

INCONTRO ALLA VITA

SEZIONE III: REALTÀ E FANTASIA

Direttore

Ermanno D'ONOFRIO

Fondazione Internazionale "Il Giardino delle Rose Blu" ONLUS ETSF

INCONTRO ALLA VITA

SEZIONE III: REALTÀ E FANTASIA

La Collana “Incontro alla Vita” costituisce una delle iniziative che la Fondazione Internazionale Il Giardino delle Rose Blu O.N.L.U.S., Ente di Terzo Settore Filantropico, ha individuato come strumenti di sensibilizzazione, formazione e promozione umana per il perseguimento dei propri scopi. La Fondazione è stata fortemente voluta da Ermanno D’Onofrio quale efficace evoluzione e prestigioso coronamento dell’esperienza finora vissuta in favore di numerose forme di povertà sia in Italia che all’Estero.

La Fondazione è nata a Frosinone il 26 giugno 2008 coronando l’esperienza umanitaria di Ermanno, già iniziata nel 1993, e vuole consolidare le più recenti iniziative realizzate da Ermanno (La Casa d’Accoglienza L’Arcobaleno di Arnara – FR per minori in condizioni di disagio, Il Consultorio Familiare Anatolé di Frosinone per l’assistenza e il supporto alle famiglie in difficoltà, L’Associazione “Il Giardino delle Rose Blu” per l’assistenza, la prossimità e la condivisione nei confronti di malati gravi in età pediatrica, il CISPeF con le sue numerose iniziative di formazione tra le quali la Scuola per Consulenti della persona, della coppia e della famiglia oggi presente in numerose città d’Italia e promuovere un costruttivo impegno sociale a vantaggio di numerose situazioni di disagio esistenti sia in Italia che all’Estero.

La Collana si articola in tre sezioni:

- *Formazione e Ricerca*: testi di formazione, ricerca e didattica in materia di psicologia, pedagogia, scienza dell’educazione, servizi sociali;
- *Esperienze e Testimonianze*: raccolte di racconti, narrazioni di esperienze legate alle varie attività di elezione della Fondazione;
- *Realtà e Fantasia*: storie, racconti, romanzi, saggi di autori che la Fondazione intende sostenere nella promozione delle loro opere letterarie.

ELEONORA ZANAZZI

REMIN TRAME DI UNA PSICHE

Prefazione di

ERMANNO D'ONOFRIO

Introduzione di

MARIANNA GIOVE





ISBN
979-12-218-2996-9

PRIMA EDIZIONE
ROMA 12 OTTOBRE 2026

*A mio padre
Forza propulsiva
di creatività e resilienza*

INDICE

11	<i>Prefazione</i> di ERMANNO D'ONOFRIO
15	<i>Introduzione</i> di MARIANNA GIOVE
21	Capitolo I
29	Capitolo II
35	Capitolo III
43	Capitolo IV
47	Capitolo V
55	Capitolo VI
61	Capitolo VII
71	Capitolo VIII
79	Capitolo IX

10	<i>Indice</i>
83	Capitolo X
93	Capitolo XI
103	Capitolo XII
107	Capitolo XIII
117	Capitolo XIV
123	Capitolo XV
125	Capitolo XVI
133	Capitolo XVII
139	Capitolo XVIII
145	Capitolo XIX
149	Capitolo XX
161	Capitolo XXI
167	Capitolo XXII
175	Capitolo XXIII
183	Capitolo XXIV
189	<i>Epilogo</i>

PREFAZIONE

DI ERMANNO D'ONOFRIO¹

Entrare nella lettura di *ReMind* di Eleonora Zanazzi è stato un bel viaggio per me: emotivamente coinvolgente e stimolante professionalmente.

Leggendo la storia di Livia Valente che, come professionista, ha fatto dell'EMDR il suo punto di forza nei percorsi con i pazienti, ho riletto come attraverso una cartina tornasole il tempo della mia formazione in EMDR vissuta grazie alla competenza e alla professionalità dell'Associazione EMDR Italia. Con loro ho vissuto i due livelli di formazione, a Roma e a Firenze, fino ad essere annoverato tra i terapeuti practitioner a Frosinone, Roma e Napoli e nella molto richiesta esperienza da remoto che risulta efficace e sorprendente. Da allora sono passati almeno dieci anni in cui ho visto centinaia di pazienti e l'applicazione dell'EMDR è stata sempre fortemente risolutiva ed illuminante.

La Dott.ssa Valente, nelle pagine di Zanazzi, entra in contatto con un nuovo e moderno progetto, portato avanti dal dott. Greco, in cui l'EMDR viene integrato con la stimolazione multisensoriale prodotta da un visore oculare.

¹ Prof. Ermanno D'Onofrio, Consulente della persona, della coppia e della famiglia, Psicologo dell'età evolutiva, Psicoterapeuta analista transazionale, PhD e Terapeuta EMDR.

Interessante e all'avanguardia, dunque, questa visione che la Zanazzi dà e che facilita la comunicazione emotiva, la rielaborazione del trauma e il recupero della memoria.

L'EMDR è una terapia di psicoterapia mirata a rielaborare ricordi traumatici o stressanti non elaborati dalla mente. Essa sfrutta la stimolazione visiva bilaterale alterata, come i movimenti oculari, e sblocca il sistema di elaborazione del cervello facendo perdere al ricordo la sua carica emotiva negativa e il disturbo che esso arreca alla quotidianità della persona. L'esperienza vissuta dalla protagonista del romanzo della Prof.ssa Zanazzi, fondamentale anche per ogni psicoterapeuta, è darsi il permesso di viaggiare nella propria vita, attraverso l'autoascolto, pur mantenendosi in equilibrio e non superando i necessari paletti e confini che la professione richiede. Ma ogni terapeuta, attraverso i propri pazienti e il loro vissuto, ha la possibilità di rivedere se stesso e, attraverso la strada maestra delle emozioni, rileggersi, ristrutturarsi e, perché no, ricostruirsi conoscendosi meglio afferendo l'essenza del bambino interiore che dentro di noi urla e batte i piedi e chiede di essere accolto e vissuto.

Teniamo allora tra le mani questo romanzo e con l'autrice intraprendiamo il nostro cammino che a me piace illustrare con cinque tappe che sono le cinque "A" che non perdo occasione di svelare ed approfondire a colleghi in supervisione, ai pazienti nei percorsi di aiuto che ho il privilegio di condurre, e agli allievi nei vari corsi di formazione dove insegno: accoglienza, ascolto, accompagnamento, azione e arricchimento... Sì, ognuno di noi si arricchisce attraverso l'altro e tutti siamo invitati a guardarci come in uno specchio. Così come il Regista Kevin Arduini ha ben espresso in un suo recente spettacolo dal titolo "Adriano i

segreti dell'imperatore di Roma" che ha avuto molta fortuna, sia di senso che della critica. Nella scena finale di questa rappresentazione, l'imperatore Adriano si guarda in un grande specchio presente sul palco e, in Antinoo, scorge il suo stato dell'Io bambino – per dirlo con Berne e l'analisi transazionale – lo riconosce, lo ascolta, lo accoglie e lo integra per essere totalmente se stesso e quindi felice.

È l'invito che attraverso le pagine di questo romanzo, Eleonora Zanazzi rivolge ad ogni lettore.

INTRODUZIONE

DI MARIANNA GIOVE²

*Vieni
inseguimi tra i cunicoli della mia mente
tastando al buio gli spigoli acuti delle mie paure.
Trovami nell'angolo più nero
osservami.
Raccoglimi dolcemente scrollando la polvere dai miei vestiti.
Io ti seguirò.
Ovunque.*

Saffo

Quando penso al romanzo di Eleonora Zanazzi, mi riaffiora alla memoria questa poesia. E solo ora che la suggestione evocativa mi sta davanti agli occhi, nero su bianco, ne riesco a cogliere tutte le potenti sfumature. E ringrazio la mia memoria emotiva per aver creato una connessione così feconda e profonda. Prima di tutto perché questo è un romanzo sulla memoria, della memoria. La nostra memoria interna, quella che ci programma, quella di sistema. Quella che regola le nostre emozioni, e quindi i nostri desideri, le nostre paure, le nostre scelte. Infine, quella che scrive la nostra vita. E ripenso a Sant'Agostino.

² Prof.ssa Marianna Giove. PhD e docente di letteratura e storia.

«Ecco, nella mia memoria sono il cielo, la terra e il mare [...] e là trovo me stesso e mi ricordo di me» (Agostino, *Confessioni*, X, 8, 14).

L'incipit del romanzo sembra partire da questo assunto: «Vi sono nell'anima queste tre cose: il presente del passato, il presente del presente e il presente del futuro. [...] Il presente del passato è la memoria, il presente del presente è la visione/attenzione, il presente del futuro è l'attesa». (Agostino, *Confessioni*, XI, 20, 26)

In *ReMind* le tre dimensioni del tempo convivono in modo sincronico, producendo la distentio animi agostiniana: Il tempo non è che il modo in cui la nostra coscienza si rapporta agli eventi. E un evento che pensavamo appartenere al nostro passato si rivela invece nello scenario di un eterno presente, e il futuro stesso assume il sapore dolcissimo di un eterno ritorno.

Ebbene, questo romanzo è un viaggio nella memoria, ma anche nel qui e ora e nell'infinita trama delle possibilità, senza soluzione di continuità. È il tempo dell'anima, lo spazio della mente, quelli attraverso cui la protagonista viaggia alla ricerca di sé.

E qui veniamo a Raccogliami di Saffo. Sì, raccogliami, come se una voce sottile ma profonda pervadesse tutto il libro e continuamente sussurrasse al lettore raccogliami. La senti soffiarti tra le pagine, come un fantasma intrappolato che chiede di essere liberato per rinascere ad altra vita. Vieni... inseguimi tra i cunicoli della mia mente/ tastando al buio gli spigoli acuti delle mie paure. E il lettore accoglie l'invito, sa che quel viaggio gli appartiene, sa che quella voce sta parlando anche alla sua anima, e accompagna Livia prendendola per mano, come lei fa con Vera. Non è un viaggio privo di pericoli. È una vera e propria catabasi, non

diversa da quella di Odisseo, Enea, Dante. È un viaggio che richiede di abbandonarsi con fede all'abisso, ma per Livia non ci sono divinità a proteggerla e guidare il suo cammino. Solo quella voce sottile, un respiro. La discesa è ardua, ogni passo un demone, ogni demone una parte di sé che va riconosciuta e integrata per rinascere bambina, pura. Un percorso catartico che costringe la protagonista, e il lettore con lei, a darsi al vuoto, alla paura, al dolore, per poterli attraversare e superare. "Un trauma è una tempesta che sconvolge, ma anche un vento che spinge la nave verso nuove acque": Livia lo sa e va avanti, anche nel buio, segue quella voce. E alla fine del viaggio, in fondo all'abisso, eccola quella voce di fantasma, ha proprio il volto di una bambina: Raccoglimi dolcemente scrollando la polvere dai miei vestiti./ Io ti seguirò/ Ovunque.

La magia della memoria si compie: il passato è qui e ora, il presente è futuro. Sincronicità. Quella legge misteriosa secondo cui le energie si connettono nell'universo, gli eventi si concatenano per produrre nuovo senso. "Nulla accade per caso"... perché in fondo il caso non esiste. I frammenti della nostra anima sono piccoli atomi che si muovono nel vuoto, nell'incessante lavoro che li guida nel tentativo di ricomporre l'intero originario. È un processo di autogenesi che la protagonista crea ricreando la realtà, riprogrammando la memoria.

E a questo punto, ancora la memoria mi viene in aiuto suggerendomi una delle mie massime preferite, attribuita a Socrate, incontrata un giorno "per caso" leggendo I Greci e l'irrazionale di Dodds: "Il dolore è un errore della mente". Un bug di sistema, insomma, che solo noi abbiamo il potere di resettare. La chiave è in fondo all'abisso, quella bambina prigioniera del passato la tiene stretta tra le

mani, ma non sa come usarla per aprire la sua prigione e liberarsi. La vera liberazione avviene quando il nostro sé cosciente riesce a connettersi con quella voce bambina, la ascolta, lascia che lei gli indichi la strada, con fiducia. La trova, raccoglie la chiave dalle sue mani, la libera dalla gabbia della mente, le scrolla la polvere dalle vesti, la prende per mano e la porta con sé.

Le gabbie della mente sono infinite, illusorie come una stanza degli specchi. E *ReMind* funziona come uno specchio in una stanza di specchi. L'identità si rifrange all'infinito, in una vertigine che ha la tensione dell'horror vacui. La narrazione assume a tratti il ritmo investigativo del thriller psicologico: l'enigma non è nascosto nella realtà, è la dimensione stessa in cui la realtà narrativa si dipana. E la soluzione è interna all'enigma stesso. Perché in fondo l'enigma di tutti gli enigmi è proprio la nostra mente: la mente crea la realtà attraverso le sue narrazioni, e ogni narrazione si serve di schemi, copioni, personaggi. La mente crea la realtà come lo scrittore inventa mondi altri, mondi che sono altrettanti specchi del suo io. E qui il rapporto tra realtà e finzione (intesa come fiction narrativa) assurge a una dimensione metaletteraria che rovescia quel rapporto, e realtà e finzione si rifrangono nel gioco degli specchi, in una sorta di doppio sogno, in cui finalmente l'io profondo si riprende il potere della scrittura esautorando la mente e i suoi copioni. È dunque anche un libro sul potere delle narrazioni, e quindi della letteratura, come dispositivo liberatorio dalle gabbie della realtà apparente: basta cambiare punto di vista, per cambiare lo scenario e la narrazione che noi chiamiamo "vita".

Il dolore è un errore della mente. La parola errore, che ha la stessa etimologia di "errare", richiama il significato di

“girare a vuoto”. La mente crea un labirinto, in cui intrappolare e nascondere le emozioni “mostruose”, che intanto errano come animali in cattività, spingono contro barriere invisibili e fanno male perché non trovano sfogo: questo fa la mente per controllare i nostri demoni, e così crea il trauma, il blocco, il dolore. D'altronde un animale diventa feroce quando è in cattività. Allora forse la felicità è la capacità di liberare, lasciare fluire. Non uno stato determinato, ma una competenza dell'essere, che riprogramma di volta in volta la mente per aprire la strada.

ReMind porta il lettore in questo labirinto mettendogli in mano un filo. E come Teseo, la missione sarà attraversare il labirinto per trionfare del mostro che si ciba della carne di fanciulli innocenti: indagare la mente, per arrivare a scovarne l'errore-trauma e liberare quelle emozioni che urlano come demoni, ma se le vedi da vicino sono fragili come bambini. Il viaggio dell'eroe inizia così.

