

TRACCE EMOZIONALI PAROLE E CAMBIAMENTI

Entrare in tema è avviare una congiunzione, un rapporto, il fare una carezza, molte carezze, lo scuotersi sulle intensità emozionali, baciarsi, una mano che scorre fra i capelli e la nuca, e ridiscende lungo le spalle lisce; un entrare progressivamente in contatto profondo, guardarsi negli occhi e spiarsi nell'intimo: non è data scrittura al di fuori di un atto d'amore, che si genera dalle parole, dal dirsi, come un fiume che scorre placido o anche impetuoso: parole per afferrare il mondo, l'esperienza, gli accadimenti, i ricordi, le emozioni, le fantasie, le immagini; le parole come cornice all'intensità di quell'attimo di silenzio infinito quando tutto è avvenuto, e, solitaria, una carezza s'avventura sulla traccia delle labbra.

Salute è prendersi cura dell'amore, restare fedeli all'amore, intensificare il rapporto d'amore; salute è cercare nuova linfa per far crescere l'amore. Parole, segnali d'amore. Imparare a parlare e ad ascoltare, a esprimersi e ad accogliere, a nascondere e a rivelare.

Nascondere per un attimo, per rivelare poco dopo, appena possibile.

La muffa, il buio, gli scantinati inesplorati di sé imprigionano l'amore, lo soffocano. La parola apre le finestre dell'anima, del cuore e della mente, apre finestre di luminosità e di vita.

Lavorare su se stessi significa poter aprire finestre di contatto, fare in modo che si crei il ricambio d'aria, che si rigeneri la vita. Potersi dire tutto, in amore, è possibile; il quando e il come sarà l'amore stesso a suggerirlo, ma intanto in amore dirsi tutto è possibile. Senza quest'acqua di parole vive l'amore non si rinnova e appassisce. Parole come veicolo per entrare nel cuore e viaggiare nell'animo, fra i sentimenti, le idee, le emozioni, le passioni, i ricordi, le speranze, i sogni, i bisogni, la realtà che ci connatura in ogni cellula, rivolo di sangue, pensiero che

s'affaccia alla mente.

Non vi è salute al di fuori della capacità di prendere la parola, prenderla per mano, accompagnarla fuori dalle labbra, farla intessere con la parola dell'incontro, nello scambio di vitalità esperita, fra soggetti nella relazione.

Fiumi d'acqua viva le parole che fluiscono e irrigano i rapporti e le relazioni. Deserti dell'anima i silenzi lunghi, i nascondimenti, il tenere per sé. E intanto l'amore soffre, svilisce, si dissecca.

* * *

Ogni esperienza genera e si accompagna ad una traccia emozionale; percepirla e restarvi intimamente in contatto fa sì di poter conoscere se stessi, e favorisce al contempo il contatto e l'incontro con chi ci è vicino o, talvolta, lontano. In ogni esperienza portiamo e ricaviamo una dieci cento mille emozioni, dalle più grandi ed importanti alle più piccole ed altrettanto importanti. Talune possono rendere fluido il percorso tal altre lo possono intralciare o bloccare. Eccole, da riconoscere come parte di sé e riuscire a colorarle al meglio di parole e gesti adatti per poterle esprimere. Quindi, dall'accoglierle all'esprimerle e dall'esprimerle al riaccoglierle: quello emozionale è il traffico vitale che rigenera la vita di ciascuno. Rendersi conto di come fluidifica e si sviluppa, di cosa crea gli intasamenti, i blocchi, e come riuscire a riattivarlo al meglio, sono strategie per dei cambiamenti desiderati che ogni buon lavoro psicologico rende possibile.

© LUCIANO PROVENZANO
PER LA SETTIMANA DELLA SALUTE MENTALE '03