

“Basta che stai bene”
La scrittura come terapia

*Frammenti, di vita parzialmente
scremata e geneticamente modificata*

Giancarlo Gelosi

**“BASTA CHE STAI BENE”
LA SCRITTURA COME TERAPIA**

*Frammenti, di vita parzialmente
scremata e geneticamente modificata*

Racconto

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023
Giancarlo Gelosi
Tutti i diritti riservati

A mia madre.

*Chiunque leggendo questo saggio
si ritrovi in esso, possa scoprire la
propria arte di vivere e la gioia di
condividerla, consapevole che solo
la conoscenza di noi stessi e delle
cose, può renderci liberi e migliori.*

Prefazione

Questo saggio, in parte autobiografico, descrive come l'autore abbia ritrovato sé stesso grazie alla scrittura, utilizzandola come mezzo per scavare in fondo a sé, attraversando percorsi ancora bui e inesplorati dell'inconscio, così da far emergere e conservare ogni sua piega interiore. Lo scopo, durante tutto il percorso, è stato quello di offrire l'anima grezza e nuda ai suoi lettori, nella speranza di stimolarli a esprimere la propria, al fine di elevarla.

Il metodo di lavoro, che ha preceduto il progetto narrativo, ha dato modo allo scrittore di ripercorrere e fermare con la mente alcuni tratti della propria vita, estraendo da essa momenti da cui partire e su cui riflettere, per poi fissarli indelebilmente nel testo. Il protagonista, però, non ha pensato a un

libro di cui aveva già un'idea in mente, ma si è abbandonato nello scrivere, alla potenza dei ricordi e ad alcuni segni e simboli attraverso i quali, un passo alla volta, ha ritrovato sé stesso agganciandosi a delle immagini e a dei vissuti connessi tra loro nell'attimo in cui affioravano alla coscienza.

Incoraggiato così ad andare sempre avanti, ha fatto luce su aspetti di sé mai approfonditi fino in fondo, utilizzando talvolta delle metafore per descrivere verosimilmente alcuni eventi che l'hanno interessato da vicino, seppur scremandoli. Durante questo viaggio, la scrittura è apparsa come un'arte maieutica, nonché terapeutica e liberatoria, di fronte ad alcuni blocchi emotivi del pensiero. La stessa ha fissato attimi di autocoscienza che l'anima, guidando la penna dell'autore, ha messo in luce facendo emergere quelli più salienti dell'infanzia, dell'adolescenza e della maturità, senza nascondere pudori, emozioni e, al contempo, risparmiare critiche a sé stesso denunciando, talora, alcune ingiustizie subite.

Nel suo percorso lo scrittore ha invitato spesso i suoi lettori a essere protagonisti delle proprie sensazioni affrontando temi

che riguardano l'amore, la sessualità, la sofferenza, la solitudine, l'arte, la bellezza, soffermandosi talvolta a riflettere anche sui propri limiti e fallimenti. Infine, li ha esortati a scrivere o a raccontare la propria vita per fare in modo che non se ne perda la memoria facendone, così, dono agli altri.

Introduzione

Durante la mia vita ho sempre cercato un ordine nel mondo che mi ha portato nel tempo a pensare e agire con la speranza, un giorno, di poterlo cogliere per un'esigenza di riscatto. Tanta era in me la voglia di capire e afferrare ciò che sentivo emergere dentro, con l'intento di appropriarmene coscientemente, quanta più ancora era la volontà di attuare un cambiamento, rispetto alla situazione che stavo vivendo. In merito all'ordine, in passato, più che cercarlo all'esterno provai gradualmente ad afferrarlo internamente. Ciò divenne un compito molto arduo, legato al desiderio d'intuire come poter vivere meglio, senza attribuirne responsabilità ad alcuno, se non a me stesso. La mia personalità piuttosto eclettica forse in futuro, mi avrebbe spinto a essere pittore,

insegnante, musicista o poliglotta, sia per comunicare facilmente con gli altri, che per esprimere attraverso la creatività, ciò che era difficile tradurre a parole. L'importante fu muoversi, reagire, andare avanti e seguire, una volta individuata, l'una o l'altra passione. Tutti questi ideali, intrecciandosi tra loro, crearono in me un nodo emotivo difficile da sciogliere, perché ancora non conoscevo bene me stesso. All'epoca, infatti, ebbi molti interessi da cui venni rapito, al punto che cercai di fare troppe cose insieme rimanendone spesso bloccato e impotente. Talvolta mi fermai a pensare come affrontarle, senza riuscire però a realizzarne alcuna. Provai a interrogarmi, per capirne le ragioni, ma non arrivai mai ad averne una visione chiara. Tanto meno pensai inizialmente di scrivere un testo, che sicuramente avrebbe permesso di analizzarmi e conoscermi meglio. I problemi che precedettero la mia coscienza furono spesso accompagnati dall'ansia e dalla paura. Per superare ciò trovai una strategia che mi portò a riflettere su un groviglio di oscure emozioni, inconsce, somatizzate, ancora tutte da sbrogliare. Col tempo intuì che la scrittura,