



Gabriella Ilse Viscuso

PERCORSI DI CONSAPEVOLEZZA LA RESILIENCE DELLE PAROLE

Prefazione di Renato Schembri

Acquistalo su:

- www.ineditedizioni.it
- www.ibs.it
- www.lafeltrinelli.it
- www.libreriauniversitaria.it

Capitolo 5 - Risorse ed esercizi per la tua pratica di scrittura

*“Quando, giorno dopo giorno
rinnoviamo un esercizio,
fino a padroneggiarne la tecnica,
l’ego passa in secondo piano e
lascia il posto al nostro essere essenziale,
che penetra poi nella nostra coscienza.”*
(K. G. Dürckheim)

E’ probabile che la maggior parte degli adulti non prestino molta attenzione alla scrittura. In genere, la scrittura nella vita quotidiana tende ad essere eseguita per compiti banali, per la gestione personale e per la casa: liste della spesa, messaggi, promemoria per i bambini, per attività correlate al lavoro, come relazioni, rapporti di vendita, valutazioni del personale (Brandt, 2001).

Scrivere utilizzando un computer o uno smartphone è sempre più comune con la diffusione della tecnologia in tutti gli aspetti della vita moderna, anche se ci sono differenze generazionali.

Naturalmente, un numero significativo di adulti si impegna in attività di scrittura estesi e significativi. Gli esempi più evidenti sono scrittori professionisti, autori di racconti, poeti e saggisti, giornalisti, ricercatori e professori universitari. Naturalmente, non è necessario essere uno scrittore professionista per ottenere benefici dalla scrittura.

La scrittura è una significativa attività di alfabetizzazione gnostica nella vita moderna che permette agli individui di realizzare una crescita personale, intellettuale, professionale e sociale.

Tramite la scrittura possiamo entrare in contatto con i nostri traumi, le nostre ferite e queste a loro volta possono diventare lo strumento per esplorare la nostra vera essenza, possono rivelarci gli intrecci più profondi del cuore dell’anima, se solo siamo capaci di sederci e stare lì con loro, di aprirci al dolore, senza reprimere nulla, senza giudicare.

Portando avanti questa pratica ci renderemo conto che ci aiuterà a riallinearci al nostro Sé, con la nostra natura più profonda.

Prima di proporre alcuni utili esercizi, è utile fare una piccola ricognizione per stimolare la motivazione.

Perché utilizzare la scrittura come mezzo espressivo?

La scrittura come mezzo espressivo e terapeutico ha dei vantaggi. Vediamo quali:

- E’ uno strumento economico.
- Mette in comunicazione la parte conscia con quella inconscia.

- E' uno strumento catartico.
- E' rasserenante.
- Stimola e attiva le aree del cervello deputate alla creatività.
- E' intimistica, ma allo stesso tempo può essere condivisa.
- Non richiede molto tempo e la si può fare in qualunque luogo e tempo.
- La si può utilizzare sia quando si sta male, sia quando si sta bene.
- Non richiede nessun talento innato.
- Ci rimette in contatto con la nostra natura più profonda.
- Supporta fasi di vita delicate.
- Coadiuvava e accelera il processo terapeutico.

Quando utilizzare la scrittura espressiva?

Nel corso del libro sono state presentate molte ricerche che hanno confermato come l'uso della scrittura comporti dei benefici. Per esempio:

- In situazioni in cui si è sperimentata impotenza e inadeguatezza di fronte agli eventi.
- Quando si è bloccati dalla vergogna.
- Per mettere ordine nei propri pensieri e sentimenti.
- Per esternare e osservare le emozioni.
- Per elaborare le proprie esperienze traumatiche.
- Per affrontare i cambiamenti.

Cosa aspettarsi?

Un esercizio di scrittura su aspetti delicati della vita, dal punto di vista emotivo, può non essere facile. Può succedere di sentirsi un po' tristi dopo averli svolti. L'importante è ricordare la regola base: se ti accorgi di non essere pronto a scrivere di un certo argomento semplicemente smetti e cambia argomento. Sei tu a governare, nessuno ti impone niente. Secondo Pennebaker (2004) nei giorni successivi alla fine dell'esercizio dovresti sentirti meglio: meno stress, più emozioni positive, migliore qualità del sonno, meno irritabilità.

Uno degli obiettivi della scrittura autobiografica è quello di dare forma a certi pensieri ed emozioni che, finché restano solo nella nostra testa, tendono ad essere intrusivi e confusi.

Scrivendo si crea una forma, si racconta una storia e raccontandola si ristrutturata, la si vede da un altro punto di vista e si cambia la prospettiva. Hai mai raccontato una situazione che ti è successa ad un amico e poi ne hai parlato con un altro, e mentre parli con il secondo amico, ricordi qualche dettaglio che non hai detto al primo? La storia che hai raccontato al secondo amico, quindi, ti fornirà una diversa comprensione dell'evento, da quello che inizialmente credevi al riguardo, quando l'hai raccontata la prima volta. Scrivere produce lo stesso effetto, amplia lo sguardo, la comprensione dei fatti e aiuta a sviluppare una identità più consapevole ed estesa.

La terapia di scrittura differisce dalla stesura di un diario. Il diario è un'esperienza intrinsecamente personale e individuale, mentre la terapia del diario è generalmente condotta e seguita da un professionista della salute mentale (Farooqui, 2016).

In questo contesto verranno forniti strumenti idonei da poter utilizzare autonomamente, che non sostituiscono una terapia, sebbene siano di ausilio per accrescere il benessere psico-fisico.

Le tecniche qui proposte riguardano:

1. Istruzioni per iniziare a scrivere in un diario sia in forma libera, sia incentrato sulla registrazione di determinati eventi che si verificano, annotando i pensieri, le emozioni e le sensazioni fisiche associate.
2. Scrittura espressiva basata su prompt ed esercizi, associati alla respirazione e alla consapevolezza.
3. Scrittura transazionale basata sulla stesura di una lettera; lo scopo è quello di completare uno scambio di pensieri, credenze e sentimenti con qualcun altro (ad esempio, un amico, un membro della famiglia, un altro significativo, a noi stessi del passato o del futuro).

Metodologia del diario

Per iniziare a scrivere un diario innanzitutto si deve scegliere il formato che meglio si adatta alle proprie esigenze, che si tratti di un diario classico, di un notebook, di un programma di diario online o di un blog. Impostare un obiettivo per scrivere per una certa quantità di tempo ogni giorno.

Scrivere non dovrebbe mai essere un compito o un peso, il diario può essere un luogo di conforto, un luogo di creatività, un luogo di riflessione, un luogo in cui i pensieri possono vagare liberamente. In genere è bene prendere alcuni minuti prima di iniziare a scrivere per decidere di cosa parlare.

Questa è sicuramente la parte più difficile quando si scrive un diario, ma è probabilmente la più importante. In generale, i diari sono pensieri personali e privati, ma possono anche essere un ottimo modo per tenere traccia delle riflessioni personali su tutto ciò che si desidera. La psicologa Margarita Tartakovsky (2014) fornisce un utile elenco di istruzioni e idee per iniziare a scrivere. Queste indicazioni possono aiutare a scendere in profondità. Alcune di queste includono:

- Il mio modo preferito per trascorrere la giornata è ...
- Fai una lista di 30 cose che ti fanno sorridere.
- Le parole con cui mi piacerebbe vivere sono ...
- Vorrei davvero che gli altri sapessero di me ...
- Cosa ti fa sempre venire le lacrime agli occhi?
- Usando 10 parole, descriviti.
- Scrivi un elenco di domande a cui hai urgentemente bisogno di risposte.
- Inizia a scrivere a che punto ti trovi nella tua vita in questo momento.
- Per cinque o dieci minuti inizia a scrivere in un “flusso di coscienza”, senza badare agli errori grammaticali, lasciandosi andare.
- Inizia un dialogo con il tuo bambino interiore: quale è l’esperienza più dolorosa avuta da bambino? E la più bella?
- Coltiva un atteggiamento di gratitudine mantenendo un elenco giornaliero di cose che apprezzi, incluse citazioni e aforismi che hanno un significato.
- Mantenere un registro dei successi personali: quando mi sono sentito utile e appagato? Quali sono i momenti memorabili della mia vita fino ad oggi.
- Se c’è qualcosa con cui stai lottando o un evento che ti disturba, scrivi qualcosa in terza persona.
- Scrivere quali relazioni (con persone) hanno più significato nella vita e perché. Includere modi in cui si può crescere per mantenere queste relazioni intime e liberarsi da relazioni tossiche.
- Scrivere di qualcuno che si conosce e che ha vissuto un cambiamento positivo nella sua vita e come puoi imparare dalla sua situazione.
- Scrivi ciò che vuoi nei prossimi cinque anni nella tua vita e ciò che puoi fare per raggiungere questi obiettivi.

Altri suggerimenti per aiutare la scrittura del diario possono essere:

- Qual è stata la più grande sfida che ho affrontato oggi? Mi sentivo ansioso, frustrato o arrabbiato?
- Oggi ho avuto un'interazione positiva con una persona?
- Ho avuto un'interazione negativa con una persona?
- C'è una decisione che sto cercando di fare oggi? O che sto cercando di ignorare?
- C'è qualcosa o qualcuno che mi ha fatto ridere oggi?
- Sono molto preoccupato per..., sono deluso per...

Inoltre, si possono seguire alcuni passaggi per organizzarsi al meglio:

1. Identificare l'argomento.
2. Riflettere su esso, chiudendo gli occhi e facendo respiri profondi e concentrati: essere consapevoli di stare respirando.
3. Investigare interiormente se ci sono spinte a scrivere un qualcosa in particolare.
4. Darsi un timing: 5 o 15 minuti.
5. Rileggere ciò che si è scritto e riflettere sul contenuto senza giudicarsi.

Infine, tenere presente quanto segue mentre si scrive il diario (Howes, 2011):

- Va bene scrivere solo poche parole e va bene scrivere diverse pagine: basta scrivere al proprio ritmo.
- Non preoccuparsi troppo di cosa scrivere, concentrarsi solo sul tempo dedicato alla scrittura e dedicare tutta l'attenzione possibile.
- Non prestare attenzione a grammatica, ortografia, stile, sintassi o correzione degli errori di battitura: basta scrivere.
- Scrivere ciò che ha senso per sè stessi e ciò che viene naturale.
- Scrivere come se nessun partner, amico potrà leggere le pagine, questo aiuterà ad evitare di "recitare" piuttosto che scrivere autenticamente.
