

biblistica.it • PUBBLICAZIONI

Riflessioni spirituali

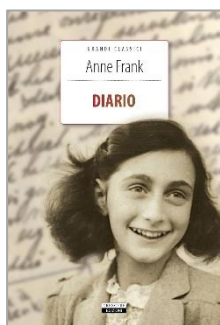
N. 55

Il libro delle memorie

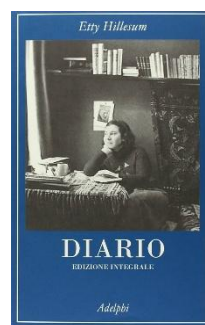
di Gianni Montefameglio

Parliamo del **diario**. C'è chi lo chiama «libro di bordo», alludendo al viaggio della propria vita; chi, con un tocco biblico, lo chiama «libro del ricordo», prendendo spunto da *Mal* 3:16: «Quelli che temevano l'Eterno si sono parlati l'uno all'altro. L'Eterno è stato attento ed ha ascoltato, e *un libro di ricordo* è stato scritto davanti a lui per quelli che temono l'Eterno e onorano il suo nome». – ND.

Il diario è del tutto diverso dall'agenda. In questa si appuntano anticipatamente gli impegni e gli appuntamenti; sul diario si scrive dopo, durante il giorno o a fine giornata.



Tenere un diario è percepito, popolarmente, come un'attività prevalentemente femminile¹. Molto significativi sono, per citare degli esempi, i diari delle ebreo Anna Frank ed Etty Hillesum. I diari tenuti dalle ragazze - ricchi di disegni, pieni di bigliettini e corredati da una foglia o da un nastro o cose simili - sono evocativi e affascinanti, e dalle donne si può imparare. In verità, la storia umana e la psicologia moderna mostrano che ciò che spinge una



persona a tenere un diario e i benefici mentali che ne derivano sono universali e trasversali al genere. La ricerca psicologica ha dimostrato che tenere un diario attiva processi neuropsicologici complessi e benefici:

- Il cervello umano tende ad aggrovigliarsi nei pensieri ricorrenti (ruminazione mentale). Tradurre le emozioni in parole scritte costringe la mente a spostare l'elaborazione dall'amigdala (il centro delle emozioni grezze e dell'ansia) alla corteccia

¹ Perché si è creata l'associazione tra diario e genere femminile? La psicologia sociale ed evolutiva individua diverse ragioni culturali ed educative per questa percezione. Tradizionalmente, la cultura occidentale ha incoraggiato maggiormente le donne a esplorare, verbalizzare e condividere il proprio mondo interiore emotivo, laddove la socializzazione maschile ha spesso promosso il contenimento delle emozioni (stoicismo tossico) o la loro traduzione in azione esterna. Al diario come luogo intimo sono più propense le donne; i maschi non sono orientati all'intimità. Nel corso del 20° secolo l'industria editoriale ha commercializzato il concetto di «diario segreto» declinandolo principalmente al femminile. Gli uomini hanno continuato a tenere diari, ma spesso definendoli in altro modo: taccuini, giornali di bordo, note di lavoro, diari di allenamento o simili. Storicamente, la scrittura in un diario ha rappresentato per molte donne uno dei rari spazi di autonomia e libertà espressiva al riparo dal giudizio sociale o domestico, ricercando uno spazio privato.

prefrontale (la sede della logica, del linguaggio e del ragionamento). Scrivere permette letteralmente di scaricare il carico cognitivo su carta.

- Gli esseri umani sono esseri narrativi: comprendiamo noi stessi e il mondo attraverso le storie. Il diario offre uno spazio sicuro per costruire il proprio racconto narrativo: prendere eventi caotici o dolorosi e dare loro una sequenza temporale, offre un senso e una struttura causale.
- Autoconsapevolezza e distacco emotivo. Rileggere ciò che si è scritto a distanza di giorni o mesi attiva un meccanismo di auto-distanziamento. Permette di osservare le proprie reazioni emotive come se fossimo uno spettatore esterno, favorendo l'esame critico dei propri schemi di pensiero automatici.

Le diverse tipologie psicologiche di diario. A seconda delle esigenze individuali, la psicologia individua varie modalità d'uso del diario, *tutte indipendenti dal genere*:

TIPOLOGIA	MECCANISMO PSICOLOGICO	SCOPO
Diario espressivo	Scarico emotivo, sfogo	Ridurre l'ansia e il carico emotivo
Diario di gratitudine ²	Riorientamento cognitivo	Contrastare la negatività della mente
Diario riflessivo	Dialogo interiore	Chiarire valori e analizzare errori
Diario a punti	Organizzazione	Ridurre il senso di sopraffazione

Tenere un diario non ha genere: è semplicemente uno strumento di regolazione emotiva e chiarezza cognitiva. Che lo si chiami «diario segreto», «taccuino di appunti» o in altro modo, la psicologia ci conferma che mettere i pensieri nero su bianco è una delle abitudini più efficaci per mantenere la salute mentale e sviluppare l'autoconsapevolezza.

Quanto al genere, per secoli la tenuta di diari (dalle annotazioni spirituali e filosofiche ai diari di bordo, di guerra o di pensiero) è stata una pratica capillarmente diffusa tra gli uomini: basti pensare a Marco Aurelio, Leonardo da Vinci, Søren Kierkegaard o Franz Kafka.

Il libro delle memorie

Prendere e mantenere l'abitudine di scrivere (e descrivere) a fine giornata le proprie esperienze, annotando le lezioni imparate e appuntando i propri pensieri, contribuisce alla propria crescita personale. È scrivendo che si prende consapevolezza; dalla consapevolezza nasce il cambiamento; col cambiamento avviene la crescita interiore.

La Bibbia delinea un percorso chiaro che lega la consapevolezza di sé, il cambiamento e la crescita interiore. Paolo, in particolare, offre una sintesi potente in *Rm 12:2*: “Non conformatevi a questo mondo, ma siate trasformati mediante il rinnovamento della vostra mente, affinché conosciate per esperienza quale sia la volontà di Dio, la buona, gradita e perfetta volontà”. La trasformazione autentica avviene attraverso un rinnovamento della mente. La consapevolezza è il punto di partenza: ci si rende conto di essere plasmati dalla mentalità del mondo e si desidera un cambiamento. Scrivere, mettere nero su bianco, ci fa prendere consapevolezza di pensieri che, lasciati a sé stessi, sono volatili. La consapevolezza

² Il diario di gratitudine può essere meglio spiegato nella pratica. Ad esempio, anziché scrivere: «Sono grato per la mia famiglia», è più efficace scrivere: «Sono grato per la risata di mia figlia quando ho parlato con lei nel pomeriggio». In questo tipo di diario il credente o la credente può anche scrivere una frase tratta da una preghiera rivolta a Dio.

è la scintilla che accende la volontà di cambiare, e il cambiamento, perseguito con costanza, porta a una crescita interiore che, a sua volta, affina la consapevolezza, in un circolo virtuoso che ci rende più simili al Cristo.

La consapevolezza come innesco del cambiamento. La crescita interiore inizia con una presa di coscienza, spesso dolorosa, della propria condizione o del proprio bisogno. Questo momento di chiarezza diventa la spinta per un'azione concreta. Paolo invita a un esame di coscienza profondo: "Esaminatevi per vedere se siete nella fede; mettetevi alla prova" (2Cor 13:5). È un invito a fermarsi e a valutare onestamente la propria vita, i propri pensieri e le proprie azioni alla luce della parola scritta di Dio. Solo così si può capire cosa va cambiato. Il diario ci aiuta.

Il cambiamento come processo attivo di trasformazione. Il cambiamento non è un evento magico, ma un processo che richiede un impegno consapevole e il distacco da abitudini consolidate.

Essere trasformati. In Rm 12:2, scrivendo "siate trasformati", Paolo usa il verbo greco μεταμορφόομαι (*metamorfōomai*), che indica il "cambiare la forma in un'altra", quindi il "trasformare", ma significa anche "trasfigurare", come nel caso della trasfigurazione di Yeshù (Mt 17:2). Ciò ci mostra quanto la trasformazione sia radicale, non dimenticando che avviene *mediante il rinnovamento della mente*. Cambiare il modo di pensare (la consapevolezza) porta a un cambiamento di vita, permettendo di discernere la volontà di Dio, che è buona, gradita e perfetta. Lo studio, la meditazione e la preghiera sono gli strumenti per rinnovare la mente. E anche il diario, che ci aiuta perché è il nostro libro delle memorie.

Bibbia e diario

Nonostante la parola «diario» come la intendiamo oggi non appare mai nella Bibbia, nei testi biblici si trova il principio profondo di tenere traccia scritta delle esperienze spirituali e della fedeltà di Dio, che è il fondamento di questa pratica.

La pratica del diario spirituale nasce da un'idea biblica potente: Dio stesso ordina di scrivere e conservare il ricordo delle sue opere. La Bibbia parla di *libri di memorie*, registrazioni scritte delle fedeltà di Dio, e questo è il cuore spirituale dell'atto di scrivere un diario.

In Es 17:14 troviamo il primo *diario spirituale*. Dopo la vittoria su Amalec, Dio dice a Mosè: "Scrivi questo fatto in un libro, perché se ne conservi il ricordo". Questo è il primo esempio di registrazione scritta su richiesta di Dio per preservare la memoria e testimoniare la sua potenza. L'atto di scrivere non è accessorio: è un comando per fissare l'evento e tramandarlo, affinché né Giosuè né il popolo dimentichino chi ha dato la vittoria. Lo stesso principio vale oggi: scrivere aiuta a non dimenticare la fedeltà di Dio.

In Mal 3:16 è menzionato un "libro di memorie" scritto da Dio. La Bibbia ci dice: "Un libro di ricordo è stato scritto davanti a lui per quelli che temono l'Eterno e onorano il suo nome" (ND). Qui il "libro" è una metafora per indicare che Dio stesso conserva la memoria dei suoi fedeli. È il fondamento ultimo della pratica del diario: se Dio stesso conserva memoria delle nostre vite, allora anche noi possiamo imitarlo, tenendo traccia del nostro cammino spirituale come atto di gratitudine e come strumento per ricordare ciò che Egli ha fatto.

Il diario è un registro della fedeltà: il nostro diario diventa un “libro di memorie” personale, una testimonianza scritta che in futuro potrà ricordare i momenti in cui Dio ha agito e parlato.

La memoria va preservata. Il *diario spirituale* è quindi il modo in cui oggi possiamo obbedire allo spirito di quei comandi: scrivere per non dimenticare, per crescere nella consapevolezza e per rendere concreta la parola di Dio nella nostra vita.

Buoni motivi per cui dovremmo tenere un diario personale

Tenere un diario personale ci fa diventare osservatori di noi stessi. L’abitudine di scrivere un diario ci insegna a non dare nulla per scontato e a osservare le nostre giornate con una nuova luce.

Tenere un libro delle memorie ci consente di non perdere nessuna idea. Grazie al nostro diario personale potremo tenere traccia di qualsiasi cosa ci salti in mente: il nostro diario è lì pronto per raccogliere silenzioso e senza giudizi le nostre idee (anche se al momento possono sembrare strane).

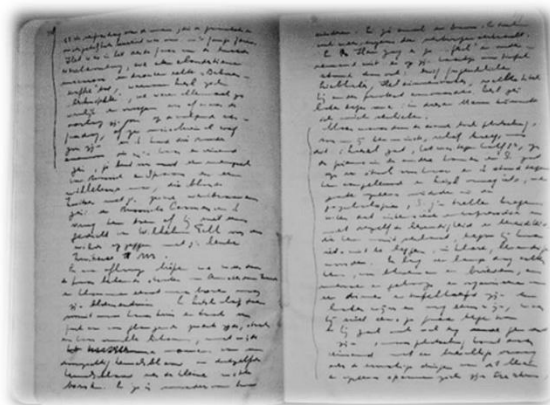
Tenere un diario di bordo serve a memorizzare. Il semplice atto dello scrivere è già di per sé una tecnica di memorizzazione tra le più efficaci a nostra disposizione. Gli antichi dicevano: *Verba volant, scripta manent*, «le parole volano, gli scritti rimangono».

Tenere un diario personale dà concretezza ai pensieri e ci aiuta svilupparli. Quando segniamo un’idea nel nostro diario, torniamo a pensare attivamente a quell’idea. Magicamente dall’idea iniziale sgorgano allora altre idee. La mente è feconda. Da una semplice intuizione può prendere forma un progetto.

Tenere un personale libro delle memorie ci permette di imparare le lezioni. Nella vita ci troviamo spesso di fronte alle stesse situazioni più e più volte; per non ripetere gli stessi errori dobbiamo imparare.

Tenere un personale libro delle memorie ci permette anche, positivamente, di tenere traccia dei nostri progressi.

Non sarebbe ora, se ancora non lo abbiamo, di iniziare a tenere un diario? Nella cosiddetta era digitale, si potrebbe avere la tentazione di usare un’agenda elettronica o simili, ma si perderebbe la soddisfazione di aver un oggetto vero tutto nostro, personalizzato, in cui scrivere a mano. In tal modo l’emozione vive permanentemente nella nostra stessa scrittura.



Pagine del diario di Etty Hillesum

Brani scelti da: Etty Hillesum, *Diario 1941-1943*, Edizioni Adelphi, Milano, 1997

M'innalzo attorno la preghiera come un muro oscuro che offra riparo, mi ritiro nella preghiera come nella cella di un convento, ne esco fuori più "raccolta", concentrata e forte. Questo ritirarmi nella chiusa cella della preghiera diventa per me una realtà sempre più grande.

Trovo bella la vita, e mi sento libera. I cieli si stendono dentro di me come sopra di me. Credo in Dio.

Ti prometto una cosa, Dio, soltanto una piccola cosa: cercherò di non appesantire l'oggi con i pesi delle mie preoccupazioni per il domani. Ogni giorno ha già la sua parte.

Comincio a sentirmi un po' più tranquilla, mio Dio, dopo questa conversazione con te. Discorrerò con te molto spesso, d'ora innanzi, e in questo modo t'impedirò di abbandonarmi.

Vedi come ti tratto bene. Non ti porto soltanto le mie lacrime e le mie paure, ma ti porto persino, in questa domenica mattina grigia e tempestosa, un gelsomino profumato. Ti porterò tutti i fiori che incontro sul mio cammino, e sono veramente tanti. Voglio che tu stia bene con me. E, tanto per fare un esempio: se io mi trovassi rinchiusa in una cella stretta e vedessi passare una nuvola davanti alla piccola inferriata, allora ti porterei quella nuvola, mio Dio, sempre che ne abbia ancora la forza.

Una volta che si comincia a camminare con Dio, si continua semplicemente a camminare, e la vita diventa un'unica, lunga passeggiata.

E così ogni sera, con una certa pace di spirito, io depongo le mie molte preoccupazioni terrene ai piedi di Dio stesso.



Esther Hillesum, detta Etty
(Middelburg, Paesi Bassi, 15 gennaio 1914 – Auschwitz, 30 novembre 1943)
scrittrice olandese ebrea vittima dell'Olocausto.