

CUOCERE LE EMOZIONI

“... in una conchiglia, nelle profondità della terra, un’anziana riposa di un sonno lieve e tra le mani custodisce un ricordo, che forse, un giorno, farà rifiorire le rose.”

In un tempo di dolore, quando ancora di dolore mi congelavo, dipinsi con poche parole questo piccolo affresco.

La mia anima, dopo mesi di soffocante silenzio depressivo aveva parlato... era uscita dallo stato di anoressia mentale in cui, giorno dopo giorno, mi autodistruggevo.

Con il linguaggio delle metafore, l’unico che da sempre mi salva e permette il disgelo, mi sono riportata in vita permettendo alle mie emozioni di scorrere liberamente e arrivare a tormentarmi, a rallegrarmi, a permettermi di sentire, di esistere.

Avevo perso il ricordo del contatto con me stessa, di quando ero ancora “una con me”, intera; avevo smesso di amare, di rimanere aperta agli altri e di sentirmi “un filo d’erba che cresce” tanto da comprendere quando è ora di andare o se è il caso di rimanere.

Le sfumature delle emozioni sono tante quante i colori sulla tavolozza di un pittore; grazie a loro ci orientiamo perché in sé hanno il potere di una bussola, segnalano la nostra posizione e ci indicano le coordinate per muoverci nel cambiamento che ci occorre.

Una danza che nasce da un incontro tra una parte che chiama e una parte che risponde e che insieme creano progetti per dare vita alla vita.

Quando trovo questo spazio “per danzare” seduta accanto a me incontro l’unica depositaria del mio vero sapere.

“Quella che sa”, la bambina che sono stata e che li sempre sarò.

Attimo dopo attimo.

Quel “luogo” in cui macino le mie emozioni, in cui si definiscono nei confini, chiare e luminose, pronte a indirizzare il mio cammino.

E sento allora che si trasformano in un pasto “digeribile”, quello che nutre e non viene avanzato o rimesso, perché rispettosamente “giusto” per me.

Il linguaggio delle emozioni ha le sue radici nel corpo, unico contenitore affidabile dei nostri codici segreti che proprio come popoli sommersi trovano nuovi asili nelle nostre esperienze di contatto profondo con le nostre antiche matrici.

Onde che se troppo forti si trasformano in confusione, panico, vuoto di significati tanto da farci sentire stranieri in terra straniera, esiliati impossibilitati a tornare a casa, nutriti dalla sola speranza di trovare un rifugio.

Ed è proprio il rifugio quel luogo in cui possiamo cuocere le nostre emozioni, la fucina creativa della nostra trasformazione.

Come lo scopo di una crisalide che diviene la farfalla che in lei già dimorava da sempre.

Dr. Silvia Maria Celentano