



Linda Joy Myers

IL POTERE DEI RICORDI

Riscrivere la propria storia
è un efficace processo terapeutico

Un innovativo manuale di autoguarigione emozionale

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Linda Joy Myers

IL POTERE DEI RICORDI

Riscrivere la propria storia
è un efficace processo terapeutico



Indice

Prefazione.....	7
Ringraziamenti.....	9
Introduzione	10
Parte Prima. Otto passi per un memoir di guarigione	13
Primo passo. Capire perché vogliamo scrivere.....	13
Secondo passo. Svolgere ricerche.....	27
Terzo passo. Pianificare il memoir.....	41
Quarto passo. La psicologia del memoir	60
Quinto passo. Il lato oscuro.....	78
Sesto passo. Organizzare l'arco narrativo.....	92
Settimo passo. Pubblicare o non pubblicare?.....	111
Ottavo passo. Il potere di guarigione della scrittura	134
Parte Seconda. Spiritualità, terapia e storie	159
Capitolo 1. Spiritualità, meditazione e ascolto interiore.....	159
Capitolo 2. Per i terapeuti che usano il potere di guarigione del memoir	168
Capitolo 3. Storie dai laboratori di scrittura.....	178
Epilogo.....	223
Risorse	228
Note sull'autrice	238

Introduzione

Scopo di questo libro è aiutarvi a mettere per iscritto la verità sulla vostra vita, a creare un memoir che vi permetta di lasciarvi alle spalle i conflitti non risolti, di guarire le ferite del passato e di trovare nella vostra esistenza un senso, un valore, un'ispirazione.

Forse vi domanderete: “Qual è la mia verità e cosa succederà se la racconto?”. Pensate a quali ricordi si nascondono tra le pieghe della vostra mente. Come si manifestano nei sogni, come vi tormentano, come vi invitano a farli uscire allo scoperto? Quali segreti di famiglia vi spingono con urgenza a saperne di più, quali segreti vi sussurrano le cose che dovete essere in grado di conoscere per guarire il passato?

È importante partire dalla comprensione della motivazione emotiva che vi spinge a scrivere il memoir. Volete mettere le cose in chiaro? Siete alla ricerca dell'amore, del perdono, della vendetta? Magari desiderate scrivere la storia della vostra ricerca spirituale oppure di incontri con persone o

eventi straordinari. Il libro risponderà a tutte queste domande.

In quanto terapeuta da più di trent'anni, vivo in un mondo di parole e di storie. Ogni giorno osservo il modo in cui il linguaggio mette in luce e nasconde, avvicina e allontana lo scrittore dalla sua verità interiore. Il linguaggio può essere una spada che penetra nella roccia, ma può anche erigere muri. Io ascolto le storie dei miei pazienti, alla ricerca di indizi che portino a un'apertura o a un possibile cambiamento; tendo inoltre l'orecchio a echi di perdono e di verità più profonde. Faccio del mio meglio per diffondere i semi della crescita e della saggezza che, mi auguro, attecchiranno, cercando nel contempo di proteggere il giardino e invocando una pioggia gentile.

Poiché provengo da una famiglia nella quale tre generazioni di madri hanno abbandonato le loro figlie, è stato per me naturale desiderare nel profondo che chiunque ottenesse guarigione. Ero convinta che se fos-

se stato possibile pronunciare le parole mai dette prima, parole come “ti amo” o “mi dispiace”, la vita sarebbe cambiata. Nella mia famiglia ho udito parole utilizzate per recidere legami, ma imparando a leggere e a scoprire i libri, ho trovato un altro modo per usare queste parole.

Da bambina, nascondevo sotto le lenzuola una torcia e leggevo per ore, assaporando in segreto la magia di altre parole, scoprendo che queste creano nuovi mondi nei quali potevo imparare a sopravvivere alle tenebre dei conflitti familiari. Molti scrittori mi hanno confessato lo stesso segreto: il modo in cui la letteratura, la poesia e la narrativa li hanno salvati.

Dopo aver lavorato come terapeuta per molti anni, ho cominciato a scrivere la mia storia, anzitutto sotto forma di diario e in seguito come racconti; ne è conseguito un Master in scrittura creativa presso il Mills College. Scrivere un memoir si è trasformato nella via verso una guarigione più grande e più profonda di quanto avessi mai ritenuto possibile. Scrivere la mia storia, tradurla dall’immaginazione e dai ricordi in parole su carta, mi ha permesso di abbandonare la condizione di vittima e di guarire,

mettendo assieme tutti i frammenti del mio passato (pensieri, sentimenti, rimpianti e speranza) per ricostruirmi nella mia ritrovata integrità.

Questo libro rappresenta l’apice e l’integrazione di altri libri, articoli, post e di numerosi anni di lavoro con pazienti e allievi. Durante il percorso, ho scoperto le innovative ricerche del dottor James Pennebaker e di altri che supportavano ciò che vedo nei miei pazienti e negli allievi dei corsi di scrittura: scrivere aiuta a guarire il corpo e la mente. La sua opera mi ha fatto capire come integrare il mondo della terapia e quello della scrittura, andando alla ricerca di chi ha intrapreso lo stesso percorso.

Un’altra importante fonte d’ispirazione è stata Kathleen Adams, direttrice del Center for Journal Therapy, che forma facilitatori e consulenti di scrittura terapeutica. Il suo lavoro e la mia curiosità verso il potere che si sprigiona dallo scrivere le verità personali mi hanno permesso di lanciarmi nella mia passione: insegnare agli altri come usare la storia personale e il memoir per guarire. Ho tratto inoltre ispirazione da Lucia Capacchione, Denis LeDoux, Tristine Rainer, Christine Baldwin, Deena Metzger,

Michelle Weldon, John Fox, Louise de Salvo, Dan Wakefield, Hal Zina Bennett, Susan Albert e molti altri che dedicano la loro creatività all'arte della scrittura e della guarigione attraverso la poesia, la narrativa e la lettura. Ogni volta che leggo un memoir o lavoro con i miei allievi, sono assolutamente entusiasta di far parte del loro percorso di creatività e di coraggio.

Quando scriviamo un memoir, intraprendiamo un viaggio dalle idee e dai ricordi alle parole sulla pagina. Per dare una mano all'immaginazione, può essere utile ispirarsi a diari, alla genealogia familiare o rispolverare l'album delle foto di famiglia. Accingendoci a scrivere, potremmo domandarci fino a che punto dire la verità, cosa sia essenziale includere e cosa non lo sia. Cimentandoci con la realtà delle emozioni oscure, del dolore, degli abusi e dei conflitti irrisolti possiamo arrivare a temere la rabbia o il rifiuto. Il memoir potrà concentrarsi nell'esplorazione degli schemi familiari oppure nella guarigione di malattie emotive o fisiche. Potrà anche costituire un documento che desideriamo lasciare in eredità ai nostri

discendenti oppure essere rivolto ad argomenti che ci piacerebbe condividere con il mondo. Le storie saranno comiche o serie, ispiratrici o informative. L'argomento e il tono del memoir si svilupperanno man mano che cominciamo a scrivere. La cosa più importante è partire subito!

La maggior parte degli scrittori di memoir si trova a dover affrontare il compito di far ordine tra la soverchiante quantità di dettagli nella propria vita. Discuteremo dunque come organizzare il lavoro, scegliere gli eventi chiave da includere, scoprire importanti punti di svolta, creare il proprio arco narrativo e dar forma a quello di guarigione. Impareremo a usare gli strumenti della narrativa e a presentare il nostro memoir al mondo. Questo libro vi aiuterà a cominciare, sviluppare e pianificare il vostro memoir, dall'idea al manoscritto finito. Scrivere il proprio memoir è un atto di coraggio, un incontro con l'immaginazione e i ricordi, un modo di costruire un ponte tra il passato e il futuro. Vivete ora il potere del memoir. Prendete in mano la penna e, mentre proseguite nella lettura, ascoltate la voce dentro di voi.

Parte Prima

Otto passi per un memoir di guarigione

Primo passo. Capire perché vogliamo scrivere

Persino prima di nascere, facciamo parte delle storie di altri. Si dice che veniamo al mondo nel bel mezzo della nostra storia familiare e diventiamo uno dei personaggi principali del dramma, subito intessuti nell'arazzo di familiari, amici e comunità. Come in una fiaba, nel nostro cammino attraverso la vita incontriamo maghi, streghe, foreste oscure e fate buone; viviamo gioie e difficoltà, affezioni e speranze. Attraverso sforzi, fallimenti e successi, scopriamo una storia unica che appartiene solo a noi. Scopriamo chi siamo e dove stiamo andando.

Prendendo in considerazione la scrittura della nostra storia, forse ci

imbarazzerà un po' mettere tutto nero su bianco; è però illuminante trovarsi faccia a faccia con i numerosi strati di noi stessi e dei nostri ricordi, momenti che sono stati catturati in un'istantanea nella nostra mente, mutevoli immagini di percezione e coscienza. Scrivere un memoir è come intraprendere un viaggio senza un itinerario preciso. Ci avviamo allontanandoci da tutto ciò che conosciamo, fermandoci alle stazioni lungo la via solo per saltare su un altro treno diretto verso un luogo che non avevamo pianificato. Se siamo coraggiosi e prendiamo nota dei nostri viaggi, trarremo beneficio e impareremo da tutti i nuovi posti

che visitiamo.

Scrivere un memoir è un'avventura nell'ignoto e, nello stesso tempo, ricorda la visione di vecchi, confortanti film del passato il cui riverbero

Perché scrivere un memoir

scrivere.

Una donna è seduta di fronte a me a tavola e i suoi occhi brillano. “Ho una splendida storia su mia madre...”, esordisce. Parliamo della sua idea e ben presto risulta chiaro che ha una storia da raccontare, colma del dramma dell'alcolismo, degli abusi, di un padre assente e di fratelli che hanno bisogno di essere accuditi.

“Perché vuoi scrivere questa storia?”, le chiedo.

“Perché è stata una vita molto dura e io ho superato tutte queste sfide. Penso che aiuterà gli altri”. Ricaccia indietro le lacrime.

“Quanto hai scritto?”, chiedo.

“Non so da dove cominciare. In realtà, so che la mia famiglia ne sarebbe turbata se la scrivessi. Mia sorella mi ha detto che non mi avrebbe più parlato e io mi sento come se tradissi mia madre”. Si protende verso di

tremola in salotto, nel quale un tè, un caminetto acceso e il sorriso dei nostri antenati ci accolgono. Sintonnizzatevi sui sussurri della conoscenza racchiusa in voi e preparatevi a

me e sussurra: “Ma non è forse la mia storia?”. La sua voce possiede ora un timbro di forza.

“Sì, è la tua storia e tu sei l'unica in grado di raccontarla a modo tuo. Puoi cominciare con un elenco di ricordi o scrivere qualche breve episodio che rammenti”.

Il suo volto ora si fa pallido e lei distoglie lo sguardo. “Oh, non so. Magari è solo per me. Sono così confusa circa quanto è successo e quando scrivo odo le loro voci critiche, per cui mi sento davvero in imbarazzo. Forse dovrei semplicemente lasciar perdere”. Appare nuovamente più contrita e so che dobbiamo tornarci sopra.

Tra gli scrittori di memoir questo è uno scenario comune: il sentirsi combattuti tra il desiderio di scrivere e tutte le questioni, tutti i conflitti, tutte le preoccupazioni che si presentano all'inizio. Allorché l'energia dell'eufo-

ria si scontra con il palese muro della paura, del senso di colpa o della vergogna, è pressoché impossibile trovare la vena creativa necessaria a scrivere. Nei prossimi capitoli esamineremo attentamente queste preoccupazioni e suggeriremo alcune soluzioni.

L'energia nata dal desiderio di scrivere ci guiderà oltre ogni barriera, per cui è importante mantenere viva quella sensazione istintiva che prende il sopravvento quando valutiamo l'idea di scrivere la nostra storia, quel sen-

so di finalità e d'ispirazione. Si tratta del nostro miglior amico. Osserviamo ora alcune delle motivazioni che spingono a scrivere le nostre memorie e vediamo come queste possano rientrare nel processo di guarigione. Guarire potrebbe significare abbandonare vecchi rancori, lasciar andare sentimenti feriti o provare un senso di libertà e di rinnovamento nel corpo.

Ecco un elenco di alcune delle principali ragioni per le quali siamo motiva-

Comprendere le proprie motivazioni

ti a narrare la nostra esistenza.

1. Ottenere una più profonda comprensione di noi stessi e della nostra vita.
2. Guarire il passato e creare speranze per il futuro.
3. Creare un'eredità per la famiglia.
4. Denunciare ingiustizie o abusi.
5. Regolare i conti emotivi: dalla rabbia e dalla vendetta all'accettazione e al perdono.
6. Presentare un punto di vista su una questione controversa.
7. Condividere con il mondo esperienze uniche di viaggio, istruzione,

malattia e guarigione, famiglia o ricerca spirituale. Forse vi identificherete con alcune o

con tutte le ragioni di questo elenco, pertanto osserviamo più da vicino i possibili motivi che ci spingono a

Ottenere una più profonda comprensione di noi stessi e della nostra vita

scrivere il nostro memoir e vediamo come potrebbero riferirsi a noi.

Scrivere ci aiuta a passare in rassegna i ricordi e le esperienze, mettendo ordine nel caos della nostra memoria. Alcuni scrittori di memoir avvertono il bisogno di risistemare storie familiari conflittuali e attribuiscono ai loro ricordi un certo ordine. Raccontandoci, approfondiamo la comprensione della famiglia e sviluppiamo sensibilità verso la storia e il significato della

nostra esistenza. Se altri familiari sentono di non essere d'accordo, sono liberi di scrivere la loro versione dei medesimi eventi! Più avanti nel libro vedremo come le attuali ricerche sul cervello dimostrino che la scrittura modifica il cervello stesso e genera nuovi percorsi neurali i quali ci aiutano a guarire e a trovare nuovi modi di vivere la vita. Le ricerche hanno altresì dimostrato che scrivere integra le varie aree del cervello e ci aiuta a

Guarire il passato e creare speranze per il futuro

contenere la natura caotica e casuale della memoria.

Le ricerche del dottor James Pennebaker e di altri scienziati hanno dimostrato che scrivere permette di guarire sia il corpo sia la mente, integrando le varie aree del cervello per curare gli effetti di un trauma. Nell'ottavo passo esamineremo in dettaglio questi studi. La scrittura costituisce una

prassi di guarigione che oggi giorno rientra nei programmi di formazione a livello di Master per scrittori e terapeuti; inoltre, numerosi terapeuti riconoscono nella scrittura uno strumento necessario per contribuire a creare nuovi punti di vista sul passato. Scrivere una storia aiuta a riportare alla luce schemi inconsci che mantengono bloccato il paziente e offre nuo-

Creare un'eredità per la famiglia

vi scorci sulla creazione di una storia diversa che il paziente possa accettare. La storia della nostra unica e speciale vita può trasformarsi in un dono ai familiari, soprattutto a quelli non ancora nati. Pensiamo ai numerosi cambiamenti accaduti durante la nostra esistenza, a tutte le cose che abbiamo imparato e alla storia che è parte di noi. Ogni fase della nostra vita contiene una porzione della più vasta storia del mondo. In qualche modo, abbiamo svolto un ruolo in questa stimolante storia, come osservatori o partecipanti. Pensiamo alle cose che i nostri figli o nipoti non conosceranno mai: come correvamo liberi tutto il giorno senza che continuassero a dirci di fare attenzione agli estranei, come la nonna preparava il pane o riempiva

la casa di canti, come abbiamo imparato ad andare a cavallo o partecipato a dimostrazioni politiche.

Vi sono molti importanti eventi, molte idee e sensazioni della nostra esistenza che possiamo tramandare per istruire e ispirare amici e familiari. Tra questi possono esservi nascite e morti, momenti di conoscenza e di apprendimento o il modo in cui si viveva quando eravamo piccoli. Quando intendiamo il nostro memoir come eredità, sta a noi scegliere se includere le parti più "oscure" o potenzialmente imbarazzanti della nostra vita. Dipende dal tipo di libro che vogliamo scrivere, dagli obiettivi che abbiamo e dal nostro pubblico. Qualsiasi cosa scegliamo di includervi, scrivere un memoir per i di-

Denunciare ingiustizie o abusi

scendenti può rivelarsi un atto di generosità e di amore.

In qualità di psicoterapeuta ho a che fare con numerose persone interessate a scrivere degli abusi o delle ingiustizie che hanno subito nella vita. Spes-

so questo tipo di scrittura è privato e ha lo scopo di guarirle; cionondimeno, alcuni si sentono spinti a rendere pubbliche le loro vicissitudini, per contribuire a generare un cambiamento, oggi o nel futuro.

Scrivere un memoir sugli abusi in famiglia può evitare ad altri familiari lo stesso destino; descrivere la propria esperienza in orfanotrofio o in affido può alimentare una maggior consapevolezza delle difficoltà che altri bambini e adulti affrontano, come

pure illustrare modi per migliorare la situazione. Quando abbiamo vissuto in un'epoca straordinaria e fatto esperienza di eventi insoliti, siamo testimoni viventi di quella storia. Per esempio, i sopravvissuti all'Olocausto possono portare testimonianza di

Regolare i conti emotivi

storie che altrimenti rischiano di non essere credute.

La ricchezza di dettagli e di coinvolgimento personale nella sopravvivenza a condizioni raccapriccianti ha ispirato il mondo a prenderne nota. Questi memorialisti sopravvissuti hanno dato vita a documenti storici personali e a una consapevolezza della crudeltà e del coraggio di allora, imprimendo a fuoco il ricordo dell'Olocausto nella storia scritta, in modo che non fosse mai dimenticato.

In alcuni scrittori gli abusi o l'instabilità dell'infanzia si rivelano anche dopo molti anni così soffocanti ed emotivamente dolorosi che il principale motivo per scrivere un memoir è quello di denunciare i colpevoli e di pareggiare i conti. Immaginano di vedere l'espressione sui volti dei fami-

liari quando "la verità" verrà svelata. Non temono la reazione della famiglia e non si sentono in colpa o sleali. Al contrario, scrivono presi dalla foga, alimentati dalla rabbia e da una giusta indignazione.

In altri casi, un coniuge vuole magari avere l'ultima parola a proposito dell'ex marito o dell'ex moglie, affinché tutti sappiano che ha ragione e che l'ex partner è completamente nel torto.

Una volta scritto il libro, comincia l'editing. Per alcuni scrittori le varie fasi di editing e di riscrittura servono a rallentare la macchina della vendetta, ma per altri essa rimane uguale. Conosco un'autrice che non ha comunicato ai familiari la pubblicazione del suo memoir da parte di una grossa casa editrice, nella

convinzione che non lo avrebbero scoperto; tuttavia, una vicina si è presentata alla porta con il libro in mano. La famiglia dell'autrice è rimasta sconvolta nel vedersi ritrarre in maniera crudele e violenta, senza alcuna possibilità di offrire la propria angolazione o di difendersi. Forse a quel punto l'autrice era riuscita a risolvere i suoi problemi familiari... non lo so. Il danno tuttavia era stato fatto. Sono convinta che il memorialista possa scrivere la verità

in maniera equilibrata e informare i familiari in modo che il memoir non venga usato come arma, bensì possa diventare, altrettanto facilmente, un mezzo per guarire.

Nei prossimi capitoli vedremo come, pur cominciando a scrivere guidati dalla rabbia, possiamo trovare la strada verso altre soluzioni emotive. Non esiste un modo giusto di scrivere un memoir né un unico obiettivo corretto. Le parole possono dimostrarsi più potenti di quanto credia-

Presentare un punto di vista su una questione controversa

mo, per cui è importante usarle con attenzione.

Avete intrapreso la marcia su Washington, combattuto in Vietnam o fatto da assistente a un famoso politico? Magari vi siete recati in Africa, siete cresciuti in orfanotrofo, avete lavorato nei bassifondi di Calcutta o trascorso vent'anni in convento. Potreste aver vissuto nel segreto, vergognandovi di essere gay o lesbiche, e adesso finalmente volete raccontare la storia di come siete usciti allo scoperto

ritrovando la vostra identità. Scrivere delle proprie esperienze può aiutare ad approfondire maggiormente la natura di quanto è successo e, nel contempo, informare gli altri di eventi e circostanze che istruiscano il pubblico e ne amplino la visione del mondo. Le vostre personali affermazioni sul modo in cui avete vissuto queste vicende sono potenti, ancorché difficili da scrivere. Tuttavia, se siete spinti a condividere la vostra storia, essa può diventare una luce per guidare e ispi-

Condividere la guarigione da una malattia o una dipendenza oppure narrare una trasformazione spirituale

rare altre persone che hanno a che fare con questioni analoghe nella loro vita. Quando attraversiamo qualcosa di difficile come la guarigione da una malattia o da una dipendenza, forse impariamo nel contempo numerose lezioni in grado di aiutare gli altri. La nostra storia può assumere un fine moraleggiante (“non fare quello che ho fatto io”) o trasformarsi in un manuale di istruzioni su come passare dallo smarrimento al ritrovamento di sé, dalla disperazione alla speranza, alla guarigione e a una nuova vita.

Possiamo vedere questo processo

di guarigione come una ricerca spirituale oppure voler condividere un diverso percorso: esperienze personali di religione, miracoli, guru e maestri. Scrivere storie di guarigione è un modo di mettere ordine tra le complessità di un processo che potremmo non aver compreso, integrandolo ulteriormente nella nostra psiche. Dopo la scrittura, magari scopriremo che la nostra storia possiede un richiamo universale e può fungere da guida per altri su un analogo percorso di ricerca del modo di scendere a patti con la propria buia notte dell’anima e

Superare gli ostacoli per tener fede alla propria motivazione

con il tragitto verso la trasformazione, verso la guarigione.

Qualunque sia la motivazione per la

quale scrivete, forse incontrerete difficoltà e blocchi sulla strada.

Ecco alcuni dei problemi che i

Difficoltà a iniziare

memorialisti incontrano più di frequente.

Molti dei miei pazienti, dei miei allievi e altre persone che so essere fortemente

motivate a scrivere un memoir incontrano parecchie difficoltà a iniziare.

Nel suo libro *Mente zen, mente di principiante*, Shunryu Suzuki parla di liberare la mente attraverso la meditazione, creando la possibilità di una mente nuova e davvero aperta. Afferma che dovremmo guardare a tutte le cose con curiosità e accettazione, mantenendo un atteggiamento al tempo stesso vulnerabile e forte, accettando di non sapere tutto, di resistere al disagio e di essere umili.

Udire voci critiche

questo tuttavia ciò che sapete, è questa la vostra verità.

Con la mente del principiante abbiamo il permesso di scrivere ciò che non conosciamo e che non è mai stato scritto prima. Si tratta di un approccio sano e aperto a un tipo di scrittura che nasce dal cuore e che permette di accantonare le voci critiche. La conoscete, quella fastidiosa vocina. È appollaiata sulla spalla dello scrittore. La chiamiamo “critico interiore”. Dice cose quali: “La tua vita è così noiosa, non ricordi molto bene le cose, non sei veramente capace di scrivere, chi ti

Quando scriviamo con l’atteggiamento del principiante riusciamo a vedere la nostra storia da un nuovo punto di vista.

Scrivere la nostra storia nel modo in cui la vediamo adesso e non com’è stata sempre raccontata può liberarci dalle restrizioni del modo “giusto” di vedere il mondo. Magari siete gli unici in famiglia a non concordare con il punto di vista di altri familiari. Magari in circostanze del genere vi sentite soli o addirittura pazzi. È

credi di essere?”, oppure affermazioni ancora più terribili come: “Ti sbagli, non è andata così. Non stai dicendo la verità. Non capisci nemmeno cos’è successo”.

Zittire il critico interiore è uno degli strumenti necessari per continuare a scrivere il memoir e nel quinto passo ne parleremo più approfonditamente.

Esiste poi il critico esterno. Se riveliamo ai familiari che stiamo scrivendo un memoir, probabilmente avranno già manifestato i loro timori. Ho conosciuto persone i cui familiari avevano espressamente proibito loro

di scrivere un memoir!

Le voci dei critici esterni e del critico interiore possono complottare per bloccare il processo di scrittura, soprattutto considerato che non stiamo scrivendo fiction. I romanzieri e gli scrittori di fiction possono sempre nascondersi dietro ciò che chiamo “il muro della finzione”, negare molte cose che i lettori magari prendono come verità nel romanzo.

Tuttavia, quando scriviamo un memoir stipuliamo con il lettore un contratto secondo il quale ciò che presentiamo risponde nei limiti del possibile a verità. Questo significa che

stiamo scrivendo la nostra versione più completa di eventi e sentimenti veri, al punto da svolgere ricerche per esplorare vari livelli di verità.

Finché non esageriamo e ci atteniamo a un'etica per narrare la nostra verità meglio che possiamo, non dovremo preoccuparci che la polizia ci bussi alla porta o ci umili in pubblico. Inoltre, l'editore saprà consigliarci su qualunque questione legale.

Scrivendo, è importante creare uno spazio sacro e sicuro attorno a noi stessi, perché i nostri sforzi creativi vanno protetti. Se temiamo punizioni o attacchi, la nostra creativi-

Come continuare a scrivere

tà se ne fuggirà via con la coda tra le gambe.

Alcuni di noi cominciano a scrivere un diario da bambini. Allora come oggi, vi riversavamo tutti i nostri pensieri e sentimenti intimi. Magari eravamo così fortunati da avere un luogo segreto nel quale nascondere il diario a occhi indiscreti. Poteva però anche succedere che non avessimo alcuna privacy oppure che la nostra famiglia ritenesse pericoloso o minaccioso

mettere su carta sentimenti e pensieri.

All'età di tredici anni ho ricevuto un diario con un piccolo lucchetto, ma sapevo che quel lucchetto non poteva proteggermi. Quel diario l'ho ritrovato di recente e ho dovuto tradurre le parole – appunti scribacchiati di vari eventi – in quelle che erano di fatto le mie verità. Persino nel diario avevo dovuto mantenere segreti i miei veri pensieri e sentimenti, perché quella gran ficcanaso di mia non-

na avrebbe saputo troppo di me se lo avesse letto... e sapevo che lo avrebbe letto. Già allora ero consapevole che la parola scritta può provocare un sacco di guai.

Tenere un diario è un ottimo modo di sfogarsi ed esplorare pensieri, sentimenti e ricordi. In un diario scriviamo per noi stessi e non abbiamo bisogno di struttura né di dare un senso alle cose. Non è necessario spiegare quello che intendiamo o descrivere l'aspetto degli altri, giacché li vediamo con gli occhi della mente. Non siamo nemmeno costretti a essere equi; possiamo fare fuoco e fiamme

senza che nessuno lo sappia. Siamo liberi di guardarci attorno senza timore di venire censurati o criticati. Il nostro diario è una specie di autoterapia con un ascoltatore sempre disponibile.

Kathleen Adams, direttrice del Center for Journal Therapy di Lakewood, Colorado, ha scritto vari ottimi libri sul processo di guarigione innescato dal diario e ha elaborato procedure strutturate per poter descrivere in maniera sicura e controllata materiale potenzialmente doloroso. Nei suoi programmi, Kathleen Adams insegna agli scrittori come usare il diario per l'autoterapia e ai te-

Scrittura libera

rapeuti come utilizzare questa tecnica nel processo terapeutico.

Un altro metodo per entrare in profondità nei nostri pensieri e sentimenti senza censure viene chiamato "scrittura libera"; in esso la penna non si stacca dal foglio per quindici o venti minuti.

In *Diventare scrittori*, Dorothea Brande afferma che "per godere pienamente della ricchezza dell'inconscio, dobbiamo imparare a scrivere

con facilità e libertà nel momento in cui l'inconscio affiora". Come Julia Cameron ne *La via dell'artista*, suggerisce di scrivere nel momento in cui ci svegliamo; ciò detto, possiamo comunque scrivere in qualunque momento del giorno o della notte. È sufficiente seguire la regola di base: continuare a scrivere per quindici o venti minuti senza fermarsi. Se poi ci lasciamo prendere la mano, possiamo ripetere la procedura per altri quindi-

ci o venti minuti, rimanendo fedeli a ciò che affiora.

Possiamo scrivere “non so cosa dire, è un esercizio stupido, i miei familiari si arrabbieranno, voglio alzarmi e bere un caffè”. Quello che scriviamo non ha importanza, conta solo mandare avanti la penna sul foglio. Per questo esercizio è preferibile scrivere a mano.

Redigere un memoir significa avere a che fare con la natura della verità e con la potenza della struttura narrativa. Significa andare indietro nel tempo e tornare con tesori di ricordi che vanno collegati l'uno all'altro come un filo di perle. Un memoir possiede il potere di rivelare segreti profondi e riportare alla luce del giorno pensieri, sentimenti ed eventi a lungo sepolti. Scrivere un memoir vuol dire sussurrare all'orecchio del lettore le nostre verità segrete. Narrare

la propria verità è liberatorio, perché lasciamo andare il fardello di segreti nascosti nel profondo e permettiamo loro di risalire in superficie.

Afferma il dottor James Pennebaker, uno psicologo che svolge ricerche sul potere di guarigione della scrittura: “Una storia è una forma di conoscenza”. Le storie sono un modo di imparare qualcosa in più su di noi. Scrivere un memoir significa immergersi in uno scintillante lago di ricordi, riaffiorando con qualcosa che può assumere le sembianze di una storia e imparando, nel processo, molto più su noi stessi di quanto avevamo immaginato. A prescindere da quanto ci appaia difficile scrivere una corposa opera quale il memoir, se accogliamo l'avventura della scrittura con mente e cuore aperti, consacrandonci a un percorso di apprendimento e più profonda conoscenza, verremo ricompensati

L'unico viaggio è quello interiore.

- Rilke

Il modo migliore per venirne fuori è sempre buttarsi dentro.

- Robert Frost