

La cura è nelle relazioni

Le immagini sono a cura Martina Da Col.

Dora Sorrentino

**LA CURA È NELLE
RELAZIONI**

Racconto

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2023
Dora Sorrentino
Tutti i diritti riservati

*A mio marito e alla nuova vita
che è nel mio grembo.
Avete reso l'essenziale visibile agli occhi,
siete ciò che fa bene al cuore.*

Premessa

Questo libro nasce per dare voce a emozioni, quali indicatori della relazione con me stessa e gli altri. In questo senso esse sono diventate uno strumento che ho utilizzato come guida e monitoraggio. Ho pensato che usare il mio vissuto potesse essere d'aiuto nella ricerca di risposte. Mi sono messa a nudo su diversi aspetti. Si pensa comunemente che lo psicologo o lo psicoterapeuta non abbia insicurezze, paure, che non possa provare emozioni forti bensì debba comprendere o cavarsela sempre in ogni situazione.

Nel contesto professionale si apre un discorso a parte. Anche se sono dell'opinione che Dora come persona entra in stanza con i suoi pazienti nel modo più autentico possibile. In questo libro sono semplicemente

Dora, donna alle prese con la sua narrazione.

Decido di scrivere di ciò che sostiene le nostre giornate: la positività, un dolce, un sorriso, esperienze. Ho tanti libri, ne compro in quantità infinite, alcuni, in attesa ancora di essere letti, sono lasciati volutamente lì nel cassetto, comodino o libreria. Ogni tanto avverto la necessità di rileggere alcune frasi o brani di libri, nei momenti in cui è il cuore e la mente a richiedermi un ripasso. Scrivo delle cose che faccio da sola come ballare, cantare (ma sono stonata), preparare cibo per l'anima; tutto ciò che faccio con gli altri, ad esempio sorridere, un aperitivo, una cena romantica senza telefoni, visitare qualche capitale. Guardo il tempo che scorre, a volte più veloce, immaginando cosa mi riserverà il futuro. Le piantine se vogliamo che crescano forti le dobbiamo annaffiare con regolarità, offrire nutrimento, creare un clima adatto, strappare via le erbacce. Le piante hanno bisogni che non sono così diversi dai nostri.

Necessitiamo di un luogo adatto in cui prendere luce e respirare aria. Cresciamo e vogliamo più spazio, ci rinnoviamo costan-

temente, cambiamo la terra in cui viviamo. Abbiamo delle radici, apparteniamo a una famiglia, un sistema complesso che è qualcosa di più e di diverso rispetto alla somma delle sue parti, con una propria storia, una mentalità, un modo di leggere gli eventi e regole di comportamento che la definiscono come gruppo.

La famiglia è immersa in un tempo che incrocia passato e futuro, realizzando un dialogo tra le generazioni e trasmettendo modi di essere e valori alla base del senso di identità e appartenenza che si sviluppa tra i membri. Delle tracce del passato le troviamo, molto predominanti, nel nostro presente.

Nel libro scrivo di me, a me stessa, come a tutte le persone che sapranno comprendere e non giudicare, a chi si sente vulnerabile, a chi ha un racconto di dolore a cui voler dar voce. Ma scrivo a tutti coloro i quali vedono la luce nonostante le crepe.

Nel libro non si vogliono fornire soluzioni bensì riflessioni, un pensare insieme reso possibile da una sintonizzazione tra le menti: quell'empatia che incide sulla qualità dell'incontro interpersonale. L'incontro

vuole essere semplicemente autentico. Un incontro tra me e il lettore. L'approccio per il quale sono in formazione come terapeuta mi ha permesso di comprendere come il processo decisionale di ciascuno di noi, grazie al quale ci formiamo un'idea circa "chi sono io", "chi è l'altro che si prende cura di me" e "cos'è il mondo" inizia fin dal grembo materno, anzi, ha origini e viene trasmesso dalle generazioni passate.

Il malessere della persona viene visto non come problema strettamente individuale, ma relazionale, come espressione di disagio di uno dei sistemi di appartenenza (famiglia, coppia, lavoro, amici). La nostra identità individuale è il risultato delle dinamiche e delle esperienze relazionali del soggetto nel corso della sua vita.

Tutte le esperienze e relazioni con gli altri ci aiutano, anche quelle meno piacevoli, possono addirittura rivelarsi utili nel processo di crescita. Un dono, sì, possiamo considerarle un dono, forse inatteso, crudele, beffardo, ma pur sempre un dono.

L'etimologia della parola *cura* rimanda al latino, usata in un contesto di relazioni di amore e di amicizia per esprimere

l'atteggiamento di premura, vigilanza, preoccupazione e inquietudine nei confronti di una persona amata o di un oggetto che assume un valore. Ed è nelle relazioni che credo ci possa essere la cura. È lì che può venire meno il benessere ed è sempre lì che può essere ritrovato, alimentato, riscoperto.

C'è la casa dei miei nonni che ho ereditato, un luogo di memorie, profumi e storie, a cui faccio ritorno poche volte per brevi momenti. Lì tutto sembra immobile, come se il tempo si fosse fermato. Per iniziare ho bisogno di tornare. Torno in quella casa per trovare l'unità, custodisco ciò che reputo importante, così che quando cerco ho già tutto dentro di me. Cerco e trovo l'ispirazione per scrivere. Basta una persona: un genitore, un mentore, il partner, una cugina o un'amica.

La meta iniziale di un viaggio rappresenta solo lo stimolo di fondo che ti permette di partire. Da qualcosa dovevo incominciare a scrivere. Lo faccio da ciò che spero di conoscere.

Il bello nella vita non è nelle cose materiali, è nelle persone, posti, sorrisi ed emozioni.

