

# tristezza esistenziale e ricorso alla scrittura

*Duccio Demetrio*

A volte scrivere è un urlare senza far rumore.  
Marguerite Duras

Roberto Saviano nel suo ultimo libro *La bellezza e l'inferno* fin dalle prime pagine ci rammenta che lo scrivere gli ha consentito di esistere e di non arrendersi. «Ho scritto in una decina di case diverse. Tutte piccolissime e buie. Le avrei volute più spaziose, luminose, ma nessuno me le affittava [...] Molte delle pagine riunite in questo libro non le ho nemmeno scritte in una casa, ma in camere d'albergo. Buie, senza finestre da poter aprire, senz'aria [...]. Però puoi scrivere. Devi e vuoi continuare [...]. Scrivere è fare resistenza»<sup>1</sup>. È resistere all'abisso di essere divorati dall'angoscia, dalla claustrofobia del pensiero e della impotenza ad agire.

## i. La tristezza necessaria

È anche, sicuramente, vivere momenti sconfinati, interminabili; durante i quali la tristezza non ha affatto le qualità che attribuiamo a questo sentire. In chiaroscuro, quasi dolce e diafano: più che cupo e tenebroso come l'angoscia, la disperazione, il soffocamento. L'autore di *Gomorra* scrive, non può farne a meno. Le parole bucano le pagine e gli permettono di far penetrare nella stanza blindata una luce finalmente fioca, un chiarore. Senza il quale, lo sdegno e la collera non riuscirebbero a trovare le parole per raccontare. La tristezza non è calma ritrovata, tutt'altro: è vibrazione inquieta che riesce a dar forma a quanto, altrimenti, resterebbe confuso nel caos della passione o del tormento impotente. Chiunque scri-

<sup>1</sup> R. Saviano, *La bellezza e l'inferno*, Mondadori, Milano 2009, pp. 7 ss.

va, famoso o umile apprendista, foss'anche di cose felici e gioiose, chiede alla tristezza che irrompa tra il sentire e il fare narrativo, che venga a mediare tra la pulsione, quale essa sia, e quella distanza necessaria a qualsiasi opera, che non intenda fermarsi allo stadio dello sfogo emotivo. L'accesso al suo riappacificante potere consente di riprendere lena e di lottare per la propria vita instaurando quella dimensione illusoria, potenziale, fittizia che è propria di ogni vicenda artistica.

## 2. Un'identica radice, una inconciliabile differenza

Per fugare ogni equivoco rispetto alla convinzione diffusa circa la tristezza come malessere e danno opprimente, è bene, innanzitutto, non confondere l'aggettivo latino *tristes* con *tristus*. Ciò ci viene rammentato opportunamente da una approssimativa ricerca etimologica sulla parola tristezza, che in queste pagine vogliamo discutere. Come figura filosofica o letteraria, e come antica occasione di scrittura di se stessi, delle proprie afflizioni, che – nei secoli – ha rappresentato e dato voce a un tratto peculiare del sentire e patire umano. Ma, anche, evocheremo le ragioni in base alle quali il ricorso alla scrittura personale ha saputo lenire gli stati emotivi più autodistruttivi, diventando quindi un viatico necessario al farsi dello scrivere. Più della eccitazione momentanea, la tristezza è la musa, forse, di ogni scrittura che significhi per i suoi autori e autrici qualcosa di più degli argomenti che costituiscono il motivo e lo scopo della narrazione. Quando l'uomo e la donna, afflitti da tale malessere-benessere ora comprensibile, ora oscuro, hanno saputo contenerne le implicazioni più sconvolgenti; quando costoro, dedicandosi a interminabili meditazioni sul loro scontento, sulle ferite ricevute, abbiano fatto ricorso alla penna, lasciandoci testimonianze preziose sia delle loro riflessioni, sia dei loro trascorsi biografici.

L'esser triste, il non provar o mostrar gioia di vivere, non va dunque certo confuso con quel dantesco esser “tristo” – malvagio, cattivo, astuto, meschino – che stravolge il senso di chi incorra nella tristezza, sentendosi ad essa indissolubilmente legato, come per destino: fino a riconoscersi soltanto in tali circostanze, invocandone il ritorno. Da altri paventato, quando si allontani. Al contempo, tale omologia già è indice di quanto la mestizia, a prescindere dall'indole di chi ne sia affetto, sia sempre stata ritenuta socialmente un disvalore, anzi una vera disgrazia. Per il portatore e per i suoi astanti abituali o casuali. Tale identificazione sbagliativa non fa che riconfermare quanto gli ilari e i pieni di gioia, così rassicuranti, oltre che gradevoli, non possano che godere di indiscusso suc-

cesso tra quel pubblico di cui hanno bisogno, a differenza della proverbiale vocazione alla solitudine dei tristi. Anche quando sotto un volto per nulla turbato da tristezza, vadano rimestando tutte le peggiori qualità di chi è “tristo”. Entrambi gli aggettivi, pare, provengano da *trízein*: stricchiolare i denti, contrarre le mandibole. Per eccessivo dolore? Per aggressiva iracondia? Per ribellione trattenuta? Per mostrarsi decisi e inflessibili? In circostanze certamente causate da un disagio esplicito (una ferita dell'animo o del corpo, una mancanza, un malanno, un moto di orgoglio trattenuto...), ovvero, da una indecifrabile inquietudine, che pervade colui e colei che, abitati da questo disagio temporaneo, o ricorrente, non sappiano farsene una precisa ragione. Fino al punto dall'esserne afflitti in permanenza; dal riconoscerlo in se stessi o negli altri come una peculiarità ineliminabile del carattere.

È di queste tristezze, naturalmente, che vogliamo qui occuparci, lasciando volentieri chi è “tristo” alla sua mala e ambigua sorte, i cui momenti di sconforto più di tanto non riescono a commuoverci. Del resto, nella storia sterminata delle autobiografie, sono senza dubbio più numerose le peripezie di chi sia stato tormentato da abissali scoramenti e sia riuscito a sopportarli. Anzi, a mutarli in testimonianze poetiche sublimi, appunto scrivendone. Rispetto a quei pochi che, convertitisi al bene, sentirono il bisogno di raccontare la loro espiazione. Anche il “tristo” quindi, qualche volta, sa conquistarsi un posto nella sterminata folla dei tristi autentici, magari non sempre santi, ma sicuramente più filosofi e poeti degli altri.

La tristezza, ad ogni modo, non è sentimento particolarmente accolto nella società attuale. Forse non lo è mai stata, come già si accennava. Ora però, in presenza di ricerche epidemiologiche estese, che dimostrerebbero il dilagare delle malattie depressive, lo sembra ancora di meno. Il depresso, cui viene come d'ufficio assegnata la maschera della tristezza nelle diverse sintomatologie possibili (apatie, nevrosi, bipolarità, comportamenti *borderline*...) è l'emblema di quanto più vada rifuggito e celato al pubblico. Chi ne è affetto, è portatore (spesso sano) di un'idea di sé negativa, che mette a disagio, disorienta, infastidisce tutti coloro che, in quel momento (specie se richiede prestazioni che non ammettono umori malinconici), non lo siano o non possano permetterselo, rifiutando ideologicamente la tristezza. In quanto fattore compromettente, nocivo e disutile a quel “profitto” auspicato che tale sentire danneggierebbe. Gli atteggiamenti tristi, pur legati alla fisiologia delle diverse sofferenze umane, non sono ben accetti e soprattutto non si dimostrano compatibili con l'imperante cultura della competizione, dell'efficienza, della

arroganza. Del fornire di sé un’immagine sempre rincuorante agli stessi tristi, che sembrerebbero apprezzare, secondo gli ottimisti ad oltranza, quelle doti a loro sconosciute. Dove chi è “triste” parrebbe, in queste nostre temperie, avere sempre la meglio, avendo imparato a sorridere nelle circostanze più luttuose e toccanti. Pur di ottemperare alla consegna sociale che ci vorrebbe sempre tutti intenti a divertirci e a non risparmiare ogni occasione, pur di guadagnarsi (ed elargire) un poco di divertimento giornaliero.

### 3. Dal danno alla vitalità evolutiva

Il “sentire tristemente”, che è giudicato pertanto in tutte le occasioni un dis-agio (se riteniamo che la tristezza sia sempre connessa ad una crisi di vitalità e ottimismo), non per questo va incluso nella lista delle patologie più attuali. Va piuttosto identificato sia come una manifestazione di sé fisiologicamente normale (anzi salutare, perché indica la reattività di una vita psichica e di un’esistenza, dal momento che la tristezza non è un annichilimento dei sensi e della mente, ma una loro qualità), sia come una disposizione dell’essere, che è fonte di conoscenza e di maturazione umana.

Il poter autorizzarsi a sentire tristemente la vita, tanto più se sorretti e incoraggiati da qualcuno che non ne abbia paura e sia in grado di dividere, e comprendere, questo stato, da che mondo è mondo, svolge una funzione catartica, di transizione al più elevato sentimento di far parte, immancabilmente, di un dramma collettivo e storico.

La tristezza pertanto, ben lungi dall’essere bonificata in ogni circostanza, quasi fosse un territorio infestato e sempre lugubre, chiede tutta la nostra e reciproca attenzione poiché, in molteplici occasioni, si rivela una presenza interiore, seppur conflittuale, di incalcolabile fecondità; generatrice di straordinarie dimostrazioni di creatività e stimoli introspettivi, oltre che produttrice di quegli anticorpi già all’inizio segnalati.

La tristezza come momento di gestazione del nuovo, come spinta al suo superamento, come portatrice di uno stile di vita più pensoso e discreto, si può trasformare – certo non sempre – in una alternativa esistenziale, in un vero e proprio modo di essere invisibile ad occhi troppo desiderosi d’altro. Quando la sua voce pervada, non sempre soltanto stridente e amara, il nostro vivere fino a renderci capaci di dosarne le intensità per il nostro sviluppo sia emotivo che cognitivo, oltre che morale. Si rende perciò ambito inestimabile per le esplorazioni di chi voglia addentrarsi negli sterminati territori dell’animo umano, felice o in pena, per farne

una sorgente di saggezza. Poiché essa ci consente di accedere, ben più di quanto non possano aiutarci a raggiungere i suoi contrari (gaiezza, tranquillità, buon umore, simpatia...), una più elevata e sottile decifrazione e comprensione dell'epopea umana, sotto il profilo sia religioso che filosofico. Inattingibile, ogni volta si intenda aggirare la questione dell'ancestrale motivo della sofferenza, che ne è componente ininterrotta e costitutiva, anche quando non sussistano cause evidenti del suo apparire.

#### 4. La libertà di essere tristi non solo clandestinamente

Può la tristezza, in talune circostanze, mostrarsi un'affermazione di vera libertà, nell'autorizzarsi a frequentare la possibilità di essere tristi senza essere molestati e colpevolizzati per questo; godendo delle sue infinite sfumature e profondità. Dove tutto questo può costituire il presupposto per imparare a star da soli, in una solitudine prolifica. Non spaventati dalla necessità di assumere uno sguardo disincantato, realistico nei confronti delle cose. Sempre ammesso, purtroppo non concesso, che al male di vivere, nella sua indeterminatezza e assenza di cause palesi, si riconosca quella legittimazione sociale. Della quale si può avere bisogno, per evitare che ogni forma di sofferenza e di patimento debba per forza entrare in una sorta di clandestinità o possa manifestarsi soltanto nei luoghi in cui professionalmente il dolore viene trattato. Nella nostra vita quotidiana, simili circostanze si ripresentano più volte: comprimiamo gli stati dolenti di carattere psichico e ispirati da meditazioni di carattere filosofico, per evitare di subire lo stigma della disapprovazione collettiva, per proteggere la felicità degli altri ai quali crediamo di dovere nascondere le nostre tristezze, non sapendo concederci il diritto alla tristezza. Reputata un vizio, più che una virtù, non fa che evocare la presenza dell'infelicità in chi ne teme il contatto. La si reputa contagiosa e può interrompere il lavoro di chi si industria a risolvere problemi di ogni genere, fra cui quelli inevitabilmente suscitatatori di malesseri che riducono la nostra giocosa voglia di vivere e la nostra efficienza, che ci squalificano senza pietà. Ma poiché si tratta di "qualsiasi", spesso indecifrabile, che si incarna nelle persone (tristi qualche volta, o molto spesso, e che avrebbero tutto il desiderio se non il compito di esserlo e di gridare agli altri il loro disappunto) è evidente che la fuga da chi sta male sia occupazione piuttosto frequente. Il che non può che accrescere i meriti senza prezzo di coloro che lavorano, sensibili a comprenderla e a farsene carico, nei mille e mille luoghi dove il dolore, quando riesce ad essere temperato da una vena di tristezza,

giunge persino a riscattare la sua aggressività e ferocia. La tristezza media il dolore più assoluto, lo addormenta e ci consente di ridimensionarne la devastante potenza.

### 5. La felicità ad ogni costo e la fuga dall'inevitabile

Inoltre, la tristezza – e, a questo punto, meglio sarà declinarla al plurale – al di là di fatti e vicende che la rendono inevitabile, è una afflizione che non ha a che vedere soltanto con il presente e le sue vicissitudini. Il passato, in molti casi, con i suoi ricordi e l'impossibile sua reversibilità, la declina nei sentimenti della malinconia, della nostalgia, del rimpianto. Tutte ulteriori manifestazioni di quel sentire dolente, che quando erompono in noi, o traspaiono appena, non fanno che isolarcì, aumentando quel disagio e soprattutto creando imbarazzo in chi non provi, in quello stesso momento, gli stessi sentimenti e detesti la sola idea di doverne avere a che fare. Di dover intrattenersi soltanto per poche ore, se non per qualche istante, con i “tristi”, preferendo di gran lunga frequentare chi sia impudentemente “tristo”.

Scrive a tal proposito Zygmunt Bauman: «La nostra società dei consumi è forse l'unica società della storia dell'umanità che promette la felicità nella vita terrena, cioè la felicità qui e ora, in ogni successivo “ora”, vale a dire una felicità continua e non differita. Essa è anche l'unica società che rinuncia a giustificare qualsiasi specie di infelicità, si rifiuta di tollerarla e la presenta come un abominio per il quale si invocano la punizione dei colpevoli e il risarcimento delle vittime»<sup>2</sup>.

Ben oltre queste acute considerazioni, se ci spostiamo dalla analisi socioantropologica a quella filosofica, non possiamo non considerare che l'essere tristi, per le ragioni di scacco esistenziale le più diverse, contingenti o prolungate, reintroduce ogni volta, in noi e di riflesso in chi si intrattiene con noi, il tema universale dell'*insoddisfazione* (al di là di ogni appagamento), della *mancanza* (al di là di ogni abbondanza), della *perdita* (al di là di ogni conquista). Della *mortalità*, al di là di ogni fantasia onnipotente d'eternità. Per cui la tristezza, ad una analisi filosofica, ci ripropone l'evocazione della fine, non soltanto del paradiso perduto. Presagi del nulla, del suo fantasma paventato e annunciato, appaiono sul volto, nella postura, di chi è accusato d'essere, anche soltanto talvolta, “un po’

<sup>2</sup> Z. Bauman, *Vite di corsa. Come salvarsi dalla tirannia dell'effimero* (2008), trad. it., il Mulino, Bologna 2009, p. 47.

triste” o sempre e troppo tale. La tristezza interiore, ammesso che riesca a restare tale, diventa a quel punto, dinanzi alla incomprensione, un bene rifugio; quel luogo invisibile ben più vero di una miriade di false profferte gioiose. Anche in questo caso, non sono certamente pochi coloro che si vedono eticamente costretti a imparare a controllare la pena infinita che li coinvolge, nel loro convivere con corpi e menti in disfacimento e, tuttavia, determinati a resistere alla tentazione di ritenere la sofferenza una scontata banalità, divenendo indifferenti ad essa ormai per abitudine. Sono figure ben diverse dai propagandisti di vita felice intenti ad esorcizzare clinicamente e farmacologicamente le tristezze più disparate. Poiché si teme possano assumere andamenti pandemici. Intercettarle al più presto, sul nascere, predisponendo reti, dette d’aiuto, con dispositivi panottici di carattere mediatico anche interattivi, significa confondere il diritto alla felicità cui anche i tristi aspirano, con la sua idolatrata ossessione. Dinanzi nondimeno a quelle crisi periodiche a livello individuale e generale, che se ci vedessero sempre in allegria, dovrebbero decretare semmai il nostro più totale idiotismo. Si comprende allora quali siano i motivi per cui si preferisca privilegiare, adottando strategie di ogni sorta, quell’emfasi cara all’immaginario predominante sul come diffondere in ogni dove il sentimento della allegria. Anche quando, non questa, ma un poco di sana afflizione dovrebbe avere il sopravvento. Occorre sprizzare gioia persino nelle catastrofi personali e collettive, per affrettarsi verso la risoluzione dei momenti dolenti che in passato, senza alcun succedaneo spot televisivo o politico, già provvedevano a rigenerare la speranza negli uomini pur provati da immani sciagure. Senza risparmio, si ricorre ad antidoti di varia natura, alle terapie più in voga che promettono e vendono elisir di lunga e felice vita. Si riconosce a malincuore (e come potrebbe essere altrimenti?) l’inevitabilità del dolore; rispetto al quale ci si prodiga con ogni mezzo per lenirlo e affrontarlo, accuratamente evitando di farne un’occasione di meditazione e quindi di educazione.

Afferma il medico inglese Iona Heath: «La liquidazione sbrigativa. La cancellazione di ogni senso della vita nella sua integrità è diventata endemica, e tanto la vita quanto la morte ne risultano impoverite»<sup>3</sup>. Simili affermazioni aprono speranze, laddove della sofferenza ci si rifiuti di alleviare soltanto il tormento fisico e si accolga le voce di ogni paziente come luogo – almeno – della cura se non della guarigione.

<sup>3</sup> I. Heath, *Modi di morire* (2008), trad. it., Einaudi, Torino 2008, p. 39.

## 6. La tristezza esistenziale: un sentimento oceanico e tragico

Le varie tristezze, nella società occidentale soprattutto, vennero ritenute, come ben sappiamo, una moda e un costume prevalentemente attribuito alla giovinezza, alle sue faticose e irrequiete ricerche identitarie, o ai potenti: sempre insoddisfatti, nonostante i privilegi. Le cui implicazioni letterarie e filosofiche ci permettono di scoprire qui, e non altrove, alcuni paradossi dell’umana natura. Ci consentono di avvicinarci agli enigmi dello *spleen* delle anime cosiddette in pena, insaziabili e inconsolabili, che niente – né i più sfrenati piaceri e successi – riesce a pacificare. Ma oggi, anche quelle che furono definite nell’Ottocento romantico e nel Novecento esistenzialista talune pose artificiose, che crearono vere e proprie sottoculture e mode della tristezza, sono esse ormai dai più ritenute manifestazioni crepuscolari incapaci di reggere alle richieste dei tempi. Dal momento che un vitalismo sfrenato è chiamato – per le ragioni anzidette – a sostituirsi ad esse e poco importa che al loro fondo, nelle loro ceneri, covi, più che una tristezza infinita, tutta la tragicità della sorte dei viventi. Così come non è possibile passare sotto silenzio la natura della tristezza come sentimento oceanico, avvolgente, pervasivo. Talvolta persino mistico, quando il senso di abbandono invada ogni fibra del corpo e dell’intelletto di chi ne sia catturato e come colto da un’estasi panica. In un incantamento sublime, provato dinanzi al sentimento di esistere, alla propria pochezza e vanità dinanzi al cosmo. La tristezza invasiva è, in tali momenti, un vero rapimento straniante. È uno stato alterato di coscienza, narrato da una fitta schiera di poeti della natura e, in altri casi, della città: dove il coinvolgimento emotivo per la sofferenza umana, per la folla dolente e indistinta, qui altrettanto oceanico, rende la tristezza un’esperienza di *pietas et caritas* verso le pene del mondo.

Questi motivi antichi vengono sempre meno accolti dal pensiero contemporaneo e sono sbrigativamente riconvertiti in altrettante sintomatologie. Ancora una volta, in dispositivi di controllo. Si sa assai bene che la tristezza psichica cela dentro di sé un potenziale poetico e filosofico, epure, si preferisce eliminarne la presenza sul nascere. Quando non sia ricucibile alle lacrimose pantomime della tristezza dei serial e delle soap opera televisivi. Sembra quasi si voglia cancellare l’aura ineffabile di quel lirismo esistenziale che le conformazioni del patire l’immenso e il tragico hanno sempre prodotto, cui i poeti superstiti non possono rinun-

ciare e che oggi li vede non per nulla inesorabilmente emarginati. Per i quali, con gli ultimi filosofi esistenzialisti rimasti, la morte resta un mistero (quanto il nascere e il vivere) che non ci consente di officiare alcuna rimozione rasserenante. Il vero bersaglio è questo, qualsiasi sia la voce e la testimonianza che ci ricorda che non abbiamo vie di scampo. Non solo per superarlo il più rapidamente possibile, piuttosto, per coglierne tutto l'insostituibile valore rigenerativo che può renderci migliori di prima, umanamente e moralmente. Chi, del resto, può sostenere che l'estrema sofferenza, fisica e psichica, non danneggi talvolta irreversibilmente la possibilità di essere più umani verso se stessi e gli altri? Per questo, una diversa attitudine a saper venir incontro al dolore, senza presumere di cancellarlo con un colpo di spugna, una diversa educazione alla sua ineluttabilità, potrebbe dar luogo più che ad una pedagogia della tristezza, ad una pedagogia interminabile della nostra umanizzazione. Eppure, nonostante tali preoccupazioni vedano un'infinità di sconosciuti in prima linea a ribadire tali visioni della realtà contro l'irrealismo mediatico, è la tristezza, una volta che pur si accetti la ineliminabile presenza del male nella nostra fragile, vulnerabile, indifesa condizione esistenziale, che continua a costituire il capro espiatorio di ogni premuroso "addetto" alla nostra felicità.

## 7. Educare a sopportare la tristezza, per trasfigurarla

La tristezza è vista come il primo indizio, che appare nel volto, nei modi, nei tratti dell'agire quotidiano, di qualcosa che, anche simbolicamente, va nascondendo ben altre tribolazioni. Intercettare la tristezza giusto in tempo, nel bambino come nell'anziano, equivale – si ritiene per il senso comune – ad evitare che questa lieviti deflagrando, che invada spazi relazionali dove la tranquillità è assurta a divina menzogna. Dinanzi alla impotenza di riuscire mai a cancellare del tutto la sofferenza, si preferisce spesso evitarla (occultarla) agli altri, oltre che a noi stessi; disattendendo in tal modo a compiti di carattere educativo, che la prevedono sottoforma di regole impartite talvolta a fatica, alle quali chi stia crescendo (e non solo) non può sottrarsi. Generare tristezza, quando un divieto voglia comunicare un principio di realtà contro l'irrefrenabile istinto al piacere, è esperienza ulteriore che non può anzi non deve, anche in questo caso, essere cancellata per le cruciali sue implicazioni pedagogiche. Al tempo, si pone mano a programmi di rielaborazione emotiva del malessere plateali, a grandi kermesse del pianto liberatorio, ancora una volta ne-

gando all'individuo il diritto di elaborare in silenzio, in solitudine, il proprio disagio. Non si è tristi, abbattuti, malinconici sempre in relazione a ciò che ci manca: il denaro, la salute, il successo, l'amore, l'eterna giovinezza. Tutti ostacoli, questi ed altri, alla aspirazione di sorridere perpetuamente, dall'alba al tramonto, che appunto gli addetti alla serenità di massa – e i loro mandanti – considerano il principale fattore di quel nostro “male oscuro” che ci accompagna ineluttabilmente, a prescindere dalle mancanze o dalle perdite citate. Si è tristi perché le radici e le ragioni profonde del nostro esistere ci sfuggono.

La tristezza è, di conseguenza, un tema umano di tale pregnanza esistenziale ed universale da dover-poter diventare argomento e motore di pratiche educative e terapeutiche ben diverse da quelle che reputano che alla infelicità si tratti di rispondere soltanto con promesse ed esperienze di cosiddetta felicità. Cercando ad ogni costo di essere, di rendere e rendersi felici e sazi di vita.

Quanto diremo tra breve, ci mostra che la via consigliata consiste nell'avvalersi della scrittura per raccontare di sé, nelle forme tanto della prosa che della poesia, al fine di avvicinarsi al momento in cui la sofferenza sia meno devastante e ci consenta di scrivere, grazie all'irruzione salvifica della tristezza. Fare in modo che questa transizione dall'angoscia alla tristezza sia possibile, è compito di tutti gli operatori della cura e sommamente di chi si avvalga degli approcci narrativi, che non lesinano di occuparsi di tutto ciò che attraverso l'autonarrazione può essere raccontato. Senza filtri e censure.

#### 8. La tristezza e la scrittura: un incontro fecondo, un'alleanza

Se scrivere attenua la pressione della sofferenza, anche per pochi minuti ed ore, perché ci trasferisce in un luogo diverso; anche se è del dolore che andiamo narrando, dal canto suo, la tristezza in quanto stato e stadio in cui il male fisico o dell'animo si rende meno bruciante, rappresenta l'occasione propizia affinché, chi si senta finalmente meno oppresso, possa por mano alla pagina e alla penna, almeno alla parola.

La scrittura dunque mitiga, ma è soltanto con il passaggio alla tristezza che lo scrivere può iniziare a fluire – come abbiamo detto – con quella rapidità e con quel godimento mite che il troppo danno impedisiva. Si determina un'alleanza autentica quando l'una vince l'eccesso o quando l'altra consente alla prima di decollare verso l'impensato. Sostiene

Maurice Blanchot che «L'opera scritta produce lo scrittore [...] prima dell'opera lo scrittore non esiste ancora [...]»<sup>4</sup>. Solo allora si adempie una sorta di riaggregazione dell'io che resta ancora offeso e ferito, ma che, purtuttavia, si scopre – riga dopo riga – più presente a se stesso; più determinato nella trasformazione della sua afflizione in un racconto che valga la pena di rileggere e di far leggere ad altri.

L'opera di cui diviene autore, la più modesta, è quell'inatteso che restituisce un poco di vigore e di fiducia. Poiché l'*opus*, quale esso sia, pur nascondendo in sé significati e storie invisibili, è pur sempre qualcosa di tangibile, di manifesto. L'angoscia, può mutarsi anche questa volta in tristezza: quando il concreto vince sull'astrazione, spesso per noi trappola e abbaglio.

Nella sua esemplare autobiografia, tra letteratura e saggio, il filosofo Aldo Gargani, che da solo si cimentò in una simile impresa, forte della sua immensa cultura che durante il racconto gli fece da contenitore esistenziale accogliente e protettivo, affronta questi stessi motivi.

Scrive:

E così chi racconta, chi si mette a scrivere è uno che cerca di far esistere quello che c'è. Se cerca l'amore e questo non c'è allora uno che scrive è una persona che cerca di farlo esistere; nessuno scrive per raccontare quello che nemmeno c'è, ma quello che non c'è non è ancora abbastanza e allora si scrive per farlo esistere. La scrittura è un'energia passionale di un pensiero che vuol far esistere qualcosa che però già c'è, che semplicemente c'è; che è ignorato da tutti ma che ancora non esiste perché c'era senza esistere, e c'è, senza esistere perché nessuno ancora si è ancora messo a scriverlo e a raccontarlo<sup>5</sup>.

La scrittura di sé conta se non resta nascosta. Se ha la possibilità di espor-si in evidenza, quale essa sia, allora adempie alla sua missione: far conoscere, far sapere, tramandare. Anche per pochi intimi, per chi possa rispondere con parole di consenso al solo gesto di aver avuto il coraggio e la speranza di cimentarvisi. La tristezza, in altre occasioni, assume le intonazioni della malinconia o della nostalgia, e allora chi scrive si abbandona, finalmente, al gusto di riuscire ad acuirne lo spessore non di stradicalarlo da sé: «Mi consola la malinconia, questa malinconia – scrive una

<sup>4</sup> M. Blanchot, *L'eterna ripetizione e Après coup* (1983), trad. it., Cronopio, Napoli 1996, p. 78.

<sup>5</sup> A. Gargani, *L'altra storia*, Laterza, Roma-Bari 1992, p. 73.

giovane donna – che mi accompagna da quando mi conosco, questo senso di essere sempre un po' straniera, o almeno forestiera, dovunque, quella che rimane, e anzi, con la bellezza che sa di poesia, cresce...»<sup>6</sup>.

Questi frammenti contemporanei, emblematici di quel fiume anzi di quell'orda di scritture di sé affidate ormai alle reti elettroniche, ai blog, alle chat, non sono in fondo che gli epigoni tecnologici di una storia antica.

Scrivere la propria infelicità è difatti gesto millenario, i famosi *Tristia* di Ovidio, i suoi diari e le lettere dall'esilio nel Ponto, ne sono la prima inequivocabile testimonianza<sup>7</sup>. La più composita, dove il narratore non solo racconta la sua infelicità. Sono le cause per lui oscure che l'hanno violentemente generata a rappresentare la spinta grafomanica, che inventerà una nuova maniera di esistere e di resistere. L'autobiografia ovidiana attribuisce alla scrittura (alla Musa, ci dice) il merito di averlo aiutato a oltrepassare i momenti di maggior sconforto e ce ne spiega le ragioni. Con una modernità di analisi che soltanto nel Romanticismo conoscerà pari lucidità e lacerante finezza narrativa. Pur restando nei secoli esso un genere (nei sottogeneri diaristico, epistolare, memorialistico, autocelebrativo, epigrammatico) oggi riscoperto ampiamente dagli studiosi<sup>8</sup>, non costituisce però soltanto un repertorio narrativo-autobiografico che attrae i professionisti della storiografia letteraria. Anche coloro che hanno a cuore lo studio dei fattori che rendono la scrittura una sorta di medicamento della sofferenza guardano con interesse a simili esperienze e testimonianze.

Nei luoghi in cui si accoglie la sofferenza umana, per alleviarla nelle sue acuzie, dove il dolore pervade le giornate sempre uguali e la tristezza sarebbe già un sollievo, si va assistendo al proliferare di iniziative di promozione dell'arte della scrittura di se stessi. Tali occasioni, da un lato leniscono, svolgendo una funzione inibitoria e placebo nei confronti di stati depressivi di varia origine e natura; dall'altro, riattivano momenti di reconciliazione emotiva con le stesse tristezze del passato e del presente. È questo tempo, doloroso, che viene messo in quarantena quando i giorni

<sup>6</sup> Dallo scritto diaristico di G. D., Archivio Libera Università dell'Autobiografia di Angiari, aprile 2009 ([www.lua.it](http://www.lua.it)).

<sup>7</sup> Per una ricostruzione della diaristica nella antichità come forma di antidoto alla sofferenza, si rinvia a D. Demetrio, *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Raffaello Cortina, Milano 2008, nonché alla bibliografia ivi contenuta.

<sup>8</sup> Si vedano anche gli studi recenti di I. Tassi, *Le storie dell'io*, Laterza, Roma-Bari 2007 e di B. Moroncini, *L'autobiografia della vita malata*, Moretti & Vitali, Bergamo 2008.

non offrano alcun motivo di conforto. Ogni teorizzazione filosofica<sup>9</sup> che attribuisce all'attimo vissuto un valore quasi terapeutico, vaccilla dinanzi alla mancanza più assoluta di voglia di vivere. Se non è il presente, è il passato che si rivela, purché aiutato e curato nel suo progressivo emergere, un territorio interiore pregresso che induce quanto lo sconforto del presente non riesce a suscitare ormai più. Il presente drammatico non riesce a sollevarsi nemmeno alle soglie del pensiero triste: sarebbe già una sorta di salvezza e redenzione. È qui che un filo di speranza può accendersi, se qualcuno sa invogliare a non temere di ricordare. Afferma ancora Iona Heath che occorre evitare che i pazienti restino "intrappolati" nella "miseria del presente": è indispensabile, suggerisce, con il loro aiuto: «Fare un inventario del passato attraverso l'esplorazione dei ricordi, il racconto di una storia di successi, l'esplicita e ripetuta enunciazione di tutte le cose preziose che, troppo spesso, si dicono solo ai funerali». E aggiunge: «I medici devono trovare il modo di diventare uno strumento utile di questa esplorazione necessaria [...]»<sup>10</sup>.

Nell'attesa che la medicina narrativa ed umanistica diffonda i suoi principi, altri hanno il compito di inaugurare e proseguire lungo queste strade.

Soprattutto quando il progetto abbia la preveggenza di associare alle attività memorialistiche di narrazione e di scrittura scopi di carattere educativo, quale sia l'età dei narratori: purché la coscienza di esistere ancora non si sia spenta o volutamente non sia stata messa a tacere in attesa della fine. Quando la dolorosa evocazione della propria storia, che lo scrivere di sé inevitabilmente comporta, venga mitigata dalle attenzioni che un consulente autobiografo<sup>11</sup> esperto sa rivolgere, oltre che alle storie del narratore, al campo più vasto della letteratura, della filosofia, della spiritualità.

Occorre pertanto che il singolo, invitato a raccontare la propria vicenda umana, venga sollecitato e invogliato a farlo, grazie all'allestimento di ambienti in cui la parola scritta oltre ad essere la protagonista (attiva o passiva) delle evocazioni consenta alle persone di dilatare i propri

<sup>9</sup> Se ne parla con finezza nel recente libro di P. Hadot, *Ricordati di vivere. Goethe e la tradizione degli esercizi spirituali* (2008), trad. it., Raffaello Cortina, Milano 2009.

<sup>10</sup> Heath, *Modi di morire*, cit., p. 53.

<sup>11</sup> Si veda ancora sulle pratiche di accompagnamento autobiografico Demetrio, *La scrittura clinica*, cit. Corsi di consulenza ed accompagnamento autobiografico per operatori e volontari della cura in situazioni estreme e limite da anni si tengono presso la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari (AR) ([www.lua.it](http://www.lua.it)).

orizzonti mentali, oltrepassando la dimensione soltanto personale e autobiografica. Quando possibile e auspicabile, naturalmente, letture, audizioni, visioni di film, proposte in alternanza ai compiti individuali di scrittura creano uno sfondo umano e quelle risonanze extrasoggettive che permettono di inquadrare il “male della vita” in orizzonti di accettazione esistenziale (della malattia, della morte imminente, della perdita di coordinate e presenze affettive di ogni natura) ben più ampi.

In conclusione, è indispensabile che la propria storia si possa sentire ricompresa comparativamente nella storie altrui, di tutti. In una solidarietà cosmica più generale, oltre che nella comprensione dei motivi eterni cui vivendo siamo esposti e che ci possono aiutare a resistere alla tentazione di rinunciare al diritto e al dovere della consapevolezza fino all’ultimo. La dimensione della tristezza, in tal modo, non viene soltanto condivisa tra persone che hanno la possibilità di tornare a commuoversi, di sentirsi autorizzate a parlarne insieme, nonché di poter appoggiarsi (con l’ascolto, la lettura, la redazione editoriale delle proprie memorie ecc.) a chi quelle narrazioni sappia suscitare con metodo e custodire non solo per affetto.

Ogni motivo di disagio e sofferenza può trovare, grazie all’approccio autobiografico alla tristezza (che tanto la suscita quanto la mitiga e tanto più importante perché “inventato” nei secoli da chi al dolore cercò di reagire da solo nei modi spontanei che abbiamo detto), una risposta vitale metodologicamente fondata, ed essere così riconsegnato alla sua radicale, ineluttabile, più “giusta”, dimensione umana.

## ABSTRACT

*Existential sadness and the appeal to writing* This essay focuses on the encounter between sadness as a feeling of resistance and writing as a way to overcome it. Sadness is not such a welcome feeling in today’s society, though writing on unhappiness is an ancient gesture (as recalled by Ovidio’s famous *Tristia*). Indeed, as a philosophical or literary figure it represented the muse of almost every form of writing assumed by its authors as something more than the topic and the aim of narration. The author conceives the autobiographical writing of sadness both as a gestation period of the new and a way to overcome it. It also stands out as a carrier of a more thoughtful and discreet life-style and an existential alternative.