

Anteprima per la stampa. Non divulgare

Saggi Epoké

Daria Ubaldeschi

Il problema non è il ragno

La cura di sé tra narrazione e psicoterapia

edizioni epoké

ISBN 978-88-31327-01-5

©2019 Edizioni Epoké

Edizioni Epoké. Via N. Bixio, 5
15067, Novi Ligure (AL)
www.edizioniepoke.it
epoke@edizioniepoke.it

Editing e progetto grafico: Simone Tedeschi, Edoardo Traverso
In copertina: illustrazione di Alice Miglietta

I edizione

Finito di stampare nel mese di agosto
Print on Web, Isola del Liri (FR)

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere fotocopiata, riprodotta o archiviata, memorizzata o trasmessa in qualsiasi forma o mezzo – elettronico, meccanico, reprografico, digitale – se non nei termini previsti dalla legge che tutela il diritto d'autore.

INDICE

PREFAZIONE

Di *Andrea Vignoli* p. 11

CAPITOLO UNO

Il più perfetto granchio mai visto. *Ovvero* l'importanza di realizzare i propri sogni p. 15

CAPITOLO DUE

Il problema non è il ragno. *Ovvero* dimmi la tua paura e lei ti dirà chi sei p. 31

CAPITOLO TRE

Mi piace come ascolti, fai venire voglia di parlare. *Ovvero* la narrazione come cura di sé p. 45

CAPITOLO QUATTRO

Unimente: ci vogliamo bene in questo modo. *Ovvero* storia d'amore e d'amicizia ai tempi di Facebook p. 61

CAPITOLO CINQUE

La poltrona rosa.
Ma non è sempre così.
Ovvero storia di Maura, di me e del cancro p. 85

CAPITOLO SEI

Il magico potere del riordino. *Ovvero* con la chemioterapia le zanzare non si avvicinano più p. 107

CAPITOLO SETTE

Il solstizio d'estate. *Ovvero* ora tocca a te: in viaggio alla riscoperta di sé p. 127

BIBLIOGRAFIA

p. 141

DARIA UBALDESCHI

p. 144

Anteprima per la stampa. Non divulgare

Non potrebbe essere altrimenti

Prefazione

di *Andrea Vignoli*

Personalmente, non leggo mai le recensioni all'inizio di un libro. Se il libro mi è piaciuto, le leggo alla fine. Credo siano molti a "ricominciare da capo" giunti al fondo di un bel libro, cercando di saperne di più sulla sua genesi e sull'autore.

Quindi, se siete come me, e state leggendo la prefazione, vuol dire che il libro vi è piaciuto. Non vedo come non potrebbe essere così, del resto.

Questa opera prima di Daria Ubaldeschi è stata sofferta, come ogni nascita che si rispetti. Ormai qualche anno fa – come passa il tempo quando ci si diverte – l'autrice mi espose la sua idea che ha avuto come risultato finale quanto avete tra le mani. Un libro sulle cose che sente, sulle cose che ha imparato, su come le scrive.

Ho avuto il piacere di dirigere la redazione de «Il Nove» che ha annoverato tra i suoi collaboratori Daria: il suo contributo è sempre stato per me fondamentale,

anche se forse lei ce lo ha dato senza neppure rendersene conto. La sua capacità di capire al volo le questioni redazionali meno tecniche, e di vedere le dinamiche relazionali con distacco mi è stata sempre d'aiuto nel quotidiano lavoro giornalistico. Non è stato facile farla "scrivere" sul giornale. Persona profondamente assennata, e assennatamente profonda, prende la penna in mano solo per le cose e i casi in cui crede, che ritiene di saper affrontare. Con lei avviammo una delle rubriche più divertenti, quella "posta del cuore" che, risorta dopo esser stata uccisa dalle nuove forme di comunicazione, ha invece ri-portato sul giornale un tema che, diciamocelo, sta a cuore a tutti noi, a tutte le età: l'amore, con la A maiuscola o minuscola a seconda dei casi.

«C'è chi dice sia un esercito di cavalieri, c'è chi dice sia un esercito di fanti, c'è chi dice sia una flotta di navi la cosa più bella sulla terra, io invece dico che è ciò che si ama» diceva Saffo. E se ciò che ami è lo scrivere di persone e sentimenti, se sei bravo come Daria puoi tirar fuori da dentro di te un libro come questo che hai in mano.

Il pregio più grande di Daria Ubaldeschi non è lo scrivere bene, anche se lo fa benissimo. Non è neppure l'empatia, la capacità di capire i sentimenti e le emozioni di chi ha intorno, anche se sa fare benissimo anche questo.

Il suo più grande pregio è forse il pensiero laterale, se così si dice. Lei riesce a vedere le nostre umane e terrene questioni da un angolo in cui solo lei può salire, e ci rende una visione nuova che ci stimola, ci aiuta a capire. Ci spiega.

Di cosa parla questo libro che avete tra le mani? Di come si possano prendere le parole, i sentimenti, le conoscenze e ribaltarli, piegarli come un fabbro per dare vita a concetti acrobaticamente belli. Daria è un artigiano, capace di forgiare parole e sentimenti.

I casi straordinari della nostra quotidianità si trasformano, facendo sì che la paura di un ragno sul collo diventi la spiegazione dei nostri timori e dei nostri desideri. Anche la chemioterapia trova un lato positivo, allontana le zanzare perché non vogliono avvelenarsi con ciò che abbiamo in corpo.

«Ogni incontro con l'altro è sempre anche un incontro con una parte di noi» scrive Daria nel suo libro. La sua lettura è anche la lettura di noi stessi, che ci riconosciamo nelle sue parole, le facciamo nostre, e sembra che lei, quella frase lì, quel pensiero là, li abbia messi proprio per noi. E forse, è proprio così.

CAPITOLO UNO

Il più perfetto granchio mai visto. Ovvero l'importanza di realizzare i propri sogni

Un giorno l'imperatore chiede a Chuang-Tzu, il più bravo pittore della Cina, il disegno di un granchio. Chuang-Tzu risponde: «ho bisogno di cinque anni di tempo e di una villa con dodici servitori». L'imperatore acconsente. Dopo cinque anni, si reca nella sua villa per vedere l'opera di Chuang-Tzu, ma scopre che il disegno non è ancora cominciato. «Ho bisogno di altri cinque anni per finire il mio lavoro», dice Chuang-Tzu. E l'imperatore acconsente di nuovo. Dopo altri cinque anni torna nella villa per vedere se il disegno è pronto. Chuang-Tzu allora prende in mano un pennello e in un momento, con un solo gesto, disegna un granchio, il più perfetto granchio mai visto.

Chuang – Tzu; citato da Italo Calvino in *Lezioni Americane*,
Palomar, Bari 1993.

Un venerdì pomeriggio di fine aprile, con un tempo innegabilmente più adatto a novembre, una ventina di persone si ritrovano sedute ad ascoltare una conferenza su Sante Pollastri, o Pollastro, come preferite, il bandito novese che ha occupato la cronaca nera nella prima metà del Novecento. A parlarne a questo coraggioso pubblico, che ha sfidato le intemperie fuori stagione, tre personaggi di spicco della cultura di Novi Ligure, la mia città, tre amici che per circa un'ora e mezza tengono desta l'attenzione di noi ascoltatori.

Io arrivo dall'aver ammirato la mostra sulla Battaglia di Novi del 1799. Un po' di sano campanilismo non nuoce; sono quindi già predisposta a fare il pieno di erudizione e conoscenza, ma una cosa mi turba e mi accompagna mentre faccio il mio ingresso tra mobili di antiquariato, stampe e tappeti pregiati. La conferenza si tiene, infatti, all'interno dell'unica galleria d'arte della mia città. Ciò che, dicevo, un po' mi inquieta è la presenza dell'editore di questo libro. Il mio editore... che a dirlo mi fa sentire estremamente chic (anche se d'istinto avrei detto estremamente figo) principalmente perché sancisce, solo teoricamente, ovvio, che sono una scrittrice. Ma il fatto è che non so se Simone pubblicherà una pagina con questo termine vagamente triviale. A me lui sembra una persona molto *politically correct*, di quelle che sanno muoversi tra la gente con una silenziosa leggerezza tale da non urtare mai alcuno. Bene: se quantomeno siete giunti alla fine di queste due righe significa che lo ha fatto.

Riprendete la storia iniziale del granchio: Simone è l'imperatore della Cina e io il pittore che ancora non ha fatto il suo granchio.

Lui lo sa.

Io lo so.

Soprattutto so che me lo farà giustamente notare, ma, ancor peggio per il mio Ego megalomaniaco, so che avrebbe tutte le ragioni per rimproverarmi: è da almeno due anni che parliamo di questo libro e giuro che quando ho firmato il contratto ero proprio convinta che avrei rispettato i termini.

Simone è il moderatore dell'incontro di oggi, quando arrivo lo scorgo subito, seduto a destra dell'ingresso dietro il banco della sua casa editrice.

Entro.

– Ciao Simone – dico di sfuggita dirigendomi verso un'amica seduta in prima fila, che raggiungo di buon passo.

Comincia ad arrivare gente, si chiacchiera in attesa dell'inizio e io seguo Simone con la coda dell'occhio, nell'illusione di mantenere il controllo della situazione, ripetendomi nella testa *fa che inizi, ti prego, fa che inizi*.

E figurati.

– Allora, come andiamo? Quando mi mandi qualcosa?

– Tu non ci crederai – non ci credo neanch'io – ma potrei stupirti.

È l'unica fesseria che mi viene da dire sapendo essere una fallace promessa.

– Ma no, dai, non ti preoccupare, quando hai qualcosa me lo mandi, tranquilla.

Ora, probabilmente voleva davvero cercare di tranquillizzarmi notando il mio imbarazzo, peraltro evidente nel rossore del viso che io percepivo avvampare sempre più. Ma quando una frase contiene contemporaneamente un “non ti preoccupare” e un “tranquilla”, state certi che il pensiero sottostante è qualcosa del tipo: *sarebbe meglio che ti sbrigassi perché non è che passo il tempo ad aspettare te*. Il che significa che un po’ mi stava anche prendendo per il culo (vediamo se pubblica anche questo).

Tiro un sospiro di sollievo all’avviarsi della conferenza. Mi rilasso, poco comodamente, su queste sedie di plastica, e ascolto. Simone presenta i tre relatori come i più rinomati e prolifici della sua casa editrice, la stessa che dovrebbe pubblicare anche me. Ecco, ora sento la *Responsabilità* palesarsi di fronte a me. La erre maiuscola non è un rifiuto: è una responsabilità enorme quella che sento e che si concretizza nella mia testa con le sembianze del pagliaccio Pennywise che mi spia dal tombino, quello del romanzo *IT* di Stephen King. Mi domando se rischio di rimetterci il braccio e la vita, da scrittrice quale non sono, come il bambino, sventurato iniziale protagonista della storia. Anch’io oggi indosso un impermeabile. È verde e non giallo come nel libro. Quello che state leggendo potrebbe essere la barchetta con la quale gioco e che vorrei far scorrere nel fiume impetuoso della letteratura. E dato che King è uno dei miei autori preferiti, prendo tutto questo come un buon presagio per disegnare il mio granchio... e guardate che ci vuole tutta la mia buona volontà (o cieca incoscienza) per considerare *IT* un segnale positivo, men-

tre fuggo letteralmente al termine della conferenza, ma solo perché sta piovendo, non ho l'ombrello, è tardi. Ogni scusa è buona per affrettarmi. Sono bravissima a mentire a me stessa.

Il fatto è che io non sono una scrittrice né tantomeno una pensatrice. Mi piace definirmi una cercatrice di storie, una narratrice di autobiografie passanti: conosco, vivo, provo a comprendere e spiegare i fenomeni, le persone prima di tutto. Prendo letteralmente possesso delle esistenze che incontro, e anche della mia, come fossero dei quadri intorno ai quali costruisco una cornice di ipotesi, suggestioni e spiegazioni possibili, a volte anche giustificazioni, certamente sempre delle motivazioni.

Io ho sempre vissuto di incontri, *deus ex machina* della mia storia e delle mie scelte, di ciò che sono oggi. Un antico proverbio africano recita che nella vita ci si imbatte in tre tipi di persone: quelle che ti cambiano la vita, quelle che te la rovinano e quelle che saranno la tua vita. Comunque sia, sono le persone, gli "Altri", ad avere influenza sulla nostra esistenza, così come noi l'abbiamo sulla loro. Le relazioni che costruiamo sono un'inesauribile fonte di crescita e apprendimento. Siamo animali sociali e le relazioni, sempre e comunque, se non ci danno ciò che avremmo desiderato, male che vada ci insegnano ciò che non vogliamo. Gli Altri, quindi, sono un veicolo per conoscere e fare nuove scoperte, lo specchio nel quale ci riflettiamo e sul quale spesso proiettiamo ciò che di noi non ci piace. Accade inconsciamente e in modo automatico, ma è così che siamo attratti o meno verso le persone e le loro storie.

Ciascuno di noi è una biografia, lo dice la parola stessa, dal greco *bíos* (vita) e *gráphein* (scrivere), la *scrittura di una vita*, una storia interiore, un racconto unico, costruito di continuo, inconsciamente da noi stessi, da ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo. Soprattutto da ciò che incontriamo, poiché ogni incontro con l'altro è sempre anche un incontro con una parte di noi. «Se da un punto di vista biologico non ci differenziamo molto l'uno dall'altro, storicamente, invece, come racconti, ognuno di noi è unico» (Oliver Sacks). È prendendo coscienza della storia del nostro vissuto che possiamo viverci come continui, integrati, con un'identità sufficientemente salda e stabile. Ora, non è che me lo sono inventato, lo sostengono e testimoniano decenni di studi psicologici e filosofici, ma, credetemi, non è facile e non è poco: «per riuscire a essere noi stessi dobbiamo *avere* noi stessi, possedere e, se necessario, “ri-possedere” la storia del nostro vissuto» (Oliver Sacks), consentendole di incontrare la storia degli Altri, quegli altri che diventano parte del nostro essere.

Ed è qui che entra in gioco la narrazione. La storia di ognuno di noi, che inizia molto prima della nostra nascita, quando siamo in gestazione, forse addirittura prima, quando nasciamo di fatto come progetto nella testa dei nostri genitori. È da qui, da «questo inizio di qualcuno e non di qualcosa» (Sant'Agostino), che prende avvio il *nostro* racconto. La madre è la prima a raccontare di noi e anche negli anni successivi l'immagine che il bambino ha di se stesso e il modo in cui lo *racconta* al mondo passa attraverso i suoi occhi, per poi lasciare il testimone agli

adulti significativi e al gruppo dei pari: è l'immagine che questi rimandano che ci aiuta a costruire la nostra identità, letteralmente la nostra pelle, con la quale ci mostriamo ed entriamo in contatto con il mondo.

Quindi, vedete, quando voi vi raccontate, il momento stesso della narrazione è sì una riflessione che fate sul passato ma soprattutto diventa uno strumento per la costruzione del futuro, che permette di immaginare alternative più o meno possibili.

Narrare rappresenta, quindi, un'operazione di consapevolezza in quanto equivale a costruire una propria visione di se stessi e del mondo: sono io come narratore che, nel momento in cui racconto qualcosa, opero una selezione, un'organizzazione del materiale disponibile. Anche adesso, mentre scrivo queste righe, compio una scelta: scelgo cosa raccontare di me e di ciò che conosco e cosa no, cosa far trasparire, organizzo i tempi e il tono attraverso la punteggiatura. Se tutto si limitasse a questo, però, sarebbe puro esercizio di stile. Una narrazione, infatti, si completa e acquista senso solo se c'è qualcuno che la ascolta, così come un libro ha bisogno di un lettore per diventare narrazione: questo libro ha bisogno di voi che lo state leggendo.

Tutto ciò che scriviamo lo scriviamo per dire qualcosa a qualcuno, magari a noi stessi, e allo stesso modo ognuno di noi quando legge può leggere se stesso. Come se fosse una specie di lente che usiamo per far sì che il lettore possa vedere, e guardare, ciò che gli appartiene e che lo rende tale.

«Non sei fregato veramente finché hai da parte una buona storia e qualcuno a cui raccontarla» (Alessandro Baricco) è per me diventata una regola aurea, al punto da averla tatuata sul braccio destro, con buona pace del disgustato disaccordo dei miei genitori.

Ora, certamente il contenuto delle nostre comunicazioni è importante, ma vorrei che non dimenticaste che l'essere umano tende a vedere la realtà non tanto per quello che è, ma per come è fatto egli stesso, purtroppo spesso illudendosi, preda dell'inganno di credere vero ciò che desidera. Quindi vorrei che provaste a concentrare la vostra attenzione sui motivi per cui facciamo qualcosa, in questo caso il motivo per cui ho deciso di raccontare e raccontarmi.

Il mio è tanto ovvio e banale quanto universale: la felicità.

Due premesse.

La prima riguarda l'etimologia della parola felicità, letteralmente il suo significato intimo. Deriva dal latino *felicitas*, divinità romana protettrice della fecondità, della ricchezza e del successo. Essere felici, quindi, significa essere fecondi, produttivi, generatori di qualcosa: un'idea, un progetto.

La seconda sta nel segreto della felicità. Trovate qualcosa di più importante di voi e dedicategli la vita, il tempo, la passione che vi fa nascere dentro. Questo è il segreto, la strada per realizzare i propri sogni.

Quel qualcosa più importante di me è scrivere e scrivere è per me essere feconda, creare qualcosa da gettare nel mondo, prendendomi tutta la responsabilità di me stessa

e di ciò che vado a mettere su queste pagine. Credo che così si capisca ancor meglio l'imbarazzo provato in quella occasione nella quale il mio personale *IT*, il fantasma della Responsabilità, si è manifestato. Non posso spoilerare il finale della storia di *IT*: leggetelo e scoprirete quanto è attinente con molte delle storie che incontrerete nelle pagine successive.

Insomma, avrei potuto non andare a quell'incontro? No, perché molto banalmente ciò che deve accadere accade. Esattamente come Georgie, il bambino con l'impermeabile giallo, non poteva non portare la sua barchetta fuori a giocare sotto la pioggia torrenziale, proprio come quella che fa da sfondo alla mia giornata. Perché tutto ciò che accade ha un significato e una sua posizione nell'ordine più generale delle cose e della vita di ognuno di noi. Perché per la prima volta avevo partecipato, nei giorni precedenti, alla costruzione della pagina del giornale della nostra città dedicata al quarantesimo anniversario della morte del bandito Sante, per cui dovevo andare a quella conferenza. Vi avevo detto fin dalle prime righe che ogni incontro è fondamentale e in quel caso lo era anche con la mia Responsabilità: non si smette mai, ogni tanto, di aver bisogno di una sana tirata d'orecchie.

Si sa, basta iniziare e poi tutto il resto viene da sé. Cominciare è la parte più difficile, almeno per me, la più piacevole è comporre il piano della propria opera e man mano

limarla, revisionarla, affinarla, al limite del rimuginio, correggendo le virgole per poi rimetterle dove si erano tolte. A quel punto, forse, sarà chiaro che si è terminato di rivedere ciò che si è scritto: il pezzo è pronto. Queste sono solo teorie, le troverete ripetute come consigli di scrittura da molti Scrittori, di nuovo con la maiuscola a sottolinearne la serietà identitaria. Ed è stato proprio uno Scrittore, Giuseppe Culicchia, a dirmi che è già stato scritto tutto. Io non so se sia vero, ma mi fido di lui e delle sue innegabili doti di narratore e insegnante. Comunque, non ho letto abbastanza per poterlo affermare, mentre lui sì, ma so che è questo che io voglio fare.

E ciò a dispetto anche di un pensiero risalente al lontano 1937 espresso da un altro Scrittore e non solo: Dino Buzzati. Secondo lui già a quell'epoca si poteva calcolare che ogni giorno, domeniche comprese, perché al giorno di riposo pare non si abbia diritto, nascesse un nuovo scrittore, se non addirittura due o tre.

Non so, seguo l'ispirazione, conscia di non sapere, una specie di Socrate 2.0 ostinata e certamente irresponsabile, ma qui è d'obbligo.

Le mie sono scritture brevi, a metà tra il racconto e il saggio, con la esse rigorosamente minuscola. Non so se a Simone lo avevo detto, ma del resto gli ho nascosto un sacco di cose che scopre solo adesso, e l'ho fatto per due motivi di natura egoistica che hanno a che fare con i miei limiti.

Il primo: sono una persona che si annoia molto facilmente perciò ho bisogno di procedere per piccoli passi,

consapevole che in breve perderò la mia capacità attentiva, per non parlare poi della tenuta della mia concentrazione. La brevità dello scritto permette di ovviare al difetto e dà il senso di qualcosa di concluso: inizia e finisce. Anche quando non ha una reale fine, nella pagina vi è un punto fermo e trovo ciò molto rassicurante.

Il secondo: ho scarsissima memoria, soprattutto a lungo termine, quindi scrivere un romanzo era fuori discussione perché avrei dovuto rileggere all'infinito ogni pagina per ricordarmi cosa avessi deciso di far accadere. Almeno con un racconto arrivo in fondo e me lo ricordo, anche a distanza di tempo.

Quando Simone mi ha chiesto di cosa volessi scrivere sono rimasta sul vago, e a lui devo riconoscere una grande fiducia nelle mie capacità: mi ha preso a scatola chiusa. Magari anche una certa dose di incoscienza lo ha guidato in questa sua scelta ma chi non rischia sappiamo bene che non potrà ottenere mai nulla. E pensate allora a quanto il mio personale *IT* si stia ora ingigantendo. Non è che non glielo volessi dire, semplicemente sapevo cosa avrei scritto solo a grandi linee, così come sapevo che le parole sarebbero venute da sé solo nel momento in cui avessi iniziato a scrivere.

Funziona così.

È la mia storia quella scritta qui? Solo in parte, ma anche del tutto, perché io sono ciò che scrivo. E vale per ognuno di noi.

Credo che non esista persona al mondo che non potremmo imparare ad amare dopo aver ascoltato la sua

storia. Le storie connettono le persone, le mettono in risonanza al punto che raccontando la storia di qualcun altro di fatto raccontiamo anche la nostra. Penso sia sufficiente a sostenere che è qualcosa che vale la pena fare: scrivere, raccontare e ascoltare ciò che per me è importante e che vorrei ricostruire nella mente di chi legge, con un obiettivo, o meglio, un desiderio. Scrivendo di voi, di me, mi piace pensare di fare qualcosa che possa cambiare il modo in cui vediamo il mondo, offrendo punti di vista alternativi sulle tematiche che propongo.

Sono storie vere, con diversi spunti autobiografici, nelle quali immergersi provando a vivere quello che i personaggi sentono, per imparare ciò che imparano loro, sfruttando così il potere terapeutico della narrazione: concentrarsi su una storia può aiutare a spingere i malesseri in un angolo dove non sembrano poi più così importanti e dove assumono nuove connotazioni, come se poteste finalmente guardarli in modo più distaccato e obiettivo, meno gravoso. In tutti i libri c'è un mondo nel quale si può entrare e concentrarsi su qualcosa di diverso dai propri problemi quotidiani e dove si viene a contatto in modo protetto con temi sui quali di solito si tende a sorvolare: la vecchiaia, la malattia, la morte, tutto ciò che crea angoscia. Un libro ci permette di incontrarli a piccole dosi, dandoci il tempo di elaborare sensazioni e vissuti ineludibili.

Queste sono le prime pagine che leggerà Simone, il cui nome ha la stessa iniziale di "SuperIo", una delle tre istanze della seconda topica freudiana, ossia il modello strut-

turale di funzionamento della mente elaborato da Freud nel 1922. Giusto per lavorare per libere associazioni, altra metodologia propria del lavoro psicoanalitico.

A questo punto un'annotazione con intento chiarificatore è d'obbligo. È inevitabile che lo sguardo che accompagna il mio narrare sia contaminato, direi fortunatamente, dalla mia formazione professionale (oltre che personale) e dal mio mestiere, inteso non solo come attività lavorativa ma proprio come *ministerium*, ovvero aiuto, servizio.

Noi siamo ciò che facciamo? Me lo sono chiesta molte volte, ci ho riflettuto e sono arrivata alla conclusione che no, spesso agiamo contro noi stessi, siamo esseri imperfetti e mancanti ma in ciò che facciamo esprimiamo inevitabilmente parti di noi. Così quel mio modo di guardare il mondo, i fenomeni e gli incontri è mediato dalla lente delle mie conoscenze e credenze in ambito psicologico e psicoterapeutico, che inserisco nel testo laddove penso siano un utile strumento interpretativo delle vicende che racconto.

A volte è la lente di un cannocchiale, a volte di un microscopio.

Dipende.

Ma non sono mai lezioni di psicologia, anche quando leggerete righe come quelle che seguono.

Nelle prossime pagine ve ne spiegherò il motivo.

Freud distingue tre sistemi psichici: l'Es, l'Io e il SuperIo.

L'Es è la sede dei contenuti rimossi e delle pulsioni, è totalmente inconscio, la parte più arcaica della nostra personalità, quella che, se prende il sopravvento, può crearci non pochi imbarazzi e fastidi. L'Es è istinto puro.

L'Io è la parte organizzativa e coerente dei processi psichici, nasce dall'Es ma, a differenza di quest'ultimo, è in contatto con la realtà esterna di cui segue le richieste e cerca costantemente di adeguarsi. L'Io è il guinzaglio dell'Es.

Il SuperIo ha la funzione di vigilare, giudicare e punire, è la nostra coscienza morale, controlla e ammonisce l'Io e allo stesso tempo, tramite quest'ultimo, tenta di arginare l'Es che, credetemi, è come un animale in gabbia. Il SuperIo è il nostro personale Grillo Parlante.

Ora, capite il dramma? Da quella giornata sono preda del mio SuperIo, o del fantasma di *IT*, come preferite, censore implacabile che mi riporta alle mie Responsabilità.

Il mio granchio però è terminato e se lo state leggendo allora tutto è andato come avrebbe dovuto: il mio SuperIo può riposare soddisfatto e io sono finalmente riuscita a concludere qualcosa che avevo iniziato, ardua impresa e sfida alla mia tirannica incostanza, ora poco piacevolmente stupita.

P.S.: io ho un problema con le conclusioni. Che sia un libro, un percorso terapeutico o una relazione, non mi è dato di sapere come fare a chiudere i cicli. Lo dico per

amore di correttezza verso i lettori, ma soprattutto perché la prima lettrice di questo libro, Elena, mi ha fatto notare che, arrivata alla fine del sesto capitolo, se ne aspettava uno successivo, finale.

Come volevasi dimostrare.

Tanto sapete già se poi l'ho scritto.

Anteprima per la stampa. Non divulgare

