

HAIKU NEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Responsabile Editoriale
Renato Cozzi

“L’Haiku non grida, ma sussurra all’orecchio”, dice un poeta giapponese.

Nella composizione di un *Haiku*, si parte dall’ascolto delle proprie sensazioni legate al contesto naturale. Sono i sensi che ci mettono in rapporto col mondo e ci permettono di vivere le esperienze che poi verranno percepite ed elaborate dal sistema cognitivo. Tra l’esperienza sensoriale e l’interpretazione cognitiva c’è il Centro delle Emozioni, il Sistema Limbico, che conferisce una coloritura emozionale a ogni tipo di esperienza.

Nel disturbo del comportamento alimentare (DCA) avviene un’interruzione della comunicazione tra questi tre versanti della conoscenza del mondo e, quindi, di sé stessi: si realizza un dominio assoluto della Mente, con un ipercontrollo di tutte le funzioni (mangiare, vomitare, utilizzare lassativi, diuretici, fare iperattività, ...); il Corpo, non più autorizzato a esprimere i propri bisogni, è solo l’oggetto di questo controllo. Il Sistema Emozionale rimane schiacciato in questo conflitto tra Mente e Corpo ed esprime il suo disagio con un grande senso di sofferenza, che culmina in disturbi comportamentali spesso molto gravi.

Nell’*Haiku* 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. Si ricrea così, gradualmente, la comunicazione corpo-emozione-pensiero, ripercorrendo vie interrotte ma non scomparse. È come riaprire un sentiero coperto da rovi e arbusti poiché nessuno ci è più passato da tempo: il sentiero era lì anche prima, basta solo riportarlo allo scoperto

...

L’*Haiku* permette di reinterpretare le sensazioni, fornendo un ascolto non giudicante del corpo, aiuta ad accogliere e amare quelle parti di sé ritenute, in precedenza, sgradevoli, mettendo così sempre più distanza tra sé e il sintomo. La ristrutturazione dell’identità, in cui si innesta il nucleo centrale del disturbo, è l’obiettivo del percorso di cura. A tale scopo, si sono introdotte accanto alla terapia cognitivo-comportamentale, tecniche di rilassamento e meditazione, danza-terapia, tai-chi, musico-terapia, teatro-terapia, “terapia dello specchio”, *counseling* filosofico e gruppo di poesia *Haiku*.

In una patologia dove il corpo è fortemente idealizzato e non vissuto e percepito, queste metodiche agiscono facendo riscoprire dimensioni fisiche dimenticate e sepolte, e riaprono un collegamento corpo-mente che risulta fondamentale nel processo di ricostruzione dell’identità. La poesia *Haiku* si rivela uno strumento prezioso, in questo senso, come forma di meditazione sulle emozioni e sulle parole utilizzate per esprimerle.

Affido alle parole delle pazienti il racconto di ciò che accade quando si concede spazio al mondo delle emozioni.

Licia

Era il 22 dicembre 2011, da soli tre giorni vivevo a Palazzo Francisci.

Tutto era ancora un incubo.

Non volevo stare lì, anche se ero stata io a deciderlo mesi prima; poi, una mattina ... gruppo Haiku.

A distanza di tanto tempo rileggo quelle prime tre righe che qualcuna delle mie compagne aveva scritto ... ancora mi lasciano inquieta, ancora le “sento” e mi emozionano.

Non avevo mai sentito parlare di questo “strano” genere di poesia: eliminare il superfluo per arrivare all’essenziale, meglio se usando la natura come metafora.

Come avrei potuto farlo io? Io, che sono sempre stata prolissa e quasi logorroica nello scrivere. Come avrei fatto a riassumere e concentrare in sole 17 sillabe ciò che avevo dentro?



Bianca

Così, senza che nemmeno me ne accorgessi, è avvenuto un cambiamento e ho iniziato a scrivere Haiku nei momenti più diversi, magari seduta in giardino la mattina dopo colazione, e le parole hanno cominciato a venire fuori da sole. Le emozioni hanno trovato la loro autentica espressione in immagini della natura, luci, colori, profumi e hanno preso forma in quei tre semplici versi. L'Haiku da allora ha iniziato ad accompagnarmi nel mio percorso di cura al Francisci e ora qui al Nido delle Rondini. Sono riuscita a trovare in questa poesia immaginifica e intima il veicolo per esprimere quel caos di emozioni e sentimenti, che mi occupano spesso la mente e pesano nel cuore.

Guardo un cielo, vedo un paesaggio, sento il profumo di un fiore, ed ecco all'improvviso arriva un po' di ordine: apro il mio block-notes e un Haiku esce fuori da solo, inaspettatamente; e l'unico sforzo è quello di ascoltarli.

Ludovica

Nel mio caso l'haiku mi ha aiutato molto perché ha costituito una sorta di palliativo, in grado di farmi reagire non tanto con rabbia quanto con quiete a qualsiasi stato d'animo: caos, rabbia, apatia, dolore, incapacità di reagire, serenità. Ma 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.

Cecilia

Nel primo periodo della mia "rinascita" a Palazzo Francisci non riuscivo ad accettare il calore che mi veniva trasmesso da tutti coloro che mi circondavano.

Eppure il gelo in cui la mia anima si era persa, si stava lentamente sciogliendo. Nel mio tacito silenzio percepivo la sensazione di essere presa per mano, per farmi condurre in un lungo cammino in cui non dovevo più temere di essere sola nella sofferenza. Il sostegno che ho ricevuto mediante la conoscenza della realizzazione degli haiku è stato per me di fondamentale importanza.

Solo grazie alla scrittura continua, alla dedizione con cui mi applicavo nel realizzare i piccoli versi giapponesi, la mia anima è riuscita a comunicare. Dopo un lunghissimo periodo di silenzio, sono stata travolta da una voce assordante: il mio spirito che a lungo aveva sofferto riusciva a esprimersi.

Ho percepito per la prima volta la sensazione che quella bolla in cui mi ero nascosta per sparire per sempre, si stava sgretolando pian piano.

Esprimevo ogni piccola sensazione che provavo ricorrendo agli haiku e solo attraverso tale realizzazione liberavo il mio essere dalla sofferenza.

Paure, ossessioni, ansie finalmente uscivano fuori attraverso la mia penna. Inizialmente ricordo la rabbia che provavo nei miei confronti, nei confronti della piccola Cecilia che cercava disperatamente di uscire dalla sofferenza per riappropriarsi della vita ... il disturbo tentava subdolamente di sottrarmi tutta la mia energia vitale.

Poi attraverso quei tre semplici versi ho scrollato tutte le mie paure e le mie angosce nei riguardi della vita, delle difficoltà che s'incontrano in questo strano viaggio che tentavo di rinnegare in ogni modo.

E poi ... la vita.

Il progetto terapeutico portato avanti a Palazzo Francisci, prima struttura residenziale pubblica, extra-ospedaliera, dedicata ai DCA, è immediatamente dichiarato dalle frasi che campeggiano all'ingresso: "L'anima ha bisogno di un luogo" (Plotino) e "Volo ut sis" (Voglio che tu sia quello che sei, S. Agostino).

*Sono in fuga
Tutte le immagini
Nei miei occhi*

*Eppur silenzio
In questo assordante
Frastuono*

*Ogni mattina
Una fragranza di caffè
Su dalla moka*

*Cremisi è
Profumata la rosa
Eppure punge*

*Sedia vuota
Nel giardino immenso
Colmo di nebbia*

Bibliografia

1. Marucci S, Tiberi S. Haiku nei disturbi del comportamento alimentare. Edizioni SI', Cesena 2013.