



PIETRE VERSO IL CIELO *

*nome che è stato attribuito da Francesca De Sanctis al Teatro Andromeda (Siracusa)

Raccontarsi, ritualizzare, parlare dell'esperienza vissuta la trasforma in una **testimonianza**. Per ricominciare a immaginarsi un **futuro**, riappropriandosi della propria dimensione del tempo, dobbiamo **uscire dalla malinconia** così come ci siamo entrati. Questo lo possiamo fare quando diventiamo capaci di raccontare quello che ci è successo.

Trasformare la ferita significa **"rendere visibile al cuore ciò che è invisibile agli occhi"**, riconoscendo sé stessi nonostante i **limiti** e i costrutti rinforzati dal desiderio di essere come gli altri avrebbero voluto che noi fossimo. Assecondare l'immagine degli altri, ci allontana dal contatto con la realtà emotiva più profonda che rischia di essere plasmata nelle relazioni.

Quando le emozioni sono bloccate, la **consapevolezza di sé** è come annullata. In una dimensione traumatica negare sé stessi e ciò che si prova può essere utile per riprendere fiato prima di iniziare a riconoscere le proprie frustrazioni. Quando la nostra realtà viene sconvolta l'interiorità è messa a dura prova, venendo meno le certezze consolidate dall'esperienza si è tentati di spiegare ciò che succede con ciò che si sapeva, senza andare oltre.

La forma estrema di questo stato d'animo è la **paralisi del pensiero**. La sfida, in questi casi, è la capacità di **osare attraverso l'immaginazione**,

mettendo in discussione ciò che già si sapeva attraverso la **cultura condivisa**.

La **Resilienza** è la capacità innata di **reagire** attingendo alle energie emotive di cui si dispone, confidando in ciò che realmente siamo. Contattare la propria fragilità ci consente di non sprecare energie ma **fronteggiare la realtà** immaginandoci un futuro migliore. La visione ottimistica del futuro passa attraverso l'incertezza, il senso di impotenza, ma l'esperienza reale di sé stimola la crescita attraverso la **dedizione verso il Noi**.

Assomigliandoci **iniziamo** ad amare, a rispettarci maggiormente come se quella parte di noi, finora sconosciuta, adesso iniziasse a piacerci di più dell'angoscia stessa. Il nostro esistere ci chiama **"al lavoro del vivere"** e all'accettazione della fragilità umana. Si tratta di non opporsi ma accettare la nostra **unicità** coltivando un desiderio di bene che si sviluppa proprio nei gesti più semplici. La nostra **forza** è radicata nel senso di **appartenenza** alle cose della vita.

"I venti che a volte ci strappano qualcosa che amiamo, sono gli stessi che ci portano qualcosa che impariamo ad amare. Pertanto, non dovremmo piangere per qualcosa che ci è stato tolto, ma, sì, amare ciò che ci è stato dato. Perché ciò che è veramente nostro non se ne è mai andato per sempre" (Bob Marley)