

RESPONSABILE EDITORIALE

Rossella Gaudino

COMITATO EDITORIALE

Carlo Alfaro

Giovanni Farello

Barbara Predieri

COMITATO DI REDAZIONE

Commissione Giovani

Email per i vostri contributi

info@medicinadelladolescenza.com

Abbiamo una pagina Web:

www.medicinadelladolescenza.com

POESIA HAIKU: ESPERIENZA DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA NEL TRATTAMENTO DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Palazzo Francisci, a Todi, è stata la prima struttura residenziale pubblica, extraospedaliera, dedicata ai Disturbi del Comportamento Alimentare. Fin dalla sua apertura, che risale al 2003, ci siamo trovati nella necessità di ricoverare pazienti molto giovani, che non trovavano collocazione nei servizi pediatrici e avevano difficoltà di essere accolti nei reparti di neuropsichiatria infantile, a meno che non fossero in condizioni critiche.

All'ingresso campeggia una scritta, incorniciata: *“L'anima ha bisogno di un luogo”* (Plotino) che riassume in sé la filosofia del progetto terapeutico finalizzato, essenzialmente, alla ristrutturazione della identità, che rappresenta il nucleo centrale del disturbo, specialmente in età evolutiva. A tale scopo, si sono introdotte accanto alla terapia cognitivo comportamentale corrente, tecniche di rilassamento e meditazione, danzaterapia, musicoterapica, teatroterapia, “terapia dello specchio”, *Counseling* filosofico, e gruppi terapeutici di scrittura autobiografica, tra cui quello di Poesia Haiku.

In una patologia che riconosce la concomitanza di molti fattori predisponenti e scatenanti, un approccio integrato e multidisciplinare permette di intervenire sulle tante sfaccettature del disturbo, permettendo di ridurre al minimo le terapie farmacologiche, per le quali, peraltro, non esistono evidenze riguardo alla efficacia, a lungo termine, nei DCA.

L'idea di questo spazio terapeutico che non ricorda lontanamente un ospedale o un reparto psichiatrico, dove non ci sono camici bianchi né sbarre alle finestre, dove le porte sono sempre aperte, nasce dalla consapevolezza che questo tipo di disturbi richiede una presa in carico totale dei pazienti, un *“prendersi cura”* che implica il concetto della trasformazione dello *“spazio”* in un *“luogo”* condiviso tra pazienti ed operatori.

Palazzo Francisci ha un fascino antico, con i suoi soffitti affrescati e i mobili di famiglia, è una “casa” con una storia, capace di accogliere altre storie, un luogo dell’anima dove si cerca di recuperare l’identità perduta e dove potersi munire di strumenti utili ad elaborare strategie che permettano di abbandonare la “soluzione” offerta dal sintomo.

Il programma giornaliero è intenso ed articolato: i pasti sono assistiti, e rappresentano anch’essi un momento terapeutico in cui gli operatori intervengono nell’aiutare ad eliminare i fattori disfunzionali quali lo spezzettamento infinito del cibo dell’anoressica, o l’ingurgitare senza masticare della bulimica. Ogni gesto deve riacquistare consapevolezza allo scopo di portare alla coscienza ed imparare a gestire i comportamenti e le idee ossessive rivolte al cibo ed al corpo.¹

Oltre alla psicoterapia, si sono strutturate altre attività volte a riproporre la percezione del corpo, delle sensazioni che nascono da esso, e ad accettarle senza giudizio. In una patologia dove il corpo è oggetto di una forte ideazione, perdendo la percezione delle sensazioni che da esso nascono, questo tipo di metodiche agiscono facendo riscoprire dimensioni fisiche dimenticate e sepolte, e riaprono un dialogo corpo-mente fondamentale nel processo di ricostruzione della identità. La scrittura autobiografica e la poesia Haiku si rivelano strumenti preziosi, in questo senso, come forma di meditazione sulle emozioni e sulle parole utilizzate per esprimerle.

Una delle ospiti, scrive nel diario emotivo:

*“Ora che (il mio corpo n.d.a.) inizia ad ammorbidirsi e a riprendere le caratteristiche di donna, guardo e tocco con tenerezza il mio seno che riinizia a prendere forma, braccia e natiche più morbide, bisognose di calde carezze. In contemporanea con questo cammino ho avvertito il vibrare dentro di me di corde dimenticate, corde che da tempo nessuno sfiorava, il cui timido suono ora accompagna di nuovo questa **mia anima ritrovata. Il corpo parla di me**, ma non è il mio schiavo: è un complice da rispettare con cura e accettare come un alleato, non un nemico. Ha la sua storia che cammina insieme alla maturazione interiore. Prenderne coscienza è un buon passo avanti verso la guarigione...mi sorprendo a commuovermi a questi pensieri...**SONO VIVA!**”*

Il sintomo viene interpretato come linguaggio del corpo, ma la sua cura non può limitarsi al corpo, ma deve prendere in considerazione anche gli stati emozionali che ne sono la concausa.

Il Gruppo di Poesia Haiku si svolge, sotto la guida di un terapeuta, non a caso il giorno in cui le pazienti hanno il controllo del peso corporeo, carico di tensione, aspettative e nel quale avviene l’incontro coi propri fantasmi ossessivi.

L’Haiku è una poesia semplice nella struttura e nei toni, ed affonda le sue radici nella cultura giapponese del secolo XVII²: ha una struttura è di 17 sillabe, suddivise in tre versi, 5-7-5, e utilizza metafore rappresentate da immagini della natura, attraverso le quali si esprime il vissuto esistenziale.

¹S.MARUCCI, L.DALLA RAGIONE:, *L’anima ha bisogno di un luogo, (Nuova ed. aggiornata)* Tecniche Nuove, Milano, 2016

²ARENA L.V., *Haiku*, Rizzoli, Milano 2010

Questa lapidarietà della forma della composizione poetica, permette di fissare una immagine carica di contenuti emotivi, che poi vengono condivisi nel gruppo terapeutico.

Il senso dell'inserimento dell'Haiku nel programma terapeutico dei Disturbi del Comportamento Alimentare sta proprio nella considerazione che in questa malattia, caratterizzata da un pensiero ossessivo focalizzato sul corpo, sulle forme corporee, sul peso e, di conseguenza, sul cibo tale da invadere l'intera esistenza del paziente, non lasciando spesso spazio ad altri vissuti, esprimere un'emozione, evocata dalle sensazioni ascoltate a livello del corpo, unico teatro della rappresentazione della vita emozionale, e farlo in sole 17 sillabe, in tre versi non legati da nessi logici, induce a semplificare l'espressione ed il pensiero che c'è dietro, togliendo il superfluo, le sovrastrutture, riducendolo all'essenziale.

La contestualizzazione in una immagine della Natura, permette di fermarsi a cogliere le proprie sensazioni in un "qui ed ora" che le fisserà in un quadro indelebile di struggente bellezza e semplicità che non sarebbe possibile esprimere attraverso il pensiero razionale.

Nel DCA avviene una interruzione della comunicazione tra i versanti fisico-emozionale-mentale della conoscenza del mondo e, quindi, di sé stessi: si realizza un dominio assoluto della parte Mentale, con un ipercontrollo di tutte le funzioni (mangiare, vomitare, utilizzare lassativi, diuretici, fare iperattività ...) ed il corpo, non più autorizzato ad esprimere i propri bisogni, è solo l'oggetto di questo controllo. Il Sistema Emozionale, schiacciato in questo conflitto tra Mente e Corpo, esprime il suo disagio con un grande senso di sofferenza, che culmina in disturbi comportamentali spesso molto gravi.

La creazione di un Haiku rappresenta la ripresa del dialogo corpo-mente: si parte dall'ascolto delle sensazioni del corpo, delle emozioni che evocano e, dovendole poi esprimere in un linguaggio verbale, è necessario connettere ad esse la parte cognitiva e razionale, dandole però un ruolo espressivo, metaforico, e non interpretativo - giudicante. E' come riaprire un sentiero coperto da rovi ed arbusti poiché nessuno ci è più passato da tempo: il sentiero era lì anche prima, basta solo riportarlo allo scoperto ...Il dialogo ritrovato tra emozioni e pensiero impedisce che esse si riversino sul corpo.

Il processo che porta alla liberazione dal giudizio va di pari passo alla acquisizione della consapevolezza ed offre nuove prospettive esistenziali e nuove soluzioni legate alla riscoperta delle proprie risorse personali e delle proprie qualità. Corpo, mente, cervello e comportamento risultano indissolubilmente legati e, nel disturbo del comportamento alimentare, si verifica una perdita del dialogo tra tutti questi elementi, per ricomporre il quale è necessario superare la dicotomia che ancora persiste in terapia, tra cura del corpo e cura della mente.

Lo esprime L., raccontando il suo incontro con l'Haiku: *"....un giorno presa dalla disperazione, con tanta spontaneità ho buttato giù ciò che il mio stomaco voleva dire perché è lì che si bloccano tutte le emozioni, ed è tanto liberatorio, seguita da una fase più razionale perché non è come una tela dove i colori possono spargersi, diluirsi liberamente, per definirlo haiku bisogna scegliere le sillabe giuste e quindi modificare, riformulare, ristrutturare con sinonimi, tagli e cucì le parole scritte tutte d'un fiato La rabbia che sfoghi con l'haiku non fa male come pugni contro le pareti, tagli e incisioni sulle braccia, anzi ha poi un effetto rilassante e ti permette di capire cosa stai provando. Se adesso rileggesti tutti gli haiku scritti in ordine cronologico potrei tracciare una sorta di biografia emozionale oscillante vissuta all'interno della residenza, da rabbia furibonda verso me stessa e il mondo esterno, dalla sfiducia nel trattamento ai primi segni di resa e affidamento...."*

L'Haiku non equivale ad una Psicoterapia, né la può sostituire, ma ne diventa un complemento indispensabile poichè apre la strada e rende maggiormente accessibili alle terapie psico-comportamentali attraverso una stabilizzazione dell'umore ed una minore difficoltà a prendere contatto con la propria coscienza.

Non è il pensiero che affligge la mente ma l'emozione che lo accompagna, ed occorre entrare dentro le emozioni per acquisire consapevolezza.

Si incomincia ad accettare le proprie emozioni, ad autorizzare il loro esprimersi attraverso il corpo, a far cadere l'attaccamento al sintomo ed al senso di potere che esso conferisce, ad amarsi senza pregiudizi, ad armonizzare il conflitto mente-corpo arrivando alla realizzazione del "sé", a partire proprio da quegli aspetti della propria identità ritenuti sgradevoli e non accettabili.

Il corpo offre un riferimento di base alla mente e contribuisce, attraverso i segnali cenestesici e sensoriali, a fornire un contributo fenomenico per la definizione del "sé"³ e degli stati di coscienza, i quali assumono una contingenza non potendo essere separati dal momento e dalla modalità con cui vengono vissuti.

Quando si comincia a prestare attenzione alle sensazioni ed a coltivare la coscienza, la visione del mondo cambia e si cominciano a percorrere, in modo del tutto naturale e senza sforzo, delle vie che supportano stili di vita sani, e che conducono alla guarigione.

Scrive B.: " ...ora i miei Haiku sono lo specchio di occhi che hanno riscoperto la pienezza della vita, anche a volte nei suoi aspetti soffocanti, capaci di oscurare tutto.."

Scrive L.: " Il loro valore terapeutico, nel mio caso, non ha avuto eguali. Mi ha aiutato a tirare fuori, nei momenti più bui ma anche in quelli piacevoli, ciò che avevo dentro. Ciò che sentivo in me ma a cui non sapevo dare un nome e non riuscivo neanche a riconoscere.L'importante non è capire ma SENTIRE, far uscire ciò che si sente "di pancia"...."

Di fronte a me

Sono in fuga

Querce e sassi, mentre

Tutte le immagini

Piccola guardo.

Nei miei occhi

Alla luce di queste esperienze nell'ambito dei DCA, sarebbe utile enfatizzare l'utilizzo della scrittura autobiografica in molte situazioni di disagio in età evolutiva, come utile strumento in campo psicodiagnostico/psicoterapeutico, poiché essa offre un accesso alla esperienza emozionale, spesso inaccessibile al pensiero ed alla elaborazione della coscienza.

SIMONETTA MARUCCI

³ Cfr., EDELMAN G.M., *Più grande del cielo*, Einaudi, Torino 2004.