

Scritture per il professionista della salute

La scrittura con finalità terapeutiche.

In questa sede vogliamo citare l'approccio creato da Jean-Yves Revault psicologo francese fondatore della Terapia della Scrittura. Per quanto questo lavoro in Italia sia passato in sordina, ritengo che il testo di Revault "Guarire con la scrittura", che qui riporto come sintesi, sia assolutamente degno di considerazione per gli spunti innovativi che offre. Non è detto che l'approccio sia condivisibile in tutti i suoi aspetti, soprattutto forse perché appare poco sviluppato e quasi in forma embrionale in alcune degli assunti che Revault pone; questo a valutare l'unico testo reperibile in Italia.

- Lo scrivere come processo di autoguarigione

Lo scrivere è un atto di autoguarigione dal disagio esistenziale più grande di non essere se stessi. Siamo figli di un'epoca in cui siamo stati poco autorizzati ad essere noi stessi, al punto che per essere accettati abbiamo finito per essere noi stessi i nostri stessi carnefici, giudicandoci senza posa.

In questo ambito il termine guarigione assume la valenza di un processo di armonizzazione che considera tutte le dimensioni della persona: fisico-chimico, emozionale, mentale.

- I disturbi

Individuiamo tre livelli di disturbo che si vengono a creare nell'individuo:

- Disturbi Sensoriali (disfunzioni della sfera della sensibilità)
- Disturbi Funzionali (disfunzione organica)
- Disturbi da Lesione (cronicizzazione della disfunzione organica che si esprime in un'offesa anatomica)

Quindi ogni disturbo da lesione presuppone che la disarmonia responsabile della sua comparsa sia molto vecchia. Sarà quindi una guarigione più lunga rispetto a un disturbo funzionale.

La scrittura permette quindi di rimettere in armonia l'individuo con il suo ambiente psico-affettivo. Questo processo presuppone una rieducazione; non è sufficiente divenire consapevoli, ma bisogna piuttosto sbarazzarsi dei vecchi comportamenti per crearne dei nuovi. E' faticoso cambiare un comportamento e a volte può scattare la tentazione di tornare al "confort" del vecchio comportamento erroneo che fa stare male.

- Sintomo o causa?

La scrittura agisce su due livelli: sintomo e causa.

Il primo caso è quello di una scrittura che riguarda un evento preciso in cui lo scopo è quello di liberarsi di un eccesso emotivo. La persona considera se stesso in quel momento con il relativo dolore e non importa se quel dolore deriva da un conflitto non risolto. Questa scrittura relativa al sintomo permetterà di liberare tramite le parole parte della tensione e quindi della disarmonia interiore. E' ovvio che sia una scrittura di momentaneo aiuto, perché è evidente che il sintomo e il suo dolore tenderanno a riproporsi nel momento che qualcosa ricontatterà la causa del conflitto iniziale. Il lavoro effettuato sulle apparenze non raggiunge l'obiettivo.

Contattare una causa originale, ed il suo conflitto è per sua stessa natura doloroso. Lo scrivere emozionalmente di questo argomento genera dolore. Generalmente tendiamo a scegliere la non sofferenza immediata anche se sarà causa di sofferenze future. Per liberarsi di un passato doloroso occorre affrontarlo e riscriverlo, ritornarci dentro con tutta la sofferenza emotiva e contattare tutta la forza emotiva legata al ricordo

Abbiamo detto che alla base del sintomo vi è generalmente la non accettazione. Questa è sempre legata allo sguardo dell'altro, della madre o del padre. La teoria dell'attaccamento chiarisce come tendiamo a funzionare in seguito a un mancato, o insicuro attaccamento. Senso di colpa, mascheramento di quello che si è, solo al fine di essere amati.

Occorre essere franchi e sapere ciò che si vuole: liberarsi o rimanere rinchiusi in una trappola costruita intorno a noi e dentro di noi dagli altri e alimentata da noi stessi. Tutto si può scrivere espellendo da sé quella sofferenza che è diventata inquinamento. Non è bello né gradevole, vedere uscire il male da sé, ma quale sollievo se accettiamo con umiltà il fatto che nella nostra vita e nel nostro cuore vi sono cattivi pensieri e orribili sentimenti.

La scrittura riparatrice non farà che riconciliarci con la nostra verità personale.

- I tre esseri

Vi sono tre esseri. L'essere *essenziale* è caratterizzato dal suo legame con le grandi energie cosmiche. Gli esseri che si sono realizzati sono coloro che hanno recuperato una condizione di accordo perfetto fra Sé e l'universo. Già al momento del concepimento l'essere essenziale si è perso. Il bambino che nasce è l'essere reale, permanentemente in costruzione. Sin dal concepimento il bambino riceve informazioni dalla madre e dall'ambiente. Queste lo influenzano, lo modificano attenuano o deformano le grandi energie cosmiche andando a oscurare l'essere essenziale. Tramite la scrittura automatica sarà possibile andare a svelare avvenimenti antichi e nascosti. Più l'essere essenziale sarà nascosto in profondità più verranno meno le sue

caratteristiche: energia straripante, autonomia decisionale, noncuranza per il domani, fiducia in sé e negli altri, pulsione sessuale, capacità di apprendimento, comprensione della morte, nessuna paura del giudizio, inconsapevolezza del pericolo.

L'essere *apparente* è come ci manifestiamo. Se il nostro essere reale è il risultato del confronto del nostro essere essenziale con la nostra storia fino ai sei anni circa, il nostro essere apparente si costruisce in seguito come compromesso dell'essere reale e i sistemi valoriali quali questo è sottoposto. Questo compromesso deriva dal nostro insopprimibile bisogno di essere amati. Il contesto e i suoi sistemi valoriali passeranno a setaccio, giudicando come leciti o meno, i bisogni dell'essere reale, andando a farci rifiutare in molte occasioni i nostri desideri.

Gran parte del nostro malessere deriva quindi dalla lotta interiore e non riconosciuta che avviene tra l'essere apparente e quello reale. Quando la situazione in cui ci troviamo crea profondo turbamento abbiamo tre modalità di risoluzione: intervenire sulla situazione che turba, intervenire su noi stessi, o intervenire sul rapporto che ci unisce alla situazione di turbamento.

- **Le soluzioni**

Le soluzioni che mettiamo in atto sono: sperare che la situazione cambi per magia, cercare di non vedere, o combattere la situazione che crea turbamento, o sfuggire la situazione stessa. Infine abbiamo le risposte compensative che hanno come scopo di non cambiare o cambiar il meno possibile.

Tramite la scrittura sarà possibile scovare i meccanismi che ci permettono di affrontare le situazioni perturbanti della nostra vita mettendoci in discussione. Basterà scrivere liberamente la soluzione ideale alla nostra situazione, quella che sale dal profondo del cuore, quella risposta che stronchiamo sul nascere perché entra in conflitto con i nostri atteggiamenti abituali. La scrittura ci permetterà di prendere coscienza dei desideri e dei bisogni dell'essere reale.

La guarigione è il processo di decondizionamento dell'essere apparente in favore dell'essere reale. Tale decondizionamento passerà tramite la liberazione delle emozioni. Disponiamo di tre strumenti: l'atto, la parola e lo scritto; il potere liberatorio passerà per uno di questi mezzi.

- **Il processo simbolico della scrittura**

Considerato che non si può modificare il passato si tratterà di regolare in conti non con le persone fisiche che ci hanno creato il conflitto, quanto con la loro immagine che ci è trasmessa dal ricordo di ciò che accadde. Sarà un lavoro simbolico i cui le parole dopo essere state buttate sulla carta saranno sistemate in una forma compiuta e incantatoria assumendo il potere magico di cancellare il passato.

Scriveremo a mano, avendo il coraggio di porci domande. La prima stesura sarà di getto. Solo in un secondo momento una cura dello stile potrà essere un lavoro simbolico legato alla sublimazione del proprio dolore, quindi un'opera di trasformazione.

Dopo la stesura che ha permesso di liberare ciò che era stato dimenticato ma che continuava ad operare in maniera disfunzionale dentro di noi, sarà necessario poi guardare da vicino cosa è emerso dalle nostre profondità facendo un'opera di selezione in cui riconosceremo cosa è nostro e cosa non lo è, cosa tenere e cosa buttare.

Affinché il lavoro risulti efficace è necessario non avere timore di quello che si sta per scrivere, in modo che questo non prevalga sul desiderio di liberazione. Sarà necessario lasciarsi andare e tentare di non essere disturbati, assicurandosi che la penna scriva in modo che niente ci ostacoli nel desiderio di incontrare uno stato di simil-trance. Il patto con noi stessi sarà quello di far uscire tutto, senza cadere nel falso rispetto o giustificazione per chi ci ha fatto del male, (con colpa o dolo), che di certo non equivale al perdono; permettendoci di “mollare la presa”.

Questo mollare la presa farà parte anche di un processo in cui noi siamo stati i carnefici, ed in questo caso il lavoro doloroso sarà quello di riconoscere a noi stessi gli errori compiuti. In queste scritture in cui affrontiamo la scrittura di un torto subito o agito, l'essenziale sarà esperire le emozioni, dolore e collera.

Il passo successivo sarà condividere lo scritto con qualcuno, confidare i nostri segreti per troppo repressi che equivarrà simbolicamente ad una vera accettazione di quello che siamo.

Ogni evoluzione prevede la propria messa in discussione e un cambiamento che implichi delle rinunce e dei lutti. Liberarsi quindi da sogni infantili, stereotipi, idee preconfezionate, pregiudizi...

Avere il coraggio di mettersi in discussione ci farà affrontare due tipi di lutti: il lutto iniziale e i lutti connessi (al valore iniziale).

- **La messa in discussione dei valori**

Ci troveremo quindi in questo processo di cambiamento a mettere in discussione i valori cui siamo legati

- Valori provenienti dall'infanzia
- I beni conquistati (le rassicuranti etichette di identità che evitano il cambiamento)
- I sogni idealizzati in infanzia o in adolescenza

Imparare a morire a ciò che eravamo per imparare a vivere pienamente di nuovo, questa è la posta in gioco, evitare di stare sui sintomi quanto accedere alle cause tramite un'analisi lucida del proprio sistema valoriale per decidere cosa far vivere e cosa sacrificare per il nostro futuro.

- **I tipi di scrittura**

Le tipologie di scrittura che intervengono in questo processo di cambiamento.

- *Scrittura testimonianza o autobiografica.* Si basa sull'idea di redigere un bilancio della propria vita con lo scopo di avere una nuova visione e consapevolezza di quel che è successo, aumenta il senso di responsabilità nei confronti di noi stessi e ci rende più adulti.

- *Scrittura fantasmatica*. “Uno dei miei fantasmi preferiti... o che temo” ha scopo di incarnare, vivere e non negare i propri lati d’ombra. Questo fantasma sarà tanto più forte quanto i divieti in questo campo saranno stati espressi con forza.

- *Lettera Simbolica*. La si utilizza per liberarsi di una relazione vissuta male. Questa fa riemergere alla coscienza gli elementi costitutivi della relazione e le emozioni che vi sono legate, modifica la conclusione della relazione. La lettera simbolica si deve rivolgere ad una sola persona ed essere nominativa, deve essere scritta di “pancia”, deve contenere argomenti affermativi che non lasciano spazio all’incertezza. E’ importante nella lettera simbolica indicare la nuova conclusione che si desidera introiettare.

- *Scrittura anamnestic*. E’una scrittura in cui i ricordi sono frutto di una tensione all’oggettività e non permeati di sentimenti. La si raccomanda a persone ipersensibili dominate da un passato troppo pesante, pregno di emozioni dolorose.

L’aspetto neutro e spoglio permette di esprimere comunque ciò che resterebbe completamente bloccato; consente una graduale desensibilizzazione che permette col tempo di andare più a fondo.

- *Scrittura dialogica*. Siamo nel campo della scrittura finzione. Si svolge tramite il dialogo con personaggi che decidiamo di inventare e col quale ci sentiamo di dialogare. Ad esempio un saggio, che non è che un parte di noi.

- *Scrittura positiva*. Siamo nel pensiero positivo. E’ essenziale che non si bari, ma che si raggiunga una consapevolezza e una determinatezza tramite un lavoro su se stessi prima di scrivere l’affermazione scritta. “voglio che d’ora in poi...” Desidero dal giorno...” Quando il testo sarà stato scritto lo porteremo con noi nel portafoglio in modo da creare attraverso il legame fisico una relazione forte tra il potere delle parole e il subconscio. Questo genere di scrittura ci farà evolvere positivamente verso l’essere reale.

- *Scrittura primitiva*. Questo genere di scrittura ha una procedura da seguire. Verranno sorteggiate 5 parole in 5 serie di parole chiave. Le serie sono le seguenti:

PADRE-MADRE-FRATELLO-SORELLA

TERRA-ARIA-ACQUA-FUOCO

CORPO-EMOZIONE-CUORE-SPIRITO

SOTTOMISSIONE-SESSO-AMORE-AUTORITA’

DIO-VITA-BAMBINO-GUIDA

Sorteggeremo quindi tramite dei biglietti una parola per ogni serie.

Le porteremo con noi per qualche ora addirittura giorno, fino a che non lasceremo partire da quelle parole una storia.

Ci abbandoneremo alla scrittura senza interrogarci su cosa stiamo scrivendo, senza giudizio.

Poi mediteremo su cosa abbiamo scritto

Nei giorni successivi sempre partendo da quelle parole potremo far nascere altre storie.

- *Scrittura follia*. Si fonda su associazioni libere, spontanee e incontrollate. Si scrive di getto e in completo abbandono. Scriveremo al centro del foglio una parola che ha significato in quel momento per noi: morte, abbandono, violenza, paura, amore passione, gelosia ecc. Tutto intorno scriveremo le espressioni che quella data parola ci

ispirano. Selezioniamo poi quelle parole che ci parlano, e rimesse una per una al centro del foglio, rifaremo lo stesso lavoro. Fatto questo riprendiamo la parola iniziale e su un nuovo foglio “lasciamoci scrivere”. Avremo smosso molte cose conosciute o meno che spingono verso la liberazione. Le lasceremo col tempo fluire

La **scrittura autobiografica**, è generalmente utilizzata in laboratori di gruppo. La scrittura deve essere vissuta con umiltà da chi la pratica su altri. Non si tratta di curare, ma di accompagnare l'individuo verso la conoscenza di uno strumento che diventerà modalità di prendersi cura di se. Ciò ci deve esentare dall'esprimere giudizi, e valutazioni almeno che questo non ci sia richiesto esplicitamente dal cliente trovandosi questo in un contesto di cura.

Riguardo quindi alla tematica precedente non si può pensare di affrontare l'autobiografia su altri senza aver prima sperimentato su se stessi il tema del ricordo, la sua sofferenza, la sua ridefinizione, insomma senza aver sperimentato quest'effetto placebo. Non si scrive la verità, non si scrive cosa è successo allora, ma quello che oggi ci sembra essere successo; quindi concentrarsi non tanto sulla fatica del ricordare le cose come andarono, quanto favorire una riflessività su quei fatti con le loro ipotesi, mistificazioni, inganni... ed i suoi riscatti. Alcuni dicono sia come vivere due volte.

Si necessita in questo percorso di scrittura dell'essere esenti dallo scrivere per altri, per quanto questo processo sia inconscio, piuttosto si deve provare a ricondurci a noi stessi, alla nostra interiorità, rifacendo i conti con noi stessi. Si deve capire che la scrittura non è opera nostalgica, quanto mezzo per riattribuire significati al nostro percorso di vita e per giungere al presente con una maggior consapevolezza, ricreando un nuovo punto di partenza.

Scrittura quindi come aratura, dissodatura nella nostra vita su cui poter poi riseminare.

“Ci sono delle cose che non dimentichiamo. Se da un lato sembrerebbe, com'è giusto, che l'autobiografia debba portare alla luce le cose che non conosciamo, d'altro canto l'autobiografia dovrebbe anche, a mio avviso, realizzare un paradosso: farci dimenticare le cose che non riusciamo a dimenticare” S. Natoli

L'autobiografia in fin dei conti non è che una storia della propria vita. In questo processo un lavoro sensato è essere consci che non è realtà. Quindi darsi la possibilità consapevole di mentirsi, diventando anche immemori se questo può essere funzionale alla nostra storia futura.

La **scrittura creativa** invece è molto meno rischiosa perché vi è un tacito accordo più o meno consapevole, tra conduttore e corsisti che cita : -“...bene si parla di voi, dei vostri bisogni e desideri, ma facciamo finta che siano del nostro personaggio”-.

Consiglio vivamente di lavorare con la scrittura creativa con chi ha resistenze a parlare di sé, del proprio, vissuto.

Risulta per la persona molto più tutelante nascondere la propria identità dietro quella di un personaggio. Come già accennavo ritengo che la scrittura creativa sia molto meno “sporca” di una scrittura di sé in cui ci si deve comunque dare un tono, in cui ci si deve

costruire per un giudizio altrui. Sono convinto che istinti e pulsioni, i tanti Io nascosti, siano molto più identificabili in un racconto creativo. Inoltre alla domanda qual è il conflitto del tuo racconto, voi saprete per certo il tema pregnante della vita del cliente.

Elementi di Scrittura Creativa

Iniziamo col dire che esiste una narrativa di genere e una narrativa letteraria. Con la prima ci riferiamo a storie che appartengono a generi popolari, quali il *mystery*, *thriller*, *horror*, *fantasy*, fantascienza o amore; parliamo dunque di una narrativa che nasce per un grande pubblico.

Chi scrive narrativa letteraria, invece, scrive prima di tutto per se stesso, andando ad affrontare i grandi temi esistenziali dell'essere umano, cercando con la sua opera di darsi risposte a domande, cercando soluzioni, o desiderando esorcizzare paure. In questa sede, come vedremo, andremo a interessarci maggiormente del lavoro dello scrittore di narrativa letteraria.

Dove si trovano le idee?

Non ci sono regole. Le sementi da cui far scaturire il nostro racconto sono nel quotidiano di ognuno di noi. In un dialogo ascoltato in una sala d'attesa, in una storia sentita raccontare in un paesino o in un'immagine che cattura la vostra vista. Facciamo degli esempi di come si setacciano le idee. Vi raccontano che dove ora c'è soltanto una collinetta, prima sorgeva un paese, un paese vissuto fino al '700 e poi inghiottito da... forse un terremoto. Questa è già una storia imperdibile. Nasce il bisogno di chi scrive di interrogarsi su ciò che successe, nasce il bisogno di scrivere la propria verità. Perché se oggi vai su quella collinetta, vedi delle strade, vedi tre piccole sepolture in pietra oramai vuote e allora hai bisogno di raccontare quella storia, solo per restituire memoria, prima che tutto sia dimenticato. Sono molteplici i bisogni che si nascondono in chi scrive. Basta imparare a evocarli.

Vedete una donna anziana su un'altalena. Ride da sola e volteggia nel vento come fosse una bambina. Cosa pensa? Cosa rivive? Quando era piccola le era precluso questo gioco? Magari c'era la guerra? O c'è dell'altro; è salita che aveva pochi anni e non mai più scesa. Quando vedete un'immagine che vi affascina iniziate quel gioco incessante di domande e risposte.

Questa è la parte che percorre in parallelo la fase di scrittura. Quando non sapete più che scrivere fermatevi e lasciate riposare il vostro personaggio in una vostra lontana parte del cervello, sarà lui a ricontattarvi quando troverà qualcosa di interessante nel vostro quotidiano che lo riguardi e che gli consenta di proseguire la sua storia.

Ciò che segue da qui in poi è un piccolo, e non certo esaustivo, approfondimento sulla Scrittura Creativa che ben poco riguarda il nostro lavoro, ma che per dovere di

cronaca e per riconoscenza a questa forma di scrittura mi sento di menzionare. Potrà essere da stimolo a chi, avendo conosciuto nel nostro lavoro il sapore della scrittura creativa, voglia introdursi ai suoi segreti nel prossimo futuro.

Un buon personaggio

Un buon personaggio emana dal suo interno una pulsione, un desiderio. Non è importante quale esso sia, se di pace o vendetta, se di riconciliazione e compromesso o fuga; l'essenziale è che questo sia forte da potervi costruire una storia.

Non interessano più gli eroi senza macchia da tempo. Chi legge ha bisogno di confrontarsi con animi complessi, possibilmente permeati da una certa dose di fragilità e sfortune; e se i buoni non saranno buoni per l'arco delle ventiquattro ore, così i cattivi non saranno stati riprovevoli per ogni singolo istante della loro vita: un approccio di questo tipo rende verosimile l'umanità del personaggio.

Un buon personaggio si costruisce chiedendosi da dove viene. Che tipo di vissuto ha alle spalle, in modo da poterne immaginare i modi di fare, gli atteggiamenti, in poche parole avendo ben chiara la sua psicologia. Chiarita questa, chiariti i suoi bisogni, saremo in grado di stabilire con chiarezza quello che è il suo desiderio che lo porterà al cambiamento.

Il cambiamento

Non esiste una storia che non abbia insito il cambiamento del suo protagonista. Il protagonista seguendo il suo desiderio affronterà i conflitti legati alle sue scelte andando quindi incontro a un cambiamento

L'evocazione del personaggio: rivolgigli queste domande

Come ti chiami?

Di che colore hai gli occhi?

E i capelli come sono?

Perché vesti così? Cosa rappresentano i tuoi vestiti?

Cosa pensi della tua famiglia? Cosa ricordi di quando eri piccolo?

Chi sono i tuoi amici?

Vivi dove vorresti?

Cosa ti fa paura?

Qual è il tuo segreto? Non lo conosce nessuno?

Cosa ami? Chi ami?

Cosa ti commuove?

Quale è il tuo desiderio? Il tuo sogno?

Come sviluppare il racconto

Un buon racconto lo si scrive per immagini, ovvero sviluppando il concetto del “mostrare senza dire”, in una fusione di quattro aspetti fondamentali: l’azione, ovvero come si comporta il personaggio, il dialogo, l’aspetto esteriore e infine i pensieri che consentono di entrare nella sua mente.

Ogni elemento e informazione che daremo del nostro protagonista dovrà avere un senso ai fini del racconto e dovrà essere congruente con la sua costruzione.

La trama

Ogni racconto possiede un tema e solo uno, che deve essere in grado di reiterare per tutta l’opera in una singola pressante domanda. Questa domanda è quella che ci deve spingere a portare avanti il racconto, è il dubbio che crea la *suspance* nel lettore, il quale per capire cosa succederà al protagonista continuerà a leggere. Generalmente tale domanda riguarda la vita del protagonista, il suo bivio di fronte a una scelta o a un destino imperscrutabile. Il protagonista, al fine di rispondere alla sua domanda, al fine di produrre il suo cambiamento, dovrà affrontare i conflitti legati agli ostacoli che la vita gli pone innanzi

La trama si articola in un *incipit* che, se ben costruito deve proporre nella sua dinamicità già un cambiamento, un’azione in corso che proietti il lettore nel desiderio di capire cosa succederà. Poi abbiamo la parte centrale in cui si svolgono gli eventi, fino ad arrivare al finale che comprende la crisi, momento in cui il racconto raggiunge la massima tensione, il *climax* dove questa prende forma, come in un’esplosione che finalmente risponde alla domanda su cui si basava il lavoro; infine lo scioglimento, che conduce velocemente alla chiusura

L’uso del punto di vista

Prima persona.

Prima persona con visione multipla (chi scrive decide di entrare in prima persona in più di un personaggio).

Prima persona periferica (un protagonista dai tratti inconsapevoli osservato da un altro personaggio che ne narra la vita in prima persona).

Prima persona inattendibile (il narratore può essere un animale, un folle, un ubriaco, un bugiardo, un innamorato geloso... andando a insinuare nel lettore che non esista una unica realtà riconoscibile).

Terza persona.

Terza persona con visione multipla (chi scrive decide di entrare in terza persona in più di un personaggio).

Terza persona onnisciente (lo scrittore è come una divinità che conosce tutto e che esprime giudizi sulle sue creature).

Terza persona oggettiva (il narratore non entra nella mente di nessun personaggio e le emozioni sono lasciate al buon uso del dialogo).

Seconda persona (il narratore narra usando il “tu”).

Nel momento in cui scegliamo una persona non dovremo mai fare l’errore di abbandonarla, è come se avessimo fatto un contratto con il lettore e il romperlo significa perdere la sua fiducia.

Descrizioni

Delle buone descrizioni offrono informazioni per tutti i cinque sensi, i lettori devono essere calati in un’esperienza sensoriale tramite la fisicità dei protagonisti che toccano, ascoltano, vedono, assaporano e annusano.

Più una descrizione sarà approfondita curata, più questa apparirà reale. Andando avanti con l’esperienza ci accorgiamo come esista una e una sola parola, e il suo significato a descrivere quello che realmente sentiamo.

Dialoghi

Un buon dialogo è difficile da scrivere. Ai giorni nostri i dialoghi hanno perso di aulicità e si avvicinano molto al parlato comune. Un buon metodo sarà quello di registrare dei dialoghi spontanei e di sbobinarli. Ci renderemo conto di come spesso le persone sovrappongano pensieri, creando frasi spezzate, pause; quindi un buon consiglio è quello di utilizzare contrazioni e termini colloquiali proprio come li usa la gente

Luogo

Descrivere accuratamente un luogo, quindi l’ambientazione precisa: pianeta, continente, nazione, città, isolato strada è fondamentale. Questo ci fornisce inoltre le condizioni climatiche aiutando chi legge a sentirsi dentro il racconto.

Curando la descrizione del luogo si può aiutare a comprendere maggiormente lo stato d’animo del personaggio, creando luoghi che diventano lo specchio dell’anima del protagonista.

Tempo

Il tempo descrive l’era, il secolo, l’anno, fino alla stagione, giorno della settimana, ora del giorno.

Il tempo della storia non è quello della vita. In un racconto esso è manipolabile comprimendolo ed espandendolo a seconda delle esigenze della storia; è lo scrittore a decidere se passa lentamente o no. Gli scrittori non mostrano ogni momento della trama, ogni istante di vita di un personaggio, ma si muovono attraverso porzioni di tempo eliminando quelle irrilevanti. Con l'uso del *flashback* lo scrittore si può muovere con disinvoltura avanti e indietro

Ritengo inutile in questa sede approfondire lo stile o la revisione del testo in quanto apparirebbero una forzatura rispetto agli obiettivi del nostro lavoro.

Gli elementi menzionati sono infatti per noi più che sufficienti ai fini dell'uso che ne dovremo fare.

Non pretendo né voglio ovviamente essere stato esaustivo nel fornire le tecniche della scrittura, in quanto questo non è un manuale di Scrittura Creativa. Se volete, in commercio vi sono decine di ottimi testi che introducono a questa arte.

Il diario.

Diarium. In latino vuol dire giornale nel senso di scrittura giornaliera. La sua etimologia deriva dalla parola latina DIES che vuol dire GIORNO

Dal dizionario Devoto-Oli:

Diario: cronaca o relazione giornaliera di fatti o vissuti o anche delle esperienze spirituali della persona; registro giornaliero; anche sinonimo di calendario, nel significato di "programma di un'attività in relazione al tempo"

In società complesse come la nostra dove il Sé infantile è continuamente vezzeggiato dai media e dalla pubblicità parti del Sé un tempo destinate ai margini della vita adulta, oggi, non senza conflitti e sofferenza, possono fiorire ed espandersi in percorsi di crescita non prescritti.

In quest'ottica, dove l'adulto non ha modelli disponibili in cui riconoscere la propria incontrovertibile maturità, il Sé adolescente è destinato a riapparizioni ripetute nel corso della vita individuale; e come è accaduto un tempo scrivere su un diario potrà ancora una volta essere d'aiuto in quella continua ricerca e ridefinizione della propria identità.

Il diario è uno strumento che definirei transizionale per un uso sano dello stesso. Ha a che fare con la ricerca di identità ed infatti lo si vede utilizzare in fase adolescenziale di crescita. Il fatto che oggi questa ricostruzione di sé avvenga in più fasi durante tutto

l'arco dell'esistenza ci fa pensare che possa essere utilizzato effettivamente in più fasi della vita. Ho avuto buoni riscontri nell'utilizzo del diario con persone in fase di ricostruzione di identità. Lo scrivere crea nella persona senso di esistenza, nel momento che scrivo una cosa di me che rimane sulla carta allora questa esiste, diviene tangibile, funziona da rituale di contenimento di paure che sembravano ingestibili.

Se si attribuisce un senso all'uso che se ne sta facendo, possibilmente con un supporto di un professionista, il diario si offre assolutamente come un valido aiuto alla ricostruzione di sé.

La persona che si riorienta verso la nuova identità, quindi si riposiziona in maniera funzionale nel suo contesto, andrà via via perdendo questo bisogno rassicuratorio di scrittura giornaliera

I benefici che offre un uso consapevole del diario sono:

- Maggiore auto-consapevolezza ed accettazione di sé
- Maggiore facilità all'espressione dei propri sentimenti
- Maggiore amicizia con se stessi
- Sfogo che può diventare creativo
- Auto-sostegno
- Auto-esplorazione
- Educazione alla simbolizzazione
- Consente un monitoraggio dell'amore quotidiano

Altra modalità interessante è l'uso dell'**epistole**. La lettera è il punto di contatto tra un lavoro cognitivo ed uno emozionale. Tante sono le lettere che possiamo proporre alla persona a seconda di quello che è lo scopo che vogliamo raggiungere: una lettera al padre o alla madre, o ancora una lettera da scrivere al bambino, (che ha a che fare con il riaccogliere la propria infanzia, riprendere contatto con quel che ci siamo vissuti in età infantile); o anche il processo inverso, in cui è il bambino che scrive alla nostra adultità raccontandosi. Sono scritture che si allineano anche queste sul tema dell'identità andando a chiarire allo scrivente il "*ciò che è mio e ciò che è tuo*" ovvero identificano la presa di coscienza di ciò che ci è stato fatto, quindi le responsabilità degli altri nella propria crescita, ed ancora la possibilità di deresponsabilizzarsi rispetto a sensi di colpa che spesso attanagliano. È un lavoro che orienta poi verso quelli che sono i bisogni indotti e quelli reali. La lettera si propone come un passaggio fondamentale verso il tema delle emozioni che apre la porta al dolore della consapevolezza o al fluire della rabbia, un'esperienza che sempre si pone come fondamentale nel riposizionare i propri confini identitari rispetto al proprio e conseguentemente nel presente.