

ADRIANA DELL'ARTE

NÉ CON TE, NÉ CONTRO DI TE

Amare oltre il dolore autoimmune

Collana **Psiche e dintorni**

diretta da *Loredana Petrone e Francesca Mamo*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma

tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

Adriana Dell'Arte psicologa e psicoterapeuta in formazione, filosofa, istruttrice mindfulness e di meditazione, specializzata in pratiche di gestione dello stress e mediazione dei conflitti. Nata e cresciuta in Sicilia, si è occupata di performance, teatro sociale e attualmente vive a Milano dove lavora come libera professionista. *Né con te, né contro di te – amare oltre il dolore autoimmune* è il suo primo libro.

In copertina: elaborazione grafica di Chiara Ferrari del quadro "*Finestra II*" di Camila Paola Grigolo.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata ogni riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

PREFAZIONE di <i>Laura Fino</i>	V
INCIPIT	VII
INTRODUZIONE	IX
1. IN ASSENZA DI CONFINI	1
2. DA PICCOLI SI IMPARA	7
3. SUONI DI FAMIGLIA.....	9
4. CONO D'OMBRA	13
5. ALBA D'INVERNO	17
6. ADRENALINA	21
7. NUTRENDO, CURA	27
8. SPAZI TRANSIZIONALI	29
9. SUSSEGUIRSI	31
10. RICEVERE, DONARE	35
11. MUSICA, A SUD	37
12. ADOLESCENZE	41
13. AVERE UN CORPO, ESSERE UN CORPO	45
14. IL CIELO SOPRA DI ME	53
15. PALPEBRE	55
16. IL PRINCIPIO DI UGUAGLIANZA	57
17. CAMPI DI COSCIENZA	59
18. INNESTI	61
19. MADRE	63
20. TRANSITI	67
21. GRUMI	71
22. PREGHIERA	73
23. CICATRICI	75
24. L'AMARE VA OLTRE	79
RINGRAZIAMENTI	83

*Alla bambina viva nel cuore.
Alle alleanze d'oro, cura per le ferite.
Alla vita ancora da vivere.*

Prefazione

Risvegliarsi.

Guardare con nuovi occhi.

Attraversare il dolore, riattraversare i vissuti.

Accogliere ciò che emerge.

Aprirsi alla vita.

Farne dono, testimoniare.

Il libro che avete tra le mani e vi apprestate a leggere parla di questo.

È un racconto coraggioso e generoso, denso, ricco. Parole da leggere e rileggere, tornando indietro per sentire meglio. È un racconto di dolori vissuti e affrontati, non evitati ma attraversati. Un racconto di come si possa nascere più volte, a livelli diversi di consapevolezza.

Adriana Dell'Arte ci accompagna nella sua storia, nel racconto delle ombre e degli abissi di esperienze passate, che si esprimono con le parole del corpo, quando le emozioni non trovano voce per dire.

La storia, tra salti temporali che uniscono il passato e il presente, ci guida alla riflessione di ciò che fa male e di ciò che può fare bene. Vi troviamo narrati i percorsi difensivi che l'umana mente percorre per scansare o affrontare la sofferenza, insieme agli improvvisi lampi di consapevolezza che sfondano il muro di difesa e liberano forze nuove. Non senza fatica, non senza dolore.

Le difese ci aiutano a stare in piedi, ad assorbire i colpi della vita, a reggere esperienze senza soccombere. Le difese sono importanti, anche se il prezzo può essere l'irrigidimento. Ma c'è un tempo in cui possiamo scegliere di farne a meno, di andare e di guardare oltre. È lo spazio che si crea quando cogliamo – nei lampi di consapevolezza – che c'è altro da sperimentare oltre le mura difensive che ci hanno protetto fino qui. Adriana ci apre una finestra sulla possibilità di attraversare queste mura, ringraziarle anche, per ascoltare e accogliere una nuova flessibilità.

Incontriamo, tra le pagine, perturbazioni emotive che attraversano le generazioni, inconsapevolmente. Spazi relazionali dove l'espressione di alcune emozioni, come tristezza e paura, fragilità e vulnerabilità non trovano facilmente residenza, rendendo difficile per alcuni tratti di strada la connessione profonda. Ma dalle crepe filtra la luce, e le rotture lasciano spazio a riparazioni preziose come l'oro nel kintsugi. Scopriamo il percorso di nuove connessioni familiari, anche nella condivisione di questo libro, dove ascolto, cura, perdono, emozioni narrate e vissute ritrovano dimora e residenza, aprendo a nuove sintonie, a nuove melodie.

E ancora, arriviamo a scoprire come la malattia sia fonte di distacco dal corpo, prima, e come diventi occasione di scoperta e amicizia con quel corpo, poi. In un lento allentarsi della rigidità per lasciare spazio a ciò che può accadere. È un ascolto

nuovo di ciò che il corpo ha da dire. Un ascolto che ha richiesto tempo, lentezza, consapevolezza. Giovanni Allevi, raccontandosi dopo la malattia, lo definisce un “presente allargato”: non un futuro ansioso, non un passato rimpianto, ma un presente allargato, appunto, dove fluire con il bello che c’è, nonostante o anche grazie al dolore. Uno spazio di consapevolezza di quello che c’è e di come risuona, abitando l’esperienza fin negli strati più profondi.

Questo libro è un racconto di resilienza, parola spesso inflazionata, ma qui più che appropriata. Nella lettura, pagina dopo pagina, è il coraggio di stare meglio che ci accompagna. Già, perché ci vuole coraggio per stare meglio, per scegliere di cambiare se stessi e abbandonare la pretesa di cambiare gli altri, per cercare quel punto dell’essere, della presenza, che non è con o contro. Ma è “tra”.

Ed ecco che se ci apriamo al “tra” incontriamo la relazione, “Io, tu, noi”, reti nuove di connessione, dono reciproco di presenza e gentilezza, responsabilità e cura. Apertura che ha richiesto fiducia, data e ricevuta, inizialmente sull’onda del dolore, poi scoperta come possibile esperienza di connessione e, quindi, di cura.

Ho conosciuto Adriana nel suo percorso di tirocinio post laurea. Genuinamente curiosa dell’animo umano, attenta, capace di stare in ascolto, empatica, fiduciosa nelle risorse, mai giudicante. Qualità essenziali per chi sceglie di accompagnare l’altro nel percorso di risalita dal dolore, di scoperta di nuovi sguardi su se stessi e in relazione agli altri, di accoglienza della vulnerabilità e della forza, di trasformazione.

In fondo, ciò che viene raccontato in queste pagine è proprio un percorso di cura: attraversare il dolore, rivivere i vissuti, comprenderne le ragioni, guardare con occhi nuovi, affidarsi, accogliere quello che c’è, aprirsi alla vita, puntando sulle risorse. Patrimonio prezioso che sarà con lei nel suo ruolo di psicoterapeuta, insieme alla capacità di “stare accanto” che le è propria.

Ho avuto il privilegio di assistere alla sua trasformazione, da un’andatura sostenuta dalle stampelle alla rinascita di un movimento autonomo, capace di fare da solo, senza appoggi. Ho visto nel suo sguardo la felicità di passi riconquistati, di una verticalità dignitosa e raggiante, come quando ci si toglie un’armatura e si sente la libertà del movimento.

Ho imparato molto da lei, attraverso queste pagine, grata della possibilità offertami di introdurre lo sguardo del lettore alla narrazione della sua vita, testimonianza di fiducia e di speranza.

Laura Fino

Incipit

Nessun fiocco di neve cade mai nel posto sbagliato
Proverbio Zen

Nucleo intenso di rabbia, iride in dilatazione.

Mattina. Analisi del sangue. Torno a casa. Esco di nuovo. In malo modo, mia madre non vuole. Guido motorino direzione fidanzato, mi sa che oggi ci lasciamo.

Semaforo rosso, semaforo verde. Accelero. Diciassette anni, corpo in ribellione e avventatezza, due caschi fra le ginocchia, nessuno in testa. Gambe divaricate. Non ci vedo più, luce acceca. Ginocchio destro impatta contro angolo posteriore di macchina parcheggiata in carreggiata. Sono sull'asfalto. Brucia. Se io cinquanta centimetri più a sinistra, allora nessun incidente. Se io un'altra storia, allora non io.

Intensa rabbia, intenso dolore, movimento bloccato, femore lussato, clavicola rotta, frammento di bacino non ben identificato sospeso fra tessuti pelvici.

Ambulanza, ospedale, attesa, anestesia, sala operatoria, ferri, non sappiamo come operare, trasferimento, anestesia, sala operatoria, allettamento, viti nelle ossa, forza della vita, di nuovo in piedi. Lacrime. Carriera agonistica di pallamano, addio.

Lo sguardo di mia madre, il silenzio di mio padre.

Introduzione

Sono trascorsi ventidue anni dallo schianto vissuto in quella mattina di maggio, dall'esperienza di rottura e disorientamento esplosa in quei minuti nella mia vita. Prima di allora e per molti anni a seguire ho vissuto, mossa da una forza potente che oggi provo a cogliere in filigrana in me e nelle storie di altri esseri umani: la spinta a vivere e a restare vivi. Nel susseguirsi di impulsi di desiderio e di paura, intensità e mistero si mostrano. Nel campo vivente relazioni, menti, legami intessono l'umano, corpo vitale, presenza in attraversamento di accadimenti. Leggeri, gravi, incarnati.

Questo libro è un racconto che si snoda attraverso salti temporali, narrazione non lineare della gestazione dei doni partoriti dal mio incontro con la malattia, un processo durato molti anni e nutrito come placenta da ciascuna delle esperienze grazie alle quali giungo al tempo presente.

Fino ad un certo tempo del mio vivere è stato frequente raccontare la mia storia secondo una cronologia lineare dei fatti accaduti. A ventuno anni ho avuto una uveite acuta mentre mi trovavo in Germania a studiare filosofia. In ospedale, dopo avermi somministrato una iniezione di cortisone locale, comunicarono che il sintomo poteva rimandare ad una malattia reumatica. Registrai e dimenticai, fin quando tre anni dopo, insieme ad un altro episodio di uveite iniziai a soffrire di forti mal di schiena. L'informazione ricevuta in Germania emerse alla memoria e orientò gli esami diagnostici. L'ipotesi di spondiloartrite sieronegativa fu confermata dalla presenza di uno specifico antigene nella tipizzazione del mio DNA.

Diagnosi ed etichette sono state per molti anni gli strumenti utilizzati per parlare di me e della mia storia, come fosse un curriculum vitae da presentare per ottenere la *restitutio ad integrum*.

Ai tempi della mia infanzia, in adolescenza, nella giovane età adulta, la spinta della vita in me era distante dalla possibilità di fermarmi e prendere un respiro, sentire la superficie del suolo a contatto con la pianta dei piedi, nominare quello che mi stava attraversando, osservare l'intreccio degli eventi della mia infanzia, l'atmosfera in cui ero stata immersa nella mia crescita. Imbevuta, fino agli occhi.

Occhi che con l'uveite hanno iniziato ad infiammarsi mentre provavo ad aprirli e guardare fuori. Occhi che nel chiudersi mi hanno spinto lentamente a guardare altrove. Una forza intensa, lenta. Nell'incapacità di sopportare le sollecitazioni visive esterne, ho colto il varco di luce delle palpebre, soglia d'entrata al dentro.

Sono nata e cresciuta in Sicilia, figlia di una generazione scolarizzata dopo l'ignoranza, segnata dall'impegno del lavoro e dalla conquista del benessere vissuto e riconosciuto come segno tangibile e sociale del riscatto dalla miseria ereditata. Sono nata in una terra abbondante di frutti e sapori, intreccio fecondo di elementi naturali ad animare i sensi. Sono cresciuta in una città di luminosa pietra bianca, passata culla

di civiltà antiche, occhi ed immaginazione nutriti dalla bellezza di storie, miti, monumenti che hanno segnato il mio modo di stare al mondo, di viverlo e percepirlo.

In terra di Sicilia ho incontrato l'esperienza delle contraddizioni e patito l'ombra della violenza. Immersa in un campo di forze intense e scottanti come luce di zenit, attraversata da tensioni nascenti nella danza fra coraggio, caparbia, rigidità, chiusura, ideali, impotenza. Sull'isola del mio nascere ho vissuto l'incarnazione di un atteggiamento dell'essere al mondo rispecchiato in modo cristallino dall'idea "perché tutto rimanga com'è, bisogna che tutto cambi".

Qui ed ora dispormi a raccontare è come tornare ad immergermi lì e allora. È un viaggio in una qualità di spazio e tempo che mi è stata bussola d'orientamento per estesi frangenti di vita. Qui ed ora il battito del mio cuore, l'ampiezza del mio respiro ne sono sollecitati, come accade ad uno strumento le cui corde vengano sfregate dai crini del suo arco. Vibro. Percepisco la pressione e il vigore necessari a che il suono di questo racconto possa nascere, sento il vuoto del salto nel gesto del ricordare e dello scrivere, la connessione alle armonie accadute e la possibilità presente di ascoltarle, raccogliendone e modulandone le intensità.

Accolgo un respiro di commozione nascente dal contatto con il ricordo dei tempi e degli spazi in cui ho vissuto fuori della possibilità di cogliere quello che stavo vivendo, di cogliermi mentre lo stavo vivendo. Un tempo ed uno spazio che accadendo si facevano radici della mia esperienza di vita. Negli spazi della crescita e dell'evoluzione che è stata, inizio a sentire il suono forte del legame con la vita, le traiettorie ignote che nel tempo si svelano, la qualità vitale impressa nel corpo, nelle memorie, nelle risposte viscerali impastate di forza e umani significati, di dolore e speranza di vivere.

Nelle radici, che sono stata e sono, è stata ed è una esperienza di umanità. Ci sono stati un tempo e uno spazio in cui lo sguardo e tutto il mio essere al mondo potevano muoversi, definirsi, raccontarsi seguendo le logiche dell'essere con o dell'essere contro. La mia vita è passata da lì, dall'esperienza in cui la tensione al vivere, tensione d'amare, si è espressa schierandosi con o contro. Prima di poter cogliere ed abitare un oltre che riuscisse a comprendere l'essere con e l'essere contro e da lì potermi aprire all'esperienza di un nuovo sguardo, ho vissuto.