludere un lungo percorso, costellato da un grande sacrificio, apre la strada all'angoscia per l'impossibilità, lo scacco esistenziale: è l'incipit del mio smarrimento, che durerà per lunghi ed interminabili mesi.

Sento che il mondo e gli altri non hanno più alcuna consistenza, non ho sentimenti per loro, anche l'amore svanisce, tutto lo spazio è invaso da idee ossessive di svalutazione, nessun evento può rallegrarmi, l'immaginazione ha perso il suo potere. Il desiderio si appiattisce a tal punto che la morte, la perdita di ogni possibilità, non riesce più a spaventarmi.

Sono priva di energia, il lavoro costa troppa fatica, manca l'abilità e la sicurezza per i gesti consueti, mi sento sempre inadeguata e in colpa. Ci sono momenti in cui l'inquietudine è intollerabile al punto che vorrei fuggire in un altro luogo, a volte, mi metto in ascolto di discorsi anche banali per riempire il vuoto.

Alla sera le sensazioni sono ambivalenti, se da un lato il sonno è visto come liberazione, dall'altro temo l'insonnia e i sogni, dei quali mi rimane la connotazione emotiva angosciante, lo sfondo dell'intera giornata. I sogni sono i sogni e la realtà è la realtà, così mi viene ribadito perentoriamente, ma nel profondo avverto quanta verità c'è in essi e non posso ignorarli.

La disperazione appare con l'idea che il giorno seguente sarà uguale; è la perdita della speranza che contraddistingue la melanconia da stati di tristezza passeggeri.

Osservo gli altri incedere con passo sicuro, hanno un compito da assolvere, vorrei che non scorgessero il mio malessere, ma il corpo tradisce la sofferenza e lo sguardo dell'altro diviene uno specchio impietoso che osserva e giudica la tua vulnerabilità, è quindi difficile difendere la propria dignità quando si perde il controllo su di sé e sul mondo.

Sono caduta nel gorgo senza accorgermi e credo di poter riemergere da sola, ostinandomi a proseguire con il mio progetto senza alcun risultato. In questo stato potrei rimanere per anni, se non che un'amica mi esorta a chiedere aiuto ad un esperto/a. Devo ammettere a me stessa, per la prima volta, che devo dipendere da qualcun altro per ritrovare il "bando della matassa" e sono assalita dai dubbi circa la scelta e la necessità di dover affidare la mia storia personale ad uno sconosciuto/a.

L'inizio assoluto è la chiamata telefonica alla terapeuta, quando si compie non si può più retrocedere ed è già il principio della "guarigione".

Il giorno del primo e dei successivi incontri è il lunedì ed il primo incontro si apre con una domanda che definirei esistenziale, alla quale non so dare una risposta, ma che inaugurano nuovi scenari, mai esplorati, che

intaccano l'impalcatura su cui si è retta la mia vita fino ad ora.

Da subito capisco che non ci sono scorciatoie ed il territorio di dolore devo attraversarlo in tutta la sua estensione, cercandone il senso.

Si entra in sintonia dapprima con il corpo, anche con la sua parte inconscia e poi assumendo la terapia come compito che implica impegno, costanza e dolore.

La settimana che precede la seduta è scandita da un continuo ripensare a tutti gli eventi che devo riferire in seduta e quando dimentico di narrare un piccolo dettaglio ho la sensazione di tradire un patto.

Il "rendere conto di sé" ad un altro nella forma della "confessione" inaugura una "relazione d'amore": ci si appassiona alla storia narrata, ci si affida in modo incondizionato ad un altro/a.

Ogni settimana si ripete il rito, parcheggio la mia bicicletta, mi guardo intorno con circospezione, osservo degli avventori di un bar di fronte, temo il loro sguardo, la possibilità che scorgano lo scopo di trovarmi in quel luogo, invidio la loro spensieratezza. Suono il campanello allo scoccare dell'ora esatta, l'intervallo tra il campanello e l'apertura del cancello lo vivo in uno stato di panico, temo non si apra e l'idea di tornare a casa con il mio fardello sembra insostenibile.

La salita è breve, solo quattro piani, vorrei che fossero di più per ritardare l'inizio e in questo breve spazio i pensieri scorrono veloci, poi arriva l'impatto della porta che si apre e l'incognita del dopo.

Entro nell'appartamento arredato con cura, mi accomodo in sala, dietro ad un tavolo in vetro sul quale sono appoggiati dei libri, lei siede di fronte a me. Essere accolta in casa, anziché in uno studio freddo ed impersonale, per quanto arredato con gusto, rende meno penoso il tutto. Il tempo interiore si misura con i vari cambiamenti dello spazio esterno: gli addobbi delle feste, i fiori di stagione, la comparsa di nuovi oggetti. In certi momenti c'è dissonanza tra l'interno e l'esterno, non vorrei che fosse già ed ancora Natale o primavera, non sono pronta per viverli come li vive il senso comune, ma le trasformazioni dello spazio che ho modo di percepire sono un monito ed una speranza per e di cambiamento, stanno ad indicarmi che prima o poi questo stato di confusione finirà.

Ogni colloquio si apre in modo diverso, mentre parlo le mie mani scivolano sul vetro e stropicciano il tappeto che in parte lo ricopre, nel clou della sofferenza sono un fiume in piena, invado la conversazione con le mie idee fisse, ricorrenti, con i nodi problematici ed ho la sensazione che il tempo scorra troppo in fretta e non basti per esaurire il mio racconto; anticipo la fine dell'incontro e l'ansia mi invade perché dovrò aspettare una lunga settimana per riprendere il dialogo. Sono sempre in allerta, una domanda o un'affermazione possono scatenare la tempesta, ma quando il pensiero si chiarifica e colgo il nesso con l'emozione, allora mi acquieto.

Piango quando le parole ricadono su vecchi traumi e ferite aperte, non mi sento mai a disagio, lo sguardo di chi mi sta di fronte è di umana comprensione e come uno specchio riflette il mio dolore che a tratti è anche il suo dolore; non sono più sola e so che devo rientrare nel "mondo della vita" con uno sguardo diverso.

Immagino quante persone, prima e dopo di me, hanno versato le stesse lacrime per affanni diversi dai miei e paragono le sedie grondanti di pianto a tante croci.

Vengo accompagnata alla porta in un bagno di sudore, non prendo mai l'ascensore, come se volessi abbandonare lentamente quel luogo, nella mente scorrono le verità con cui fare i conti e si imprimono le discese dolorose. Mi interrogo sul problema della verità perché la "terapia" mette in gioco una questione filosofica oltre che etica: quanto di ciò che è venuto alla luce mi appartiene, spiega il mio modo d'essere attuale, ricostruisce la mia genealogia?

Quali figure del desiderio sono emerse? Desiderio inteso come quella forza che ci fa essere erranti, ci porta fuori nel mondo creando un "effetto di spaesamento", di dislocazione.

La verità non è mai definitiva, si costruisce attraverso un'alleanza, una reciprocità tra me e l'altra, sta nell'interlocuzione, in un ascolto che sa rendere visibile l'invisibile.

Ogni percorso terapeutico è una scommessa, dovrebbe poter contare sulla libertà del terapeuta di attingere in modo creativo da sé, di improvvisare, spingendosi oltre le teorie e gli schemi precostituiti.

Comprendo ora che niente si è concluso, altri smarrimenti si sono ripresentati, anche se si dice che non è mai come la prima volta, è come se lo fosse per chi li vive.

L'opera di "chiarificazione" mi ha resa consapevole del mio essere "situata nel mondo" in una forma particolare che rende ragione di alcune sofferenze patite, e ne favorisce l'accettazione. Quando i fantasmi ritornano, so dove approdare, ho un riferimento sicuro. Ho imparato con un esercizio costante a controllare la paura e la vergogna che hanno dominato gran parte della mia esistenza, ad apprezzare le "piccole cose": gustare sola un caffè, compiere un breve viaggio, senza più il timore per il giudizio degli altri.

Mi rappresento la vita come la somma di tutti i nostri "sì e i nostri no", il risultato di scelte e situazioni che non sempre sono il frutto della nostra libertà, so vedere la differenza tra realtà e trascendenza, che si manifesta come "essere-altro" nelle "situazioni limite".

Il corpo, prima trascurato, è apparso in una diversa luce, nella sua inscindibilità dalla mente, quindi il "prendermi cura" non è più un compito di secondo ordine, rispetto al coltivare la mente.

Ho imparato a riconoscere la forza, di chi sa starti accanto in silenzio senza chiedere nulla, spartendo con te il dolore e attendendo paziente il tuo ritorno in "patria", senza questa forza niente avrebbe avuto senso, neppure la terapia.

Sono riemerse le capacità sopite e l'aver imparato a nuotare, in età matura, avendo una paura atavica dell'acqua, è il vero miracolo, perché solo immersa in essa rivivo quell'esperienza primordiale di unità "dell'essere", in cui non devo ancora "rendere conto di chi sono" e di "cosa desidero".

Credo che la sofferenza sia la tappa obbligata per la ricostruzione del mondo su basi più solide e se "nulla accade invano" anche la perdita della retta via ci porta a scoprire sentieri mai praticati, che seppur impervi, ci riservano tutta la bellezza del panorama.

Quel che non si deve mai perdere è l'attenzione rispetto all'esperienza che ci viene offerta, solo così possiamo veramente affermare che "nulla accade invano".