

Briciole

Dal sè all'altro Il teatro e la scrittura per il benessere psichico

a cura di
Kira Pellegrini e Daniela Papini

Associazione Oltre l'Orizzonte
Pistoia

PREMESSA

di Kira Pellegrini e Daniela Papini

“Oltre l’Orizzonte” per la promozione del benessere psichico è una piccola associazione fondata a Pistoia nel 1999 da un gruppo di familiari stanchi di sentirsi socialmente isolati e impotenti di fronte alla carenza dei servizi a favore dei propri cari. Sentimmo da subito la forte esigenza culturale di sensibilizzare le persone e di trovare le modalità più efficaci per abbattere il muro di diffidenza che divideva noi e i nostri cari dal resto della comunità e per promuovere l’inclusione sociale. Cominciammo con l’andare nelle scuole e fin dal primo anno scoprimmo che ciò che funzionava meglio erano le testimonianze, sia dei familiari che delle persone affette da disagio psichico. Quelli di noi che erano più coinvolgenti nel racconto, più “teatrali”, comunicavano meglio gli stati d’animo e risvegliavano in alcuni giovani il desiderio di aprirsi, riportando fatti e parlando di persone con problemi psichici che loro conoscevano e, più raramente, confidando il proprio disagio.

Molti di noi erano insegnanti che conoscevano il disagio degli adolescenti e pensammo che un modo efficace per adempiere alla *mission* della nostra associazione fosse quello di operare anche per prevenire il disagio giovanile, visto che anche i dati regionali ogni anno registrano l’aumento di malattie mentali fra giovani. Come fare? Cercammo di esaminare le possibili risorse che avevamo a disposizione per ipotizzare un progetto e cercare i partner a cui proporlo. Alla fine degli anni ‘90 il diurno del Centro di salute mentale di Pistoia era molto dinamico nel campo delle arti terapie come strumenti riabilitativi, in particolare nell’attività teatrale. Noi ne riscontrammo l’efficacia, vedendo come alcuni dei nostri figli che frequentavano queste attività cominciavano a capire le proprie emozioni e a cercare di gestirle nella comunicazione interpersonale.

Nel lavoro quotidiano in associazione acquistavamo via via sempre più consapevolezza di quanto la conoscenza delle proprie emozioni e la capacità di ascolto dell’altro siano una componente essenziale nei rapporti fra le persone, in ogni relazione, dal campo familiare a quello sociale, incluso quello lavorativo.

L’Assessorato alla Pubblica Istruzione del Comune di Pistoia gestiva il “Progetto Integrato di Area” che finanziava attività aggiuntive innovative per le scuole del territorio, con il vincolo che fossero integrate fra più soggetti. Proponemmo di adoperarci per la prevenzione del disagio giovanile attraverso il teatro. I responsabili dimostrarono interesse e decidemmo di coinvolgere anche l’Unità Funzionale Infanzia e Adolescenza dell’Usl, che accettò di fornire la consulenza di uno psicologo e di

Briciole

Trimestrale del Cesvot - Centro Servizi Volontariato Toscana
n. 33-34, luglio-ottobre 2012
Reg. Tribunale di Firenze n. 5355 del 21/07/2004

Direttore responsabile

Cristiana Guccinelli

Redazione

Cristina Galasso

Prodotto realizzato nell’ambito di un sistema di gestione certificato
alle norme Iso 9001:2008 da Rina Services Spa con certificato n. 23912/04

Briciole è il nome che abbiamo dato alle pubblicazioni dedicate agli atti dei corsi di formazione. I volumi nascono da percorsi formativi svolti per conto del Cesvot dalle associazioni di volontariato della Toscana i cui atti sono stati da loro stesse redatti e curati.

Un modo per lasciare memoria delle migliori esperienze e per contribuire alla divulgazione delle tematiche di maggiore interesse e attualità.

partecipare alla verifica dei risultati raggiunti, un aspetto che riteniamo irrinunciabile in qualsiasi progetto o servizio. Chiedemmo al regista che gestiva il laboratorio di teatro terapia di proporci un progetto esperienziale modulare di poche ore finalizzato al potenziamento delle capacità relazionali per migliorare il clima in classe e ridurre il bullismo. “Crescere bene” era il titolo del progetto che fu subito proposto in via sperimentale ad alcune classi del biennio della scuola superiore. Noi fungemmo da catalizzatori e coordinatori e preparammo dei questionari di valutazione sia per gli studenti che per i docenti. Dalle risposte ai questionari di verifica posti a tutti i docenti alla fine dell’anno scolastico risultò che questo progetto di poche ore aveva migliorato il clima relazionale nelle classi per molti mesi.

Di grande aiuto fu anche il Cevot, che muoveva i primi passi in quegli anni. Ci eravamo da poco rivolti alla delegazione di Pistoia per la consulenza nella stesura dello statuto. Fummo accolti con attenzione e presto ci fu illustrato il bando sulla formazione dei volontari. Erano arrivati un buon numero di giovani volontari all’associazione, motivati ma titubanti nell’affrontare persone con disturbi psichici. Ci fu naturale proporre un corso sulle arti terapie per sviluppare le capacità relazionali. Fu impegnativo attenersi alle richieste del bando ma oltre a mettere a disposizione dei fondi per poter pagare i professionisti e sostenere le spese per la pubblicizzazione, i materiali e la segreteria, ci obbligò ad avere una progettualità da seguire. Purtroppo i tempi richiesti per arrivare al momento di realizzazione del progetto furono troppo lunghi, quasi un anno: molti volontari dell’associazione avevano preso altre strade, l’università, il lavoro, una famiglia, ma fortunatamente il corso fu frequentato assiduamente anche da volontari di altre associazioni e dai questionari di valutazione emerse che tutti avevano apprezzato la possibilità di essere coinvolti direttamente nel fare qualcosa per scoprire le proprie emozioni e quelle degli altri componenti del gruppo.

Noi avevamo comunque raggiunto l’obiettivo importante di dare visibilità alla nostra associazione e di proporre un corso di formazione di qualità, basato sull’acquisizione di abilità universalmente utili. Anche se eravamo una neonata piccola associazione che si occupava di problematiche ancora tabù la qualità innovativa del corso ci fece acquisire autorevolezza con altre associazioni del territorio e con i dirigenti dei servizi territoriali.

Attraverso questo corso crebbe in noi la convinzione che gli aspetti relazionali vengono spesso sottovalutati dalle associazioni perché siamo tutti portati a cercare di rispondere ai bisogni materiali dei nostri assistiti. Da allora le nostre proposte nel campo della formazione si sono principalmente dirette verso la valorizzazione della

persona per aiutarla a sviluppare strategie per promuovere innanzitutto il benessere psicofisico proprio per poter meglio promuovere quello degli altri.

Pur non tralasciando un minimo di informazioni teoriche, i nostri corsi hanno quasi sempre avuto la caratteristica dell’essere esperienziali, incentrati sul fare, sul provare su di sé e condividere: si sono susseguiti lo shiatsu finalizzato a prevenire ansia e stress, i primi rudimenti dello yoga, la scrittura autobiografica collettiva e il teatro abbinato alla scrittura. L’unica volta che abbiamo proposto il corso “Come orientarsi nel mondo delle psicoterapie”, per la maggior parte informativo, abbiamo riscontrato minor partecipazione e minor interesse e non riteniamo che siano state acquisite competenze durature.

Nel processo di valutazione all’interno del direttivo dell’associazione, la riflessione più importante è stata che il corso era senz’anima e i contenuti sembravano appartenere ad un mondo teorico, non al proprio. Solo la parte esperienziale con lo psicodramma aveva fornito l’occasione per ascoltare le emozioni dell’altro ed entrare in empatia con lui. Siamo così arrivati alla conclusione che in futuro avremmo proposto corsi di tipo *informativo* soltanto quando avremmo riscontrato l’effettiva necessità di *informare*, come nel caso di “L’amministratore di sostegno: dalla legge alla realtà”, che proponemmo nel 2006, dopo la promulgazione della legge che nel 2004 aveva istituito questa figura.

Per quanto riguarda la valutazione dei corsi siamo sempre stati attenti a finalizzare la valutazione alla verifica degli obiettivi raggiunti, ma trattandosi di corsi per soci o per volontari i questionari nozionistici non ci sembravano adeguati. Abbiamo continuato a lavorarci sistematicamente finché negli ultimi anni abbiamo sperimentato “la verifica interattiva” con il diretto coinvolgimento dei corsisti anche nella costruzione dello strumento di valutazione e questa modalità si è dimostrata molto efficace per aiutare le persone a memorizzare, riflettere e a condividere con gli altri.

È per condividere questa nostra esperienza che abbiamo accolto l’invito di Cevot a pubblicare questo volume, centrato sulla gestione delle emozioni e sul potenziamento delle capacità relazionali attraverso il teatro e la scrittura. La nostra riflessione sull’importanza della scrittura e del teatro è nata all’interno di percorsi di lotta allo stigma nei confronti dei sofferenti psichici, di attività di socializzazione e di auto-mutuo-aiuto e di percorsi di formazione per volontari.

Il primo capitolo del volume raccoglie le esperienze dell’associazione Oltre l’Orizzonte nel campo della difesa dei diritti dei disagiati psichici, della loro riabilitazione e socializzazione e in genere di un cambiamento culturale che renda consapevoli del fatto che il disagio psichico è un problema di tutti e che i sofferenti psichici possono guarire, ma, soprattutto, che è utile alla società utilizzare e

potenziare le loro capacità residue. L'autrice di questa prima parte è la presidente dell'associazione Kira Pellegrini.

I capitoli dal 2 al 7 del volume riassumono l'attività dell'associazione Oltre l'Orizzonte nel campo della formazione, dell'auto-mutuo-aiuto attraverso la scrittura e della sensibilizzazione attraverso la cultura. Questa parte è stata scritta da Kira Pellegrini e Daniela Papini. Il capitolo 8 raccoglie gli scritti di Ada Ascari, Rita Gualtierotti e Alessandro Pecini, gli esperti che hanno contribuito alla realizzazione dei corsi di formazione su scrittura e teatro. Il capitolo 9 si riferisce all'attuale esperienza di sensibilizzazione ed è stato scritto da Kira Pellegrini e Daniela Papini.

Il libro è rivolto a chiunque voglia approfondire questi temi e quindi sia ai neofiti dell'argomento, sia a chi voglia fare volontariato, sia a chi abbia vissuto una esperienza di disagio e voglia rafforzarsi e prevenire ricadute.

CAPITOLO 1

Promuovere il benessere psichico: storia e progettualità dell'associazione Oltre l'Orizzonte

1. Chi è e perché nasce l'associazione Oltre l'Orizzonte

Nel 1999 eravamo un piccolo gruppo di genitori di sofferenti psichici i cui figli erano in carico ai servizi pubblici. Avevamo scoperto che il ritrovarsi dava sollievo alla nostra sofferenza e ci dava la forza di voler operare per migliorare la qualità della vita dei nostri figli e, di conseguenza, la nostra. Da soli non eravamo nessuno, ma perceivamo che insieme saremmo potuti diventare una forza per difendere i diritti di tutti. Dieci anni dopo usammo lo strumento della scrittura autobiografica per ribadirlo a noi stessi e trasmettere la nostra consapevolezza agli altri.

Aprendoci agli altri troviamo solidarietà; condividendole, le paure e le angosce ci sembrano più sopportabili.

Raccontare le aspettative mancate, le angosce, la ricerca della guarigione, l'isolamento, il percorso doloroso dell'accettazione ma anche i momenti belli, di approfondimento interiore, riduce le distanze dell'emarginazione sociale e aiuta chi è in condizioni simili ad uscire allo scoperto, a trovare coraggio, a non vergognarsi.

L'associarsi con 'chi può capire' dà forza e aiuta a lottare per il riconoscimento dei diritti di cittadinanza per i propri cari.¹ Quando ero con gli altri non parlavo mai; ma ho capito che per aiutare mio figlio dovevo cambiare e gliel'ho fatta sentire questa interiorità nuova.

Andando all'Associazione, ho visto che le altre persone erano più istruite di me ma ho anche visto che avevano i miei stessi problemi, ho riflettuto sul fatto che anche quelle persone che io vedevo superiori a me avevano fatto errori e che quindi io dovevo smettere di colpevolizzarmi...

Del resto chi non vive questi problemi non li capisce e, in genere, la società non si prende certo a cuore il disagio mentale!

¹ *Donne e Madri. Percorsi di dolore e d'amore*, Associazione Oltre l'Orizzonte, Pistoia 2008, 1 edizione, p. 6.

Oggi, accettata la situazione e prendendo più consapevolezza del mio ruolo, avendo smesso di colpevolizzarmi, riesco ad esprimermi liberamente e a non farmi sommergere dalle situazioni esterne.²

L'Associazione, i pochi amici rimasti, i colleghi di lavoro, mi hanno dato tanto: comprensione, rispetto, senso di calore nel momento in cui senti il gelo della notte che ti fa sentire inadeguata, hai bisogno d'aiuto e ti sembra d'essere di peso. Loro però mi hanno detto "sei tu che ci hai dato"³

Ho tanta paura della sua sofferenza e di quello che accadrà dopo che io non ci sarò più: lo rispetteranno? Approfitteranno di lui? Sarà in grado di gestire la sua vita? E allora aumento l'impegno nell'Associazione con la determinazione di contribuire a migliorare la rete di sostegno per lui e per tutti gli altri. Se quando non ci saremo più le maglie della rete dei servizi e delle relazioni personali saranno più fitte, queste persone saranno più salvaguardate⁴.

Accarezzammo l'idea di costituire un'associazione e cominciammo a fare degli incontri per chiarirci le idee. Le discussioni per scegliere il nome furono anche l'occasione per mettere a fuoco le convinzioni che ci stavano a cuore. Invitammo anche i nostri amici più cari, disponibili a sostenere le nostre idee e le nostre iniziative e molti di loro sono con noi ancora oggi. La loro partecipazione ci ha permesso da subito di non essere solo un'associazione di familiari ma di essere 'persone fra persone'. Pensavamo che fosse tempo di abbattere queste barriere e da allora stiamo lottando verso questo traguardo.

Le malattie mentali possono colpire chiunque, a qualsiasi età. Il termine 'malattie mentali' copre una vasta gamma di disturbi che possono essere più o meno invalidanti: la schizofrenia, il disturbo schizo-affettivo, il disturbo bipolare, il disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione, il panico e altri gravi disturbi di ansia, i disturbi del comportamento alimentare come anoressia e bulimia, l'autismo, il disturbo da deficit di attenzione e iperattività, il disturbo di personalità borderline e altre malattie mentali gravi e persistenti che colpiscono il cervello. Da poco si è cominciato a studiare il fenomeno della 'doppia diagnosi' cioè la concomitanza di disturbi psichici

² Idem, p. 31.

³ Idem, p. 44.

⁴ Idem, p. 70.

e di una qualche forma di dipendenza da sostanze stupefacenti o da alcool. Infatti, è stato rilevato che molti casi di doppia diagnosi cominciano come tentativo di automedicazione per disturbi non riconosciuti e non trattati. Più recentemente si parla anche di tripla diagnosi, con l'aggiunta del gioco o dello shopping compulsivo.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità oggi un giovane su 5 soffre di disturbi mentali e nel 2020 i disturbi neuropsichiatrici cresceranno del 50% divenendo una delle principali cause di malattia, di disabilità e di morte. Tra 10 anni la depressione colpirà più di qualsiasi altra malattia e per le società sarà l'onere sanitario più pesante, tanto da un punto di vista economico che sociale. In Toscana circa il 30% della popolazione - 50% delle famiglie - è affetta da una qualche forma di malattia mentale. Perché, allora, se ne parla ancora così poco e quando se ne parla sembra qualcosa di eccezionale, che riguarda 'altri'? Perché molti sofferenti psichici e le loro famiglie nascondono ancora i disturbi e si vergognano ad accedere ai servizi pubblici di salute mentale?

La diagnosi precoce e la cura tempestiva sono di vitale importanza. Dare alle persone tempestivamente la cura di cui hanno bisogno rende più veloce la ripresa e protegge il cervello da ulteriori danni che possono insorgere nel corso della malattia. È un luogo comune che il malato psichico non possa guarire: invece, le statistiche dell'Organizzazione Mondiale della Sanità dimostrano che persino circa un terzo delle persone affette da schizofrenia - la forma più grave di malattia mentale - guarisce e, comunque, per tutti si può migliorare la qualità della vita attraverso percorsi riabilitativi basati sull'inclusione sociale. Il sofferente psichico è prima di tutto una persona che ha aspirazioni, emozioni e abilità da sviluppare, come tutti gli altri esseri umani. Come cittadino ha gli stessi diritti degli altri: che la sua malattia sia curata e che, se ne ha bisogno, sia accompagnato in un percorso riabilitativo che non può prescindere dall'inclusione sociale.

Lo stigma - il marchio - che bolla i sofferenti psichici e che li emargina socialmente è principalmente dovuto all'ignoranza e alla disinformazione. Si è permesso che lo stigma e un senso di sfiducia, oggi immotivato, erigessero delle barriere culturali, strutturali e finanziarie che non permettono di arrivare tempestivamente alla cura e di ottenere il recupero della salute.

Un altro luogo comune da sfatare è che i malati psichici siano pericolosi per se stessi e per gli altri a causa del loro atteggiamento divergente e diretto, mentre le statistiche nazionali e mondiali dimostrano che tra coloro che commettono crimini i malati psichici sono pochissimi.

Queste sono le convinzioni che hanno guidato tutta la nostra vita associativa. Fin dai primi incontri decidemmo che la difesa dei diritti, la sensibilizzazione della nostra

comunità, la diffusione di informazioni corrette e l'impegno per l'inclusione sociale sarebbero stati i punti cardine del nostro operare.

2. La scelta del nome

Per il nome dell'associazione volevamo qualcosa che fosse indicativo dello stato non soddisfacente delle cose ma che fosse ottimistico verso il futuro e che esprimesse anche la nostra *mission*. Finalmente raggiungemmo un accordo: *Oltre l'Orizzonte*, perché all'orizzonte vedevamo servizi carenti, disattenzione, e pregiudizi ma eravamo convinti che, anche con il nostro contributo, la situazione potesse migliorare. Volemmo dare anche un sottotitolo, *per la promozione del benessere psichico*, per caratterizzare la nostra area d'intervento ma allo stesso tempo non essere ghehettizzanti.

3. La collaborazione con le scuole per il logo e il primo sito web

La scelta del logo venne mesi dopo, grazie al progetto con l'Istituto d'Arte Policarpo Petrocchi. I docenti di tre classi accettarono di farci incontrare con gli alunni. Dopo alcuni incontri si misero al lavoro e a metà anno scolastico, in concomitanza con l'inaugurazione della nostra sede, ci presentarono le loro proposte. Fu molto difficile scegliere. Avremmo voluto premiarli tutti ma alla fine ci orientammo per il cavallino che sveltava felice *oltre l'orizzonte*, finalmente libero dalla malattia e dai pregiudizi per correre incontro alla vita con ottimismo. Chiedemmo però a Fabrizio, il giovane ideatore, di apportare una piccola modifica: il suo cavallo era imprigionato dentro il cerchio dell'orizzonte e noi gli chiedemmo di liberargli la coda, in segno di buon auspicio. Anni dopo fummo contattati da un commosso Fabrizio, oramai giovane grafico di successo, perché, attraverso le vie misteriose di Internet, aveva visto che usavamo ancora il suo logo e ci ricordò con piacere che noi eravamo quelli che gli avevano riconosciuto il suo primo rimborso spese per aver anche realizzato una spilla con il logo!



Oltre L'Orizzonte

Associazione per la promozione del benessere psichico

"E' grave essere diversi?"

"E' grave sforzarsi di essere uguali: provoca nevrosi, psicosi, paranoie. E' grave voler essere uguali, perché questo significa forzare la natura, significa andare contro le leggi di Dio che, in tutti i boschi e le foreste del mondo non ha creato una sola foglia identica a un'altra."

- Paulo Coelho, *Veronica decide di Morire* -

Un dono insperato venne anche dagli studenti dell'Istituto Tecnico Commerciale Capitini, che prepararono per noi un sito web e ce lo consegnarono il giorno della nascita ufficiale dell'associazione⁵.

Per realizzarlo gli insegnanti di informatica e di tecnica aziendale della classe avevano sviluppato un vero e proprio percorso curricolare interno al loro indirizzo di studio nel corso del quale inserirono anche incontri con noi e con i nostri giovani: eravamo stati presentati come 'un'azienda' *sui generis* ed essi dovettero conoscerci meglio per costruire un sito che soddisfacesse i nostri bisogni di visibilità. E così, naturalmente, iniziò anche la nostra lotta al pregiudizio.

4. Il valore del racconto autobiografico nella comunicazione con gli studenti

Verificammo subito che il racconto autobiografico, la testimonianza, sono strumenti potenti per comunicare e creare empatia: i ragazzi rimasero attoniti quando un padre raccontò del proprio figlio: a 18 anni era un ragazzo che amava lo sport, aveva la ragazza e tanti amici. Tutto era normale e la famiglia faceva progetti per il futuro finché lui cominciò a chiudersi in se stesso e a non voler più uscire. La ragazza lo lasciò e gli amici smisero di cercarlo. I ragazzi furono colpiti dal fatto che i disturbi psichici potessero colpire chiunque e manifestarsi anche nell'età post-adolescenziale senza aver dato segnali in precedenza. Vennero a cena con i nostri ragazzi, parlarono e giocarono con loro e a Natale arrivarono con il frutto di una raccolta per contribuire al finanziamento delle cene de *I ragazzi del Venerdì*. Sì, la collaborazione con le scuole inserita in progetti curricolari, in cui la presenza dell'associazione era uno strumento e non un accessorio, era una strada vincente per ottenere il cambiamento culturale nei confronti dei sofferenti psichici che noi auspicavamo e da allora l'abbiamo sempre cercata con determinazione. Fu subito logico l'uso della strumento della scrittura e presto divenne importante anche il teatro. In seguito ci risultò più chiara l'importanza dell'empatia, della gestione delle emozioni e del coinvolgimento dei partecipanti nella valutazione dei percorsi.

⁵ Per visitare il sito dell'associazione: www.oltreorizzonte.org

CAPITOLO 2

Fra arti ed emozioni contro il pregiudizio e lo stigma

1. Combattere il disagio giovanile attraverso l'arte

Fu nell'anno scolastico 1999-2000, il primo anno di vita di *Oltre l'Orizzonte*, che con il progetto "Valorizzare la diversità" nacque la sinergia fra noi, l'Istituto d'Arte Policarpo Petrocchi di Pistoia, la Scuola Media Nannini di Quarrata. Il progetto andò al di là di ogni nostra aspettativa perché non si trattò di qualche incontro sporadico ma di un lavoro curricolare scelto dalla scuola per sviluppare un percorso educativo per i propri studenti nell'arco di tutto l'anno. Furono illuminanti per noi le affermazioni dei docenti:

(...) che educatori, coadiuvati da esperti, intendono sviluppare per trovare degli strumenti che permettano ai giovani di esprimersi positivamente e anche di costruirsi come protagonisti - e non come patetici "eroi del nulla" - un loro futuro in una società in costante trasformazione. Il mezzo artistico può allora diventare per loro uno strumento indispensabile per esprimere le loro pulsioni, le loro ansie, i loro vissuti dolorosi, spesso più rimossi che interpretati e rielaborati, nella difficile e complessa costruzione dell'identità.

Possono così esprimere e razionalizzare le minacce di annichilimento, le angosce persecutorie, il senso di vuoto e di abbandono, che spesso popolano le loro fantasie costringendoli a diventare incomunicanti ed afasici col mondo degli adulti.

Questo progetto, perciò, deve inverarsi come dialogo adulti-giovani, giovani-città, nella ricerca di superare un disagio spesso evocato con la solita retorica, ma raramente affrontato nella sua natura più profonda, che mette in gioco convenzioni e rapporti considerati definitivi.¹

Il nostro bisogno di sensibilizzare i giovani verso l'apertura e l'inclusione si sposò con l'esigenza educativa dei docenti che avevano riconosciuto nei propri studenti *non ragazzi da istruire ma persone da aiutare a riconoscere le proprie emozioni*

¹ Dal progetto stilato dai prof. Mauro Matteucci e Elena Boratto.

e i propri stati d'animo per superare le proprie fragilità. Iniziò così, allora ancora inavvertitamente, il nostro lavoro sulla *gestione delle emozioni*. La realizzazione di una mostra fu un punto di arrivo di quel progetto. Il lavoro sia nelle ore di lettere che in quelle del laboratorio artistico iniziò con questionari, discussioni e lavori creativi sul sé e sul rapporto con il proprio corpo, con il proprio vissuto e con gli altri. Emersero le seguenti problematiche e suggestioni tematiche, che sono le stesse che affliggono, anche se sicuramente in modo più intenso, le persone affette da disturbi psichici:

- Il vissuto dell'infanzia: tra ricordi e angosce
- La paura della diversità
- Il confronto con gli altri
- Il senso dell'autostima sempre in discussione
- Il timore di 'non essere all'altezza'
- La non accettazione del corpo
- La negazione del desiderio come punizione di sé
- Il divieto sentito come castrazione del desiderio
- L'espressività come espressione dell'io più profondo
- La famiglia come fonte di angosce
- La famiglia come rifugio alle proprie insicurezze
- Il difficile superamento del complesso edipico
- L'omologazione che soffoca la personalità

Quindi, gli incontri con noi diventarono uno strumento di "lavoro", un modo per capire meglio, attraverso la condivisione di emozioni.

Fasi del lavoro delle classi

La conoscenza	<ul style="list-style-type: none"> • Testi (narrativi, poetici, biografici, iconici) • Film tematici • Conferenze di esperti (aspetti psichici ed artistici) • Testimonianze e incontri con Oltre l'Orizzonte • Teatro ("Equus" di Shaeffer)
Protagonismo degli studenti	<ul style="list-style-type: none"> • Scrittura creativa • Progettazione e realizzazione di manufatti • Realizzazione di una mostra

I temi proposti dai docenti erano gli stessi che a noi stavano a cuore e gli studenti li affrontarono con entusiasmo perché li sentivano propri. I continui stimoli didattici, curricolari ed extracurricolari, la visione dello spettacolo *Equus* di Shaeffer, i film, gli incontri con noi e con gli esperti, fra cui il famoso psichiatra Vittorino Andreoli, li portarono ad esplorare la propria psiche e a lavorare con entusiasmo e profondità.

Nella sede staccata di Quarrata dell'Istituto d'Arte c'era un progetto di collaborazione artistica con la scuola media, e l'insegnante di educazione artistica, il prof. Salvi, impostò il lavoro sullo studio di alcuni artisti, come Van Gogh e Ligabue, facendo fare agli studenti una rivisitazione delle opere, rivissute attraverso il loro sentire. Portarono alcuni elaborati all'inaugurazione della nostra sede e fummo colpiti dalla loro capacità introspettiva.

Alla fine dell'anno tutti i lavori confluirono nella grande mostra allestita presso l'Istituto d'Arte. Classi intere avevano elaborato, nelle varie forme artistiche, opere che rappresentavano il disagio psichico o che rappresentavano proposte per aggredire il senso di solitudine e inadeguatezza. Il grande risultato fu la *valorizzazione della diversità attraverso la creatività e l'espressività*.

Quell'esperienza fu unica e irripetibile: avevamo sensibilizzato, portandoli a lavorare con noi per un intero anno, centinaia di studenti entusiasti e sempre più informati, consapevoli e accoglienti verso la diversità che noi rappresentavamo. Ma il merito non era nostro. Era degli insegnanti che avevano saputo costruire un progetto didattico partendo dai bisogni esistenziali e comunicativi dei propri studenti. Solo attraverso l'esperienza successiva ci siamo resi conto che questi sono gli elementi vincenti: avvicinare le persone alle persone attraverso il comune sentire e farlo in profondità, attraverso la condivisione di emozioni: nel progetto passò in sordina la componente della scrittura creativa ma ora sappiamo quanto questo strumento sia efficace per potenziare la conoscenza di sé e predisporre l'apertura verso l'altro, anche il diverso da sé. Negli anni successivi abbiamo tenuto i contatti con ambedue le scuole e abbiamo trovato riconfermata la sensibilità e l'accoglienza, grazie al preside e ai professori che erano attenti anche alla crescita personale e all'impegno civico dei giovani a loro affidati.

2. L'esperienza di teatro contro il disagio

Gli ottimi risultati ottenuti con la collaborazione con le scuole ci incoraggiarono a proseguire nella ricerca di collaborazione. Per una vera quanto rara sinergia fra associazione Oltre l'Orizzonte, Comune, Asl e Provveditorato agli Studi un progetto per la prevenzione del disagio giovanile, "Crescere Bene", fu attivato nel biennio di alcune scuole secondarie pistoiesi con grande successo per alcuni anni. Anche in

questo caso l'associazione non chiedeva di avere uno spazio per parlare dei problemi dei sofferenti psichici ma fungeva da catalizzatore fra i vari enti preposti ad arginare il disagio giovanile. Ad ogni classe veniva proposto un modulo di quattro incontri di due ore ciascuno. Nel primo incontro una psicologa guidava la discussione per individuare un argomento di interesse esistenziale in quel gruppo, il quale veniva utilizzato come spunto negli incontri successivi in cui veniva creata una situazione messa in scena dagli alunni stessi sotto la guida del regista Alessandro Pecini, responsabile del laboratorio teatrale del diurno di psichiatria.

Di fondamentale importanza era il fatto che del gruppo tecnico didattico facevano parte anche due utenti del dipartimento di salute mentale, soci della neonata cooperativa B², "Città Aperta", da anni formati nel campo della comunicazione teatrale. Queste persone portavano la propria esperienza di disagio all'interno del gruppo, proponendosi però attraverso modalità di relazione e comunicazione che tendevano a mettere in risalto la persona nella sua globalità e non solo la sua parte sofferente. Gli studenti li trattarono subito come esperti. Questo aspetto risultò un esempio genuino di lotta allo stigma perché trasformò l'emarginazione del sofferente psichico in stima ed empatia. Anche sugli studenti gli effetti furono altamente benefici. La ripresa video della "rappresentazione" dava spunto per la discussione nell'incontro finale, coordinato nuovamente dalla psicologa, che aiutava a sciogliere le tensioni.

L'efficacia del progetto risultava non solo nel miglioramento del clima in classe - come sostennero tutti gli insegnanti nella valutazione finale dell'esperienza - ma anche dal fatto che, indirettamente, venivano individuati i giovani con maggiori fragilità emotiva. Nella discussione collettiva veniva menzionata la possibilità di rivolgersi al Centro per gli adolescenti gestito dall'Asl, dove avrebbero potuto tutti trovare ascolto.

Tutte le fasi del progetto furono documentate in itinere e ogni anno l'Unità Funzionale di Psicologia dell'Asl attuò la valutazione del progetto. *Crescere Bene* ebbe un grande successo fra studenti e insegnanti, ma finì nel giro di qualche anno non perché fosse stata fatta una valutazione negativa del merito ma perché furono tagliati gli investimenti nel campo della prevenzione da parte dell'Usl e il comune non ritenne possibile finanziarlo da solo.

L'importanza delle emozioni e delle arti nel progetto "Crescere Bene"

Alla fine del primo anno di svolgimento del progetto l'associazione Oltre l'Orizzonte volle fare una festa, invitando non solo tutti i partecipanti al progetto

² Le cooperative B devono avere almeno un terzo di soci lavoratori appartenenti alle fasce deboli e si distinguono dalle cooperative A, che gestiscono servizi.

ma anche i frequentatori del diurno psichiatrico. Gli studenti furono coinvolti in attività artistiche con gli esperti che lavoravano anche al diurno: dipinsero insieme un grande murales, improvvisarono brani musicali con il musico-terapeuta e testi che misero in scena sotto la guida del regista. Intervenne anche il prof. Edoardo Salvi³, con il suo "teatro dell'immobile" fatto di meravigliosi personaggi costruiti con scarti di imballaggi di cartone. Il suo messaggio fu memorabile: "Anche a voi a volte potrà sembrare che la vita sia un niente, uno scarto, ma è valorizzando tutte le vostre risorse che potrete costruire qualcosa di unico, un'opera d'arte".

Fummo entusiasti del progetto *Crescere Bene* ma allora non capimmo appieno la sua valenza innovativa. Avevamo soltanto intuito, senza ancora essere in grado di esplicitarlo neanche a noi stessi, che per essere efficaci nella lotta allo stigma è necessario partire dai bisogni, dal sentire delle persone che vogliamo sensibilizzare. Toccando le loro corde emotive si abbattano gli steccati e si crea *quell'empatia che permette di avvicinarsi e di identificarsi con le sofferenze, le paure dell'altro ma anche con i suoi punti di forza*. Quando la fragilità diventa una risorsa, come nel caso dei sofferenti psichici formati per essere esperti di comunicazione, si combatte efficacemente lo stigma: semplicemente sparisce!

La valutazione partecipata

L'altra componente importante fu che la valutazione dell'efficacia veniva fatta sia dagli studenti che dagli insegnanti e i risultati venivano utilizzati per una miglior programmazione del progetto nell'anno successivo. Gli studenti avvertirono di essere protagonisti e accorsero numerosi quando, per protestare contro la carenza dei servizi, decidemmo di costruire "una catena umana" dalla sede dell'Asl a quelle della Provincia e del comune. Il rischio era di essere pochi e che quindi l'iniziativa risultasse un boomerang. E allora ci mettemmo all'opera per sensibilizzare e fare rete!

Ci rivolgemmo alla consulta degli studenti delle scuole superiori, che accolsero entusiasticamente il nostro appello, venendo addirittura ad aiutarci a preparare gli striscioni (fatti con vecchie lenzuola messe a disposizione da una mamma "arrabbiata"). Contattammo tutte le associazioni culturali e quelle di volontariato. Era una giornata piovosa e c'era anche il funerale di una nota dirigente dell'Asl e quindi fino all'ultimo momento tememmo di essere soli. E invece vennero davvero in tanti e gli studenti giocosamente si staccavano dal corteo per distribuire volantini ai passanti e per coinvolgerli. La catena, con grandi striscioni - *"L'articolo 2 della Costituzione*

³ Il professore che aveva guidato gli alunni della scuola media 'Nannini' nel progetto "Diversità e disagio psichico".

garantisce il diritto alla salute”, “Curiamo anche i tumori dell’anima”, “Non c’è salute senza salute mentale” - percorse il breve tragitto tra la sede dell’Usl e la sede del Centro di salute mentale; proseguì fino alla sede della Provincia con arrivo in Piazza del Duomo, sede del comune di Pistoia.

La Nazione, 19 ottobre 2003

CRONACA PISTOIA Domenica 19 ottobre 2003

SALUTE MENTALE / «Serve un centro crisi»

«Le mamme devono lottare» L'appello dalla catena umana

di Lucia Agati

PISTOIA — Due mamme alla testa del corteo: Kira e Graziella. Kira Pellegrini, presidente dell'associazione per il benessere psichico «Oltre l'orizzonte» e Graziella Cecchini, gravemente ferita dal figlio oltre un anno fa, a Pracchia, e oggi in prima linea in una lotta che tutti i protagonisti considerano irrinunciabile: ottenere più servizi per la salute mentale. Sono le mamme in prima linea, consapevoli che questo tema richiede il pugno di ferro, o comunque una pungen-

te visibilità, per ottenere l'attenzione della comunità e delle istituzioni. Così ieri pomeriggio, davanti alla sede della Usl, in viale Matteotti (nella foto, di Carlo Quartieri), è partita la catena umana alla quale hanno aderito molte persone che hanno accompagnato i manifestanti fino a piazza del Duomo. Fra le presenze istituzionali l'assessore Stefano Cristiano e il dottor Roberto Baronini. Fra le associazioni il Centro Studi e documentazione sull'Handicap e la Consulta del volontariato con la sua presidente, Annamaria Palchetti.

«E' una camminata simbolica — ha detto Kira Pellegrini — un richiamo alle istituzioni. C'è bisogno di un centro crisi, di una comunità terapeutica per il recupero intensivo».

«Perché è il recupero la cosa più importante»: Graziella Cecchini ha mantenuto la promessa che aveva fatto su queste pagine, quando ha vinto pubblicamente l'ultima remora e ha invitato tutte le famiglie che convivono con il disagio psichico a farsi avanti, ad aprirsi a non chiudere il loro dolore nelle mura di casa.

«Questi malati — ha ribadito — possono guarire. Sulle malattie mentali c'è ancora tanto da lavorare, non da tutti sono comprese e purtroppo sono in aumento e per questo occorrono più sensibilità e più forza. Al corteo sono venuti in tanti e siamo contenti. Lo so che costi molto esporsi a chi vive problemi come il disagio psichico e nessuna malattia va sottovalutata, ma la lotta è importante, la lotta contro l'indifferenza. E le famiglie, soprattutto le mamme, devono lottare. Noi lottiamo».



3. Il metodo interattivo per l'accettazione della diversità

L'Assessorato alla Formazione e all'Educazione del Comune di Pistoia accolse nel 2004-2007 il nostro progetto "Dal sé all'altro" come proposta per contribuire alla lotta al pregiudizio nei confronti del diverso. Il percorso partiva dal riconoscimento e dalla valorizzazione della propria diversità-unicità, passando ad attività interattive per apprezzare quella dei compagni di classe per poi gettare lo sguardo sui tanti 'diversi' (stranieri, handicappati, anziani, persone 'strane'). Per questo motivo nel depliant che distribuivamo volemmo mettere la citazione tratta dal romanzo di Paulo Coelho *Veronica decide di morire*:

- È grave essere diversi?
- È grave sforzarsi di essere uguali: provoca nevrosi, psicosi, paranoie. È grave voler essere uguali perché questo significa forzare la natura, significa andare contro le leggi di Dio, che in tutti i boschi e le foreste del mondo non ha creato una sola foglia identica a un'altra.

L'ultimo dei quattro incontri era dedicato al disagio psichico con la testimonianza di una persona affetta da disturbi psichiatrici, disponibile a parlare di sé. Durante questi incontri i giovani si animavano: trovavano sintonia con il proprio disagio, le proprie paure e le proprie incertezze e avrebbero continuato a parlare per ore, senza più barriere. Pur non ancora consapevoli, nei nostri progetti continuavamo a proporre azioni che si focalizzavano sulla persona e sulle sue emozioni prima di evidenziare i suoi pregiudizi e cercare di scardinarli. L'anima del progetto era Giulia Brandi, che ci ha lasciato nel 2008, e che riusciva a toccare le corde della sensibilità dei giovani e ad entrare in sintonia con loro, gettando un ponte verso "l'altro". Un testo che Giulia utilizzava per aprire i suoi interventi e che colpiva i giovani era un'invocazione degli Indiani d'America:

Grande spirito preservami
Dal giudicare un uomo
Prima di aver percorso un miglio
Nei suoi mocassini.

Ecco come Giulia descrisse il progetto e come visse l'esperienza:

L'attività proposta agli studenti delle superiori ha la finalità di sensibilizzare i giovani verso l'accettazione del 'diverso' inteso nelle varie accezioni tipiche degli stereotipi sociali. Un percorso didattico sulle tematiche riguardanti la diversità, dunque contro *lo stereotipo, il pregiudizio, lo stigma, la discriminazione*, è in sostanza un viaggio verso il rapporto che abbiamo con chi sentiamo diverso da noi. Per arrivare però all'analisi ed alla presa di coscienza della diversità dell'altro che è come me, per cui va accettato nella stessa misura in cui accettiamo le nostre differenze rispetto agli altri, è importante non tanto puntare i riflettori sull'identità reale dell'altro, con il suo vissuto e la sua storia, quanto sentire e comprendere i nostri atteggiamenti, le nostre reazioni, i processi mentali che scattano nell'incontro con il 'diverso'. Il punto di partenza per aprire le attività è sempre un percorso di tipo esperienziale: attraverso giochi, racconti, esercizi individuali e di gruppo, si metteranno a confronto sensazioni, emozioni e riflessione - momento essenziale per arrivare alla consapevolezza di sé rispetto agli altri e alla 'normale' relazione con gli altri.

E così Giulia descriveva il suo metodo:

Importante, soprattutto nelle prime classi, è organizzare itinerari mirati e brevi che riescano a stimolare sensazioni ed emozioni profonde. In una scheda iniziale si chiede di:

1. aggettivare il proprio modo di essere per qualificarsi
2. identificare il proprio stato d'animo al momento della risposta alla richiesta del test
3. fornire due esempi di situazioni di disagio e due di stato di benessere/agio.

Il lavoro di analisi delle risposte è collettivo e mira a sottolineare somiglianze e differenze emozionali ed esperienziali. I momenti di disagio saranno letti e se ne sceglierà uno, significativo per essere drammatizzato e poi cambiato per trasformare l'esperienza da negativa a positiva.

Il lavoro continua con la classe soffermandosi sul 'noi':

Io ci sono: scoprire l'identità fisica attraverso il respiro, il battito del cuore, l'aderenza alla terra.

Io chi sono: riconoscere l'altra identità più interiore e nascosta, attraverso giochi in cui ognuno si presenta con una sua caratteristica, con una sua paura e una gioia, con un autoritratto che fissi alcune caratteristiche, usando anche un testo chiarificatore... filastrocca, poesia, favola (c'era una volta un ragazzo che...), chi sono con me, chi sono con gli altri.

Io che cosa voglio: profilo della propria scala di valori e riflessione sui risultati.

Io di che cosa ho bisogno: consapevolezza delle carenze, dei vuoti, dei limiti posti da sé stessi e dagli altri, con una semplice richiesta... *avrei bisogno di...*

Seguono la verifica collettiva e la discussione. Affrontate un minimo di introspezione e di identificazione personale, se nella classe si è creato un clima di complicità e rispondenza, si può passare all'identificazione da parte degli altri: *Come mi vedi? I miei difetti? Cosa ti piace di me? Con quale animale mi identificherei?* Ogni ragazzo sceglie il compagno a cui fare le domande. Si può proseguire cercando di far conoscere meglio fra loro i ragazzi: domande per avvicinare

chi ci sembra distante da noi: *Sono curioso di sapere... cosa ti piace... Quale hobby hai... dove vorresti essere se non fossi a scuola... sei contento di essere in questa classe?*

Per entrare nel vivo del problema si può ragionare sulla diversità avvertita, la propria e quella degli altri, raccogliere similitudini e differenze per stendere un elenco di cose che ci accomunano e non, classificare la diversità, capire chi avverto come diverso, partendo da un elenco di alcuni stereotipi:

Tutti i siciliani sono gelosi
I negri sono tutti sporchi
Tutti i cinesi hanno la stessa faccia
Tutti i matti sono pericolosi

Si può scatenare un dibattito e alla fine far notare il difetto delle frasi citate: la tendenza alla generalizzazione *tutti* che crea categorizzazioni troppo vaste e non permette la conoscenza, bloccando e impedendo di avvicinare veramente le persone che sono inserite nelle categorie. Si può validare la discussione aperta col gioco degli schieramenti: disporre in una fila chi è d'accordo e sull'altra chi non è d'accordo. Quando tutti hanno assunto la posizione fisica corrispondente alla loro convinzione, si fa motivare la scelta rispetto a ciascuna frase. Si può cambiare opinione grazie agli interventi dei contrari; si motiva il cambiamento e si cambia fila. Si può proseguire sullo stesso elenco sottolineando l'utilizzo improprio di alcuni termini, riflettendo sull'uso degli stessi *matti/negri...*

Lecture interessanti sono state tratte da *Le meraviglie del possibile, Antologia della Fantascienza, e Gli altri siamo noi*.

Nelle classi dei ragazzi più grandi, pur non trascurando le attività che portano alla consapevolezza di sé, all'accettazione di sé e degli altri, si è affrontato il percorso in modo più organico e completo, partendo, ad esempio, dalla tendenza a costruire stereotipi e generalizzazioni. Si può lavorare sul tema del pregiudizio e sulla discriminazione, sul capro espiatorio, sulle conseguenze legate al pregiudizio. La mente si muove sulla divisione delle cose in raccoglitori, in categorie, tralasciando le differenze che rivelano e che si possono rilevare con gli studenti spingendo la classificazione sugli esseri umani. L'impiego delle tecniche interattive può diventare pericoloso se non si è attenti alle dinamiche del gruppo: cogliere interessi, disagi, momenti di disattenzione o calo di partecipazione. In questo caso bisogna sollecitare la partecipazione e stimolare la curiosità. Inizialmente, ogni ciclo di incontri viene dedicato al gruppo classe e alle sue caratteristiche poiché il soggetto privilegiato delle attività è l'insieme dei ragazzi e di conseguenza ciascuno di loro, per cui si può

cominciare presentando giochi che diano spazio all'individualità: il termometro dello stato d'animo scritto su foglietti che verranno attaccati in verticale e letti; il cerchio magico in cui getterà ciò che non piace del proprio carattere; la scelta di uno pseudonimo; la rivelazione di oggetti che determinano dipendenza; preparazione di un pannello su cui affiggere messaggi in positivo o in negativo per se stessi o per altri.

Si devono aiutare i giovani a superare imbarazzi, disagi e vergogna e si deve sperare che siano educati all'ascolto, alla riflessione e alla comunicazione.

Ecco alcuni scritti degli studenti:

- La diversità è qualcosa di così bello, intenso e talvolta è proprio questa differenza tra di noi che ci rende tristi, perché isolati da tutti, da tutto... Ma la diversità non è l'essere di ognuno di noi?
- Non mi sento a mio agio! Non so quando mi sono sentito a mio agio, forse mai. Quando sono felice mi sembra di stare troppo bene; quando sto male vorrei farla finita, forse sarebbe meglio farsi meno "seghe mentali"
- Nella depressione, sento che nel mio ritmo s'incalza la tristezza e l'imbarazzo giusto per vivere un momento di disagio. Sono stanco di essere malinconico, ed avere paura di vivere in solitudine, emarginato da una società che più non mi appartiene. Vivere con la rabbia stagnante nel mio IO, perseguitato e distrutto dai giudizi altrui. Infastidito dall'insicurezza che mi pervade, e alienato da questo mondo che ormai mi porta alla sublime disperazione.
- Voglio andare via
- Sono stufo di essere qui. Voglio andare via (da questo paese) e lasciarmi vivere in pace e libertà nell'isola che non c'è.
- Ho tanta voglia di andare via, non so dove. In un posto dove non mi conosce nessuno
- Non ho voglia di pensare
- Perché spesso agisco senza pensare?
- Voglio scappare!
- Amare è vivere
- La vita è una cosa preziosa: difendiamola!

Riflessioni personali di Giulia Brandi:

È stata un'opportunità ed una occasione di grande intensità che mi ha fatto incontrare i nuovi giovani e le loro problematiche ed intrecciare con essi relazioni e contatti da cui sempre sono uscita arricchita. La mia posizione di esperto esterno mi ha permesso di avvicinare in modo interattivo il gruppo clas-

se e di favorire in tempi brevi la conoscenza fra i membri. Gli esercizi e i giochi hanno comportato l'utilizzo di molteplici linguaggi che i ragazzi hanno usato con interesse ed hanno sollecitato fantasia, creatività, movimento fisico, mettendo in gioco emozioni e reazioni, incontri e scontri, rabbia e aggressività. Ho raccolto confidenze, delusioni, paure, gioie, esperienze, disagi attraverso una totale libertà, in assenza di giudizi e valutazioni, condividendo con gli altri coetanei gli stessi sentimenti e le stesse emozioni. Un mondo di ricchezze e di potenzialità a cui nessuno attinge, un universo di idee ed ideali di cui nessuno tiene conto, cumuli di ansie e di stanchezza, di desideri repressi, di paure della vita e di ciò che non si può prevedere, di voglia di diventare adulto prima ancora di essere adolescente, di ricerca della felicità e del benessere, di bisogno d'amore, di considerazione, di uscire dalle aspettative dei genitori, di essere diversi perché non ci si piace, di scappare da se stessi, dalla propria complessità e dall'insicurezza. Ho compreso il crescente bisogno degli adolescenti di conoscere il proprio io, di confrontare i propri vissuti con quelli dei coetanei e di essere ascoltati. Quante richieste, quante domande e quante impossibili risposte in questi incontri!

Valutazione di Oltre l'Orizzonte

Questa esperienza ci fece capire quanto gli adolescenti abbiano bisogno di un lavoro di questo tipo per irrobustire la propria personalità e costruirsi un'identità anche orientata all'accettazione e alla valorizzazione dell' 'altro': la riflessione amara è che nessuno investe in modo significativo sulla prevenzione del disagio giovanile mentre questo sta aumentando in modo esponenziale. Certo, fortunatamente la maggioranza ce la fa, ma i più fragili - i meno sorretti - vanno ad ingrossare le fila dei malati cronici. Ci sembrò che "Dal sé all'altro" fosse un progetto significativo anche per il contributo etico che apportava e per il fatto che questo modello sarebbe stato utilizzabile per sensibilizzare i giovani verso qualsiasi fragilità: gli anziani, l'handicap, gli extra-comunitari.

Il primo intreccio di emozioni, scrittura, teatro

Vedendo il progetto in retrospettiva, possiamo dire che anticipava percorsi di cui saremmo divenuti consapevoli anni dopo: partire dal sé, *far emergere le emozioni*

nascoste usando gli strumenti della scrittura e del teatro per la rappresentazione di sé, rispondere al bisogno di relazione delle persone per sensibilizzarle nel profondo. Purtroppo è difficile per le associazioni di volontariato uscire dal proprio particolare per allearsi e fare rete, unire le forze per proporre un progetto simile in più scuole anche se davvero potrebbe portare in pochi anni ad un cambiamento culturale in tutta la comunità, riducendo i facili pregiudizi. Anche questa esperienza finì perché rientrava in un progetto più ampio dell'Assessorato alla Formazione del comune di Pistoia che fu soppresso per mancanza di fondi.

4. L'uso delle arti terapie nella lotta allo stigma

Negli anni 2005-2007 "Dal sé all'altro" fu inserito nel più ampio progetto "No al pregiudizio" -Campagna di sensibilizzazione per la riduzione del pregiudizio e dello stigma nei confronti dei sofferenti psichici. Lo scopo del progetto "No al pregiudizio" era quello di contribuire all'eliminazione dei pregiudizi nei confronti dei malati psichici per ridurre l'emarginazione che ne consegue. Volevamo offrire un servizio che fosse utile alla scuola per prevenire il disagio giovanile, che è in preoccupante aumento anche in Toscana ma, trattandosi di un progetto culturale, cercammo una forte collaborazione fra i vari enti su un bisogno condiviso da tutta la comunità, presupposto indispensabile per l'auspicata pratica della programmazione integrata e sinergica, tanto più che fenomeno rilevante a Pistoia era la mancanza di integrazione nell'organizzazione dei servizi da parte degli enti preposti ad erogarli, specialmente per quanto riguarda l'inclusione sociale, essenziale per migliorare la qualità della vita dei sofferenti psichici e dei loro familiari. Perciò il progetto prevedeva la collaborazione con scuole, associazioni ed enti pubblici (Cesvot, Asl, Comune e Provincia di Pistoia) ma l'associazione non avrebbe potuto attivarlo con le sole proprie forze. La vincita del bando regionale *Percorsi d'Innovazione* indetto dal Cesvot e il conseguente significativo contributo economico ci permise di dedicare molte risorse alla pubblicizzazione e alla produzione di materiale informativo per le iniziative pubbliche. Potemmo sostenere l'Istituto d'Arte per l'attività curricolare e l'attività di teatro esperienziale. Potemmo usufruire di una collaboratrice per ricercare via Internet le buone pratiche sul territorio nazionale e per conoscere e attivare le realtà territoriali. Tutto ciò attivò altre risorse perché alcuni dei soggetti che incontrammo nel nostro percorso arricchirono il nostro progetto dedicandoci gratuitamente il loro saper fare. Grazie anche a queste risorse aggiuntive riuscimmo a documentare le azioni con tre piccole pubblicazioni: *No al pregiudizio*, che descrive l'intero progetto, *Le arti-terapie come strumento per la riabilitazione e l'integrazione*

sociale, che riporta gli atti del convegno e *Stigma e salute mentale*, che riporta l'esperienza attivata con l'Istituto d'Arte⁴.

Obiettivi del progetto:

- richiamare l'attenzione per ottenere servizi migliori per le persone affette da problematiche psichiche
- favorire l'integrazione socio-sanitaria fra gli enti pubblici
- informare
- contribuire a far emergere il bisogno sommerso
- favorire l'inclusione sociale
- favorire il lavoro integrato fra i vari soggetti
- valutare i risultati delle azioni

Fase preliminare a cura dell'Osservatorio Sociale della Provincia di Pistoia

Indagine sul *pre-giudizio e lo stigma* fra gli studenti, gli operatori, i familiari e i sofferenti psichici. L'apporto dell'Osservatorio fu molto importante. Da anni chiedevamo alle istituzioni locali di fare l'analisi dei bisogni del territorio pistoiese nel campo della salute mentale. Ci rispondevano sempre in modo evasivo ma quando si chiedeva di potenziare i servizi per noi molto carenti ci veniva chiesto: "Quanti sono i sofferenti psichici di Pistoia? Quali sono i loro bisogni?" Finalmente, l'assessore alle Politiche sociali della Provincia accettò di partecipare come partner al progetto "No al Pregiudizio", iniziando con una rilevazione dei pre-giudizi sulle malattie mentali fra i giovani delle dieci scuole superiori di Pistoia, e dei *focus group* con un campione di operatori della salute mentale, uno di familiari e uno di sofferenti psichici. I primi risultati della ricerca furono pubblicizzati nel primo forum provinciale sulla salute mentale, organizzato con l'impegno di procedere annualmente con forum provinciali su temi specifici con la partecipazione di Asl, Provincia, Comuni della provincia, associazioni e cooperative. Purtroppo l'impegno è stato mantenuto solo nei primi due anni.

Azioni a cura di Oltre l'Orizzonte

- Progetto "Dal sé all'altro" (con l'Assessorato alla Pubblica Istruzione del Comune di Pistoia e alcune scuole superiori) per la valorizzazione della diversità.
- Concorso "Dipingiamo la diversità" (aperto a tutti gli studenti pistoiesi in occasione dell'Art Day a chiusura dell'anno scolastico).

⁴ Le pubblicazioni sono consultabili sul sito dell'associazione: www.oltreorizzonte.org

- Progetto curricolare e “Percorso sulla follia” con l’Istituto d’Arte P. Petrocchi a cura del prof. Luigi Russo che, intendendo approfondire con i suoi allievi vari aspetti del disagio esistenziale, organizzò il lavoro del suo laboratorio intorno a queste tematiche. Iscrisse la classe al nostro progetto “Dal sé all’altro”; organizzò un modulo con gli arte terapeuti del Museo Pecci di Prato, preceduto da un periodo iniziale di conoscenza e di sensibilizzazione al problema del disagio psichico attraverso la visione di due film come *The Elephant Man* o *Ragazze interrotte* seguiti da un dibattito, uno stage con l’atelier di pittura del diurno psichiatrico del centro di salute mentale e alcuni incontri con la nostra associazione. Seguì la parte operativa con la rappresentazione simbolica della follia attraverso un collage di immagini ritagliate da diversi giornali, la rappresentazione della propria personalità utilizzando la propria sagoma ricalcata su un foglio di carta da pacchi e la creazione di un villaggio con la creta. Tutte le esperienze proposte puntavano allo stesso tema: “Chi è il folle?” e “Quanto la follia è distante da ognuno di noi? Siamo in grado di riconoscere i nostri disagi o la nostra follia latente?”
- Incontri con i responsabili dei centri di aggregazione (circoli, parrocchie).
- Iniziative per la giornata nazionale della salute mentale (5 dicembre).

Sensibilizzazione attraverso la cultura nel progetto “No al pregiudizio”

• Spettacoli teatrali.

- *L’Eccezione e la Regola* di B. Brecht a cura del laboratorio teatrale del nuovo Centro di Salute Mentale di Pistoia in occasione dell’inaugurazione del centro: gli operatori dell’atelier aggiunsero ore per le prove, il Comune concesse il Teatro Bolognini e l’Associazione coordinò tutti i passaggi interistituzionali. Vedere la compagnia lavorare in un teatro vero in modo veramente professionale fu un’esperienza commovente! Mentre continuava a perseguire gli obiettivi primari del rafforzamento del sé e del potenziamento delle abilità relazionali aveva raggiunto livelli di alta professionalità, tanto che in seguito portò la rappresentazione anche in teatri fiorentini.
- *Musici* (a cura del Laboratorio teatrale dell’Itc ‘Pacini’ che aveva accolto anche alcuni dei nostri giovani). Dora Donarelli, la responsabile del laboratorio, che era anche la regista della compagnia amatoriale “Il Rubino” che per anni ha risposto alle nostre richieste di visibilità e che ha messo in scena lo spettacolo da noi scritto *Solitudini Celate... Oltre l’Orizzonte la luce*, accolse con entusiasmo alcuni dei nostri giovani nello spettacolo, che fu ripetuto il 5 dicembre, in occasione della giornata nazionale della Salute mentale. Da anni

aveva trovato nel teatro il mezzo più efficace per intercettare e arginare il disagio giovanile. Quell’anno lo spettacolo era *Musici* di Patrick Marber, una storia basata sul valore della musica e dell’amicizia, che travalicano i limiti della diversità, facendo scoprire qualità inaspettate in chi è apparentemente in una situazione di diversità e di inferiorità.

- *In cerca di te*, plurispettacolo a cura di due compagnie amatoriali, Gad e Il Rubino, sempre disponibili ad offrirci la loro arte. Il lavoro originale tratto dalla biografia-testimonianza di una sofferente psichica nostra socia dette origine a uno spettacolo veramente commovente.
- *Diario di una diversa* spettacolo basato sulle poesie di Alda Merini, la poetessa che aveva trascorso diversi anni in manicomio e che, con la sua arte, è riuscita a far conoscere la profonda umanità e la ricchezza delle emozioni provate in quel luogo di negazione della vita (a cura dell’Assessorato alla cultura del comune di Pistoia). L’attrice Monica Menchi e la sua piccola compagnia crearono grande partecipazione emotiva fra gli spettatori, dimostrando *quanto potente può essere lo strumento del teatro per veicolare messaggi sociali*, più potente dei ragionamenti che fanno leva soltanto sulla ragione.

• Cinema. Volevamo sperimentare l’efficacia del cinema per promuovere l’attenzione verso il disagio. Per la prima volta partecipò anche il centro di salute mentale della Valdinievole con una proiezione in un cinema locale del film *Respiro* di R. Crialesi. Nella zona pistoiese la nostra associazione propose un cineforum sui generis, costituito da quattro incontri, attivati in un circolo ricreativo del centro storico di Pistoia. Proporre solo dei film con relativo dibattito ci sembrò una modalità superata perché intendevamo coinvolgere le persone più profondamente e cominciava a farsi strada in noi il convincimento che bisognasse toccare le corde emotive per sradicare gli stereotipi. Demmo alla manifestazione il titolo “No al pregiudizio nei confronti del disagio mentale”, e in ognuno degli incontri venne posta l’attenzione su un aspetto - il conoscere nel primo, il sentire nel secondo, il fare nel terzo e nell’ultimo l’esperienza del teatro per la terapia riabilitativa, portato avanti nel centro diurno di Pistoia.

Per far ‘conoscere’ proiettammo il film *La Seconda Ombra* di Silvano Agosti (Italia 2000) sull’esperienza di Franco Basaglia che, come nuovo direttore dell’ospedale di Gorizia, ne modificò completamente l’aspetto e la gestione. Il titolo scaturisce dai commoventi ricordi di un internato che, per sfuggire alla sofferenza del manicomio, si rifugiava nella sua “seconda ombra”.

La testimonianza per informare e coinvolgere emotivamente

Alla proiezione seguirono alcune testimonianze, quella del responsabile dell'ex Ospedale Psichiatrico di Pistoia e quella di una ex infermiera che emozionò tutti i presenti con i suoi vivi e umanizzanti ricordi di alcuni ospiti del manicomio e dei primi tentativi di renderli più liberi. L'infermiera, Gabriella, illustrò anche la transizione dal manicomio al territorio, poiché per anni fu l'anima del Centro diurno Desii 3, dove animò con passione tutte le attività, dalle arti terapie al gruppo donne. Per coinvolgere gli spettatori attraverso l'accomunarsi delle emozioni, la seconda sera presentammo il film *Benny and Joon* di J. Chechik (Usa 1993). Benny è un fratello amorevole che si prende cura della sorella Joon, una pittrice con gravi disturbi psicologici. Però, quando arriva il mimo stralunato che la fa innamorare e lei pretende una vita affettiva sua, anche il fratello ha dei pregiudizi, che però l'amore che li lega riuscirà a sconfiggere.

L'empatia attraverso la testimonianza

Subito dopo la proiezione del film, la testimonianza di una sofferente psichica coinvolse tutti empaticamente con il suo semplice ma coraggioso racconto della propria esperienza.

La tecnica Gestalt

Nella terza serata, quella del "fare", volemmo far sperimentare agli intervenuti le tecniche utilizzate oggi per aiutare le persone a potenziare le proprie capacità di tenuta delle emozioni attraverso un lavoro sulla conoscenza di sé e sulle relazioni interpersonali. Due *counselors*, operatrici del centro diurno, coinvolsero tutti i presenti nell'attività "Prova a sciogliere il nodo della relazione", un'esperienza insieme secondo la tecnica Gestalt, che piacque molto perché permise a tutti di conoscere meglio qualcuno del gruppo, risultato sicuramente insolito per un cineforum.

Il teatro esperienziale nel cineforum

Nell'ultimo incontro Alessandro Pecini, il regista esperto in teatro terapia, presentò il teatro come percorso esperienziale, coinvolgendo anche gli 'attori' del diurno Desii 3.

La formazione nel progetto "No al pregiudizio"

- Breve "Corso informativo ai familiari e agli operatori sulle patologie psichiatriche e sui farmaci" (a cura dell'Asl). Consapevoli del fatto che lo stigma è radicato anche in famiglia e in molti operatori dei servizi pubblici volemmo inserire un'azione indirizzata sia ai familiari che agli operatori dei servizi pubblici comunali. Il breve corso informativo ai familiari sulle patologie psichiatriche e sui farmaci ci dimostrò

che queste informazioni erano utili ma se presentate in modo troppo specialistico potevano rinforzare il concetto di stigma, come accade a chi consulta un'enciclopedia medica per conoscere se è affetto da una data malattia e scopre di avere i sintomi di molte altre: molto più efficaci ci erano sembrate tutte le iniziative basate sulle esperienze personali che creavano empatia e condivisione! A conclusione del corso parliamo di Oltre l'Orizzonte, dei nostri valori e della nostra missione e sentimmo che tutti avevano capito, apprezzato e ci erano vicini.

- Breve "Corso di formazione sulle abilità relazionali" per potenziare le capacità di accoglienza del personale comunale addetto al pubblico (a cura dell'Assessorato alle politiche sociali del Comune di Pistoia). Avevamo riposto molte speranze in questo corso. L'accento era stato messo sull'accoglienza e sul potenziamento delle abilità relazionali, un bisogno sentito da tutti gli utenti dei servizi pubblici. Purtroppo, però, alla fine il corso si ridusse ad una sola giornata con frequenza facoltativa per cui parteciparono solo gli operatori "già sensibili"!

Sperimentazione di lavoro retribuito come lotta allo stigma

- All'interno del progetto "No al pregiudizio" il gruppo teatrale nato dal centro diurno psichiatrico insegnò ad animare le favole ai bambini di due classi della scuola elementare (a cura di Asl 3, Cooperativa Città Aperta, Associazione "Oltre l'Orizzonte"). Fino ad allora il gruppo teatrale del centro diurno era stato utilizzato in attività di sensibilizzazione e di formazione senza nessun tipo di compenso per il lavoro svolto. A noi sembrava che coloro che avevano raggiunto delle competenze specializzate nel campo della comunicazione che andavano oltre gli obiettivi del proprio percorso riabilitativo dovessero essere retribuiti per il loro lavoro. Alessandro Pecini ideò l'azione "Insegnare a raccontare le favole": il gruppo teatrale nato dal centro diurno psichiatrico insegnò ad animare le favole ai bambini di due classi della scuola elementare. Come per il progetto "Crescere bene" questa azione risultò molto efficace perché alla scuola fu offerto un valore aggiunto da esperti che avevano 'anche' disturbi psichici, ma che i bambini chiamavano 'maestri' e ascoltavano con rispetto, seguendo alla lettera le loro istruzioni. Furono inventate le storie, preparate le scenografie e assegnate le parti per l'animazione, anche alle maestre. Alla conclusione del breve modulo ci fu una piccola rappresentazione davanti alle altre classi e ai genitori e le più nervose erano le maestre! I componenti del piccolo gruppo del diurno erano stati addestrati anche per fare formazione nel campo della comunicazione, perciò si calarono da esperti nel linguaggio diretto dei bambini e insegnarono loro con professionalità e pazienza, trovando persino strategie per aiutare quelli in difficoltà. I bambini non si accorsero mai del disagio psichico né

i 'disagiati' si comportarono mai come tali e il lavoro svolto dal gruppo didattico fu riconosciuto come tale e retribuito, elevando l'opera del gruppo alla dignità di lavoro vero. Quale lotta migliore allo stigma se lavorando con il gruppo di sofferenti psichici nessuno dei bambini si accorse del loro disagio, anzi li accolse come maestri? Tuttavia, come è spesso successo, la mancata condivisione di obiettivi e la mancata valutazione dell'impatto del progetto da parte dei responsabili della prevenzione e della riabilitazione fece cadere nel vuoto anche questa esperienza, nonostante la scuola che vi aveva partecipato ne avesse più volte fatto richiesta.

Convegno sulle arti-terapie

L'11 maggio 2007 ebbe luogo il convegno "Le artiterapie come strumenti per la prevenzione, la riabilitazione e l'integrazione sociale".

Abbiamo sempre portato avanti le iniziative di lotta allo stigma parallelamente alla ricerca delle buone pratiche nel campo della riabilitazione perché è il rafforzamento delle risorse della persona che può aiutarla a sostenere gli urti della vita quotidiana. Sentimmo la necessità di organizzare un momento di riflessione sulle arti terapie come strumento per la riabilitazione e l'integrazione sociale perché da anni al Diurno Desii 3 di Pistoia le attività offerte riguardavano tutte le arti e il grosso del finanziamento per la riabilitazione gravitava intorno ad esse ma, in concomitanza con l'avvicinarsi di tutti i vertici aziendali, era stato operato un grosso taglio a queste attività, la cui efficacia riabilitativa i nuovi responsabili mettevano in dubbio senza, però, averne fatto un bilancio oggettivo, o almeno senza averlo fatto conoscere. Ci sembrò importante creare un'occasione in cui tutti gli attori potessero fare questo bilancio, primi fra tutti gli utenti del servizio. Le testimonianze dei fruitori degli *ateliers* delle arti terapie dell'Asl furono illuminanti, così come le esperienze riportate dall'Associazione L'Alba di Pisa e dagli esperti intervenuti. La tavola rotonda vide un vivace scambio di idee con i vertici aziendali perché emerse un forte contrasto di opinioni: quanto incideva la necessità di ridurre i costi generali sulle decisioni di tagliare drasticamente le risorse fino ad allora dedicate a questo approccio alla riabilitazione psichiatrica?

La valutazione partecipata del progetto

La giornata di studio fu importante per noi in quanto ci dimostrò l'importanza di valutare gli strumenti della cura e della riabilitazione, evitando l'autoreferenzialità e coinvolgendo sempre più i protagonisti anche nel processo valutativo.

Da allora il *coinvolgimento dei protagonisti nel processo valutativo* è stato una costante del nostro operare.

Interventi degli utenti dei laboratori di arte terapia del Diurno Desii 3:

...Al centro diurno pratico quattro attività: scrittura, teatro, pittura e musica. Partecipare all'atelier di scrittura mi ha fatto veramente bene, perché se all'inizio mi ritenevo incapace di scrivere qualsiasi cosa e non avevo fiducia nelle mie possibilità, giorno per giorno con il tempo mi sono accorto che scrivere è come parlare, anzi la scrittura riesce a farmi esprimere pensieri e opinioni con facilità rispetto alle parole con le quali ho meno dimestichezza.

Un'altra attività che amo frequentare è stata ed è musica, con essa c'è stato amore a prima vista, perché è sempre stata la mia grande passione. A essere sincero era una mia fissazione e mi isolava ancora di più dal mondo, al contrario venendo al Centro diurno ho capito e sperimentato che la musica continua a piacermi ma non è più la mia ossessione e ho così allargato anche le mie conoscenze musicali. La pittura invece mi è rimasta indifferente fino all'anno scorso, proprio perché pensavo fosse molto difficile e ovviamente io non avrei saputo disegnare o fare dei bei quadri come vedevo fare agli altri, poi ho voluto provare e mi sono reso conto che non è importante arrivare a realizzare un capolavoro ma lavorare con i colori mi ha entusiasmato e mi ha fatto scoprire delle capacità che pensavo di non avere. Il teatro è l'ultimo atelier che ho frequentato in ordine di tempo, ma devo dire che grazie a esso sto cominciando a mettermi in gioco e a lavorare su me stesso, sulle mie difficoltà, sulle mie paure e, se devo essere sincero, sento che questo mi fa stare bene.

La teatro-terapia mi ha dato molto, anzi moltissimo, degli amici e uno spunto per pensare. Avvicinarmi e allontanarmi quando ne avevo bisogno, fare teatro-terapia fa star bene Leonardo, la persona esuberante e un po' egocentrica che con il teatro è obbligato, per propria volontà, a capire il personaggio e quindi a rispettare non solo delle regole ma delle persone e quindi a essere presente. Io tornerò a fare teatro-terapia e farò di nuovo una parte in teatro, perché la teatro-terapia sviluppa una calma interiore, un senso di rispetto verso il linguaggio, il gesto, la maschera e il porta-

mento, in un certo senso il tempo. Questo nel tempo ha curato me e spero che accadrà anche con altri.

...Ho iniziato a frequentare il Centro Diurno Desii Tre nel dicembre del 2005 e ho praticato da subito scrittura, Feldenkreis, musica, pittura, teatro e anche corsi di ball. Grazie alle arti-terapie la mia situazione mentale è notevolmente migliorata, mentre fino a tre anni fa soffrivo di gravi crisi psicotiche, aggravate da deliri di persecuzione, fobie sociali e conseguente ritiro. Reinserirmi nelle relazioni sociali ha fatto progressivamente diminuire, fin quasi a scomparire del tutto, questi sintomi... Grazie all'apporto di queste attività, che mi hanno aiutato ad accrescere la mia autostima e a credere nelle mie capacità, mi sono iscritto volontariamente a un corso di nuoto, cosa che in passato non avrei avuto la forza e la volontà di fare.

...Comincio ad uscire adesso da un lungo periodo in cui il mio corpo e la mia mente sono stati impegnati in una lotta per una malattia che purtroppo non è molto capita dalla gente che non l'ha mai provata, che porta la persona che ne è colpita in un mondo distante e solitario, in un mondo oscuro. È in questo mondo privo di sensazioni e emozioni che è entrato il progetto teatrale; è entrato e ha fatto molto rumore in modo prepotente ma nello stesso tempo prudente, io lo ascolto liberamente, mantenendo tuttavia le mie convinzioni... Partecipando a questa esperienza non ho risolto i miei problemi, ma certamente mi ha posto in una situazione di ascolto, di riflessione e di comunicazione con me stessa e con gli altri che da tempo non avevo. Mi ha dato quello stimolo per riafferarmi, riaffermare una piccola parte di vita anche se diversa da quella che è quotidianamente.

L'esperienza del teatro mi ha così arricchito che potrei scriverne per ore. Non è quello che farò; vi regalerò soltanto due perle della mia collana. Abbiamo lavorato molto sul processo di identificazione e ho ricevuto un aiuto sostanziale per la mia vita. Ho visto la mia storia non più come un assoluto. L'ho percepita insieme alle storie delle mie com-

pagne. Ho sentito sulla mia pelle la gravidanza delle loro vite, il significato delle parole - nulla di ciò che è umano ti è completamente estraneo. L'empatia ci rende meno isolati, più inseriti nel fiume della vita, in definitiva più sani... Un altro aspetto dell'esperienza che mi ha aiutato in modo fondamentale è stato tutto il nostro lavoro sul sentire - quell'entrare nelle emozioni, sperimentare anche nel corpo il movimento che esse procurano, che loro continuano a tramutarsi in qualcosa d'altro, in un continuo fluire che è la vita. Ora ho meno paura delle mie emozioni, dei miei stati d'animo, anche di quelli che mi fanno più soffrire: so che non sarà per sempre. È come entrare nel fiume, lasciare una riva, sicuri che approderemo all'altra sponda; è simile a un processo di aiuto alla guarigione.

La testimonianza di una madre:

...persone chiuse che non parlavano neanche e piano piano si sono aperte facendo proprio la teatro-terapia. Io l'ho visto - forse due anni sono stata con loro. Ho visto dall'inizio persone che non parlavano con nessuno, si mettevano in un angolino con la testa bassa e alla fine dei due anni, quando hanno finito, ragazzi o uomini, perché non erano tutti ragazzi erano anche persone grandi, erano molto diversi: potevi parlare con loro; alzavano la testa un po' di più. È stata un'esperienza molto positiva, anche per me...

Anche gli studenti dell'Istituto d'Arte parteciparono al convegno con una relazione che riportava tutte le fasi del progetto biennale a cui avevano partecipato con l'apprezzamento di quanto fosse stato importante per la loro crescita come persone e come cittadini. Nei saluti iniziali il responsabile di zona dell'Asl aveva detto che non sarebbero diminuiti gli investimenti sulla salute mentale e nel momento delle testimonianze dei familiari noi approfittammo del microfono per ribadire che avremmo dovuto aumentare gli investimenti nel campo della salute mentale perché in base ai parametri regionali per 15 anni l'Azienda Usl di Pistoia aveva risparmiato milioni di euro all'anno proprio in questo settore. Quanti servizi si sarebbero potuti fornire? Visto che non servono apparecchiature sofisticate, quanti operatori si sarebbero potuti assumere per garantire i progetti individuali personalizzati?

La giornata si concluse con una vivace tavola rotonda. Dal lavoro di tutta la giornata ma in particolare dagli interventi alla tavola rotonda emerse che da troppo tempo il dipartimento di salute mentale aveva funzionato prevalentemente come un ambulatorio ma che si stavano cominciando a porre delle questioni importanti.

Il teatro esperienziale con gli studenti

Poco dopo, agli studenti dell'Istituto d'Arte e successivamente a quelli di altre scuole fu proposta una performance di teatro esperienziale analoga a quella organizzata dalla cooperativa di teatro del diurno in cui gli utenti esperti guidano attraverso una variegata gamma di emozioni messe in moto da una macchina-gioco a metà fra il gioco teatrale e lo strumento esperienziale. Sottratto alla comoda e rassicurante poltrona di semplice spettatore, lo 'spettatore' segue il gruppo di attori/guide in questa dimensione in cui il gioco è *lasciarsi andare all'esperienza dell'altrui sentire*, proprio per scoprire come si può stare nei panni dell'altro, o in situazioni magari mai sperimentate prima. Il percorso diventa così la scusa per divertirsi ad affidarsi all'altro, al compagno/guida, che ti porta in quel mondo magico che è l'esperienza della relazione.

La valutazione degli 'spettatori'

La relazione degli studenti dell'Istituto d'Arte riportò come molto significativo questo modulo di teatro esperienziale, cioè la performance *Corriamo così noi, sotto un grande cielo nudo...*

Ognuno di noi ha fatto da guida a uno spettatore bendato che attraverso l'udito, l'olfatto, il tatto e il contatto, è stato portato lungo un percorso che parla della follia, ma anche dell'adolescenza e soprattutto che parla di noi. La preparazione a questa performance è avvenuta attraverso gli incontri del laboratorio guidato dal regista Alessandro Pecini, dove abbiamo sperimentato degli esercizi teatrali per imparare a conoscerci, a perdere inibizione, a controllare la voce ma soprattutto a guidare l'altro. Abbiamo alternato a questo anche discussioni su poeti come Alda Merini e su registi teatrali. Questo tipo di esperienza ci ha dato modo di confrontarci con un altro mezzo artistico quale quello teatrale e di fermarci un attimo per analizzare noi e ciò che ci sta intorno.

Alcuni dei testi della performance scelti dagli studenti stessi:

Di una cosa sono sicura. Non potrà amarlo come l'amavo

io, non potrà adorarlo in quel modo, non saprà accorgersi di tutti i suoi dolci movimenti, di quei piccoli segni del suo viso. È come se solo a lei fosse stato concesso vedere, conoscere il vero sapore dei suoi baci, il reale colore dei suoi occhi. Nessuna donna mai potrà vedere ciò che ho visto io.
(da *Tre metri sopra il cielo* di Federico Moccia)

Io, quando scrivo, è come se dormissi ed entrassi nel profondo della mia anima.

Mi fa paura il risveglio, il contatto matematico, aggressivo con la realtà dalla quale vorrei finalmente slegarmi.
(Alda Merini)

Il ragazzo ha capelli rossi ed occhi blu
Pantaloni corti ed uno strappo proprio lì
Amici nel quartiere non ne ha
E quando va a giocare dove va?
Il ragazzo sale molto spesso sopra un albero che sa
Sceglie un ramo e cerca il punto esatto dove muore la città
È quasi ora di cena quando viene giù
Suo padre ormai non lo capisce più
E con gli occhi dentro il piatto lui
Mangia molto ma non parla mai
Ha una luce strana dentro agli occhi
E qualcuno l'ha chiamata cattiveria
Ma poi
Chissà la gente che ne sa
Chissà la gente che ne sa
Dei suoi pensieri sul cuscino, che ne sa
Della sua luna in fondo al pozzo, che ne sa
Dei suoi segreti e del suo mondo
Il ragazzo cresce sempre solo e non si sente solo mai
Ha una voglia strana in fondo al cuore che nemmeno lui lo sa
Se sia paura o libertà
Se sia paura oppure libertà
(Francesco De Gregori)

Spazio Spazio io voglio, tanto spazio
 per dolcissima muovermi ferita;
 voglio spazio per cantare crescere
 errare e saltare il fosso
 della divina sapienza.
 Spazio datemi Spazio
 ch'io lanci un urlo inumano,
 quell'urlo di silenzio negli anni
 che ho toccato con mano.
 (*Vuoto d'amore*, Alda Merini)

Valutazione del progetto da parte dell'associazione

“No al pregiudizio” fu un progetto molto impegnativo perché aveva molti partner, in particolare l'Asl 3, il Comune di Pistoia e la Provincia, che si erano assunti oneri finanziari molto grossi per azioni molto incisive. Nei tre anni che trascorsero fra la progettazione e la conclusione del progetto si avvicendarono assessori e dirigenti, che non sempre poterono o vollero riconfermare gli impegni presi dai loro predecessori, cosa che ci costrinse a rinegoziare e riformulare, non potendo dimenticare il fatto che eravamo vincolati al progetto esecutivo presentato al Cesvot. Nonostante le difficoltà, raggiungemmo la maggior parte degli obiettivi previsti, il principale del quale era la sensibilizzazione degli enti e della cittadinanza nei confronti dei diritti, della dignità e delle risorse delle persone affette da disturbi psichici.

Constatammo direttamente i punti critici riguardo all'integrazione dei servizi socio-sanitari: gli enti avevano difficoltà non solo a rapportarsi fra di loro ma anche all'interno dello stesso ente, fra uffici o assessorati diversi. Purtroppo, la situazione non è molto cambiata da allora. Tuttavia, se da un lato l'apporto degli enti pubblici si impoverì rispetto al progetto iniziale, la generosità dell'associazionismo locale e l'apporto dell'Istituto d'Arte favorirono l'arricchimento del progetto iniziale e ci permisero di creare alleanze e stringere amicizie.

Risultati positivi del progetto:

- Costituzione di una Commissione integrata Asl/Provincia/associazioni di volontariato per l'organizzazione di un forum provinciale annuale sulla salute mentale
- Maggiore consapevolezza fra gli amministratori pubblici che i servizi per la salute mentale non hanno carattere soltanto sanitario ma soprattutto sociale
- Diffusione delle testimonianze di chi soffre il disagio psichico

- Solidarietà da parte dei singoli (funzionari, artisti, cittadini, studenti, insegnanti)
- Creazione di sinergie

5. Protesta contro lo stigma e testimonianze sul Tso

Nel 2005 la consapevolezza dell'importanza del coinvolgimento emotivo acquisita attraverso le esperienze di teatro ci indusse a una azione di protesta.

Una nota casa automobilistica francese lanciò una campagna pubblicitaria basata sull'internamento in manicomio di un cliente rimasto abbagliato dalle offerte per l'acquisto del veicolo. Secondo la casa automobilistica, che produce in Francia, dove esistono ancora i manicomi, si sarebbe trattato di un racconto ironico a puntate. Alcuni sofferenti psichici dell'associazione si indignarono perché la recepirono come una discriminazione nei confronti della loro condizione di sofferenza e come un passo indietro dal punto di vista culturale. La giudicammo basata su stereotipi discriminatori. Ci rivolgemmo al Presidente della Repubblica, al Garante della Comunicazione, al Ministero della Salute e ai Consigli comunale e provinciale.

Gentili signori,

Noi dell'associazione “Oltre l'Orizzonte” per la promozione del benessere psichico esprimiamo la nostra indignazione riguardo allo spot pubblicitario della... che in questi giorni viene trasmesso da tutte le reti nazionali. È offensivo nei confronti dei sofferenti psichici perché è basato su uno stereotipo fortunatamente non più attuale nel nostro paese - quello del matto da chiudere in manicomio - ma che rinforza il pregiudizio e lo stigma sociale. Chiediamo che venga immediatamente rimosso e che la... venga sanzionata per questo comportamento poco civile e lesivo della dignità di cittadini più deboli.

Il Consiglio provinciale ci dedicò un'intera seduta e accolse la nostra istanza all'unanimità, inviando l'ordine del giorno al Garante della Pubblicità, al Senato, alla Camera dei Deputati e a tutti gli organismi che avrebbero potuto essere incisivi per bloccare lo spot. Ricevemmo solo una risposta di circostanza dalla casa automobilistica ma dopo il secondo spot la serie fu interrotta e la pubblicità cambiò drasticamente: da allora si concentra esclusivamente sulla qualità delle proprie automobili!

Nei primi mesi del 2009 venivano affiancati sempre più spesso i concetti di pericolosità sociale e malattia mentale. La paura del folle, dello psicolabile, si stava diffondendo sempre più. In quei mesi erano arrivate voci che nel Comune di Milano

era stato istituito il tavolo sulla sicurezza e che fra i pericoli era stata inserita anche la malattia mentale: possibile che invece di parlare di servizi territoriali e di inclusione sociale si ricominciasse insistentemente a parlare di pericolosità e di esclusione? Il nostro gran faticare per sensibilizzare all'accoglienza e lottare contro lo stigma era dunque stata una lotta contro i mulini a vento?

Contemporaneamente venimmo a conoscenza delle proposte per la revisione della legge 180 che aveva definitivamente chiuso i manicomi. Quando le leggemmo rimanemmo esterrefatti e molto preoccupati: riguardavano tutte l'allentamento delle garanzie per il trattamento sanitario obbligatorio e prevedevano il suo prolungamento anche per un anno, anche in strutture private. In tutte le proposte si faceva solo un generico accenno ai servizi territoriali, "compito delle Regioni". Nelle valutazioni nostre e di tutte le associazioni del Coordinamento Toscano per la salute mentale il nostro turbamento era dovuto al fatto che il clima sociale si stava orientando di nuovo verso l'esclusione, o meglio verso una nuova 'reclusione'.

Il 17 aprile organizzammo, con il patrocinio di Cesvot, Provincia e Comune di Pistoia, un convegno di sensibilizzazione nella Sala Maggiore del Consiglio Comunale. La partecipazione andò al di là delle nostre aspettative e il momento più emozionante e significativo fu il tempo dedicato alle testimonianze di persone che avevano subito Trattamenti sanitari obbligatori (Tso) traumatizzanti ma che in seguito si erano riappropriate della loro vita e vi avevano dato un senso attraverso un percorso di inclusione sociale. Il convegno continuò con l'importante relazione della senatrice Donatella Poretti, che riferì su clima ed eventi parlamentari. Seguirono interventi di consiglieri regionali e di rappresentanti degli enti locali e del dipartimento di salute mentale, ma l'emozione e l'inquietudine suscitate da queste testimonianze sono rimaste incise negli animi dei presenti.

Alcune testimonianze di Tso

Testimonianza 1

Sembra che non si tenga conto del fatto che il Tso alla fine è una sconfitta. Quando si arriva a dover fare un Tso vuol dire che qualcosa è andato molto storto: non c'è stata una corretta prevenzione o la persona era in una situazione di trascuratezza o mancanza di sostegno adeguato. Forse le cure psichiatriche non hanno funzionato. La persona era probabilmente in una situazione di isolamento perché altrimenti non ci sarebbe stato bisogno di un'azione così forte e così drammatica. Quindi ragionare in termini di legge su

come ampliare la durata di un intervento che rappresenta l'insuccesso della cura è veramente molto triste: l'attenzione dovrebbe essere rivolta al miglioramento dei percorsi di cura e riabilitazione! Condivido in pieno il fatto che sia un momento estremamente doloroso e una perdita completa di tutti i diritti della persona. L'aspetto terrificante è che questa violenza purtroppo accade nel momento più doloroso per la persona perché quando uno si ritrova ad aver bisogno di essere ritirato dalla società perché non è più in grado di avere un comportamento adeguato, quel momento lì è quello in cui soffre di più, in cui il suo patimento è arrivato a un limite talmente estremo da perdere qualsiasi controllo, sia verso se stesso, sia verso gli altri. È terribile che proprio nel momento massimo del dolore arrivi questo atto violento in cui la persona viene completamente ridotta ad un oggetto. Purtroppo, a volte capita, quando manca un sostegno ben fatto per carenza di strutture, per mancanza di attenzione, per un'insufficienza nella cura, per molti motivi. È un problema grave.

Personalmente, io non ho avuto quest'esperienza, per fortuna; però, volevo raccontare un episodio.

Una delle socie della nostra associazione che è stata tanti anni con noi e frequentava laboratori - di arte terapia e soprattutto quello di scrittura - una volta ha avuto un problema del genere. Lei aveva una psicosi abbastanza grave ma, nonostante questo, aveva una parte sana molto forte. Era una persona bellissima, molto sensibile, di cultura, con cui era molto piacevole stare. Tanti di noi avevano instaurato dei bei legami di amicizia. La sua facilitatrice sociale, Vessi Pardini, l'aiutava a uscire dal suo isolamento, accompagnandola alle attività dell'associazione e alle visite. Stava molto a casa perché aveva anche molti problemi fisici. Il disagio mentale lo teneva molto nascosto: aveva deliri persecutori molto forti, temeva ad esempio, di essere controllata tramite gli apparecchi elettronici. Insomma, una sintomatologia molto complicata e grave, che tuttavia non le impediva affatto di ricostruire delle amicizie e riprender-

si il gusto della vita: al laboratorio di scrittura, dopo anni in cui non riusciva più ad esprimersi, riprese a scrivere.

Comunque, ad un certo punto capitò che per una serie di eventi stressanti legati principalmente ai suoi problemi fisici, non riusciva più ad uscire ed esplose il suo problema psichiatrico: si era chiusa in casa e iniziò a spaccare tutti i mobili. Ora non mi ricordo esattamente come andò, ma probabilmente un vicino di casa richiese un intervento e, per fortuna, avendo lei un contatto con l'associazione l'Alba, ci chiamarono. C'era il dottore, c'erano gli infermieri, belli, alti e ben piazzati, pronti eventualmente a legarla e portarla via di peso. Fu veramente una situazione molto dolorosa; però, ebbe un esito felice, perché grazie al lavoro che era stato fatto con questa persona - di costruzione di legami paritari e di fiducia con i facilitatori sociali e i soci dell'Associazione - lei riuscì in quel momento in cui lei era molto delirante, completamente staccata dalla realtà, a stabilire un leggero legame di fiducia con me, che in quel momento ero lì e grazie a questo, con calma, si convinse a farsi ricoverare: "...dai, su, vieni, andiamo all'ospedale, così poi stai meglio". Riuscimmo a trasformare il Tso in un ricovero volontario. Andai con lei sull'ambulanza - la tranquillizzavo per quanto potevo - non riusciva a sentirmi moltissimo: era un legame molto leggero, molto sfumato, però comunque bastò per fortuna a rendere l'intervento più umano. Mi ricordo anche dopo, quando fu portata nella stanza d'ospedale, le infermiere molto sbrigativamente dovevano spogliarla, metterle il pigiama, schioccarla a letto e avevano dei modi molto brutti, sgarbati, insomma: "su, su, alzati, muoviti, spostati" - proprio come se fosse un pacco. Sono stata contenta di esserci perché ho avuto la possibilità di alleggerire questi atteggiamenti, dandole il rispetto che le era dovuto.

Purtroppo, sono situazioni tremende anche per gli infermieri e gli operatori che, secondo me, avrebbero bisogno di una maggiore formazione rispetto a questo tipo di interventi. Probabilmente anche il fatto stesso che si trovino

a vivere ore e ore della loro vita sempre costantemente a contatto con il dolore infinito dei momenti di acuzie, li costringe ad essere meno umani di quanto dovrebbero, per schermarsi e proteggersi. Dovrebbe esserci molto più personale, opportunamente formato e supportato per evitare il burn-out, perché i professionisti del settore possano svolgere con "cura" ogni momento del loro lavoro. Ci sono, purtroppo, molti intoppi e difficoltà nel sistema della cura, del percorso di assistenza. Molte cose da correggere, da sistemare. Le leggi dovrebbero servire a migliorare la situazione e invece ci si concentra proprio sulla disgrazia estrema, sul fallimento, prolungando l'intervento che segnala in realtà l'insuccesso completo dell'assistenza.

Testimonianza 2

...Io ho avuto un Tso ed è stata un'esperienza veramente molto dolorosa e molto traumatica. Praticamente, nel momento più gravoso del mio dolore, dopo anni e anni di sopportazione, di dirmi "fatti forza, fatti forza, dai che ce la fai, dai fatti forza," poi è arrivato il giorno che sono esplosa e sono crollata mentalmente e sono diventata aggressiva. L'aggressività ha scatenato immediatamente un'aggressività verbale, tra l'altro niente di più, che ha provocato il Tso e ho passato quattro giorni della mia vita legata a un letto mani e piedi, come una bestia penso, quattro giorni che non riavrò mai più. Però, durante questo ricovero ho avuto la fortuna di incontrare delle persone che oggi io ritengo meravigliose. Persone che mi hanno ridato la speranza per la vita. Roberto ha detto una frase bellissima che è rimasta nella mia mente per circa un anno. Dopo l'uscita dal ricovero io cercavo di riprendere a vivere regolarmente, di frequentare un mio lavoro, di riavere una vita sociale, ma con alti e bassi, essendo predisposta alla malattia mentale, al disturbo bipolare.

Mi disse questa frase; mi disse - io non parlai perché ero sedata - non volevo parlare perché ero molto diffidente, molto paurosa, non mi fidavo, lui però disse: "Dal disagio mentale si può uscire ma non da soli." Credo che questa sia

la vera frase e la forza delle associazioni e di tutte quelle persone che sanno cosa significhi il disagio mentale. Io potevo essere considerata spacciata per la società e invece, oggi lavoro nel nostro circolo grazie a loro e alla mia forza di volontà, alla voglia di rimettermi in discussione come persona. E'una cosa che mi dà soddisfazione, questo mi dà la possibilità di sentirmi un essere umano e non spazzatura. Abbiamo scritto questo libro che si intitola *Andata e Ritorno*, che testimonia il fatto che si può entrare ma si può anche uscire dalla malattia mentale. Non dobbiamo essere presi e buttati là, rinchiusi sei mesi come questa nuova legge vuol fare e addirittura non in un ospedale, dove già lì è dura la vita. Capisco che gli infermieri siano stanchi, capisco tutto; però c'è bisogno del valore umano, un valore umano che io ho ritrovato dopo 36 anni vita, 36 anni che cercavo qualcuno che mi ascoltasse e l'ho ritrovato nei gruppi di auto/aiuto. Concludo dicendo che prima di puntare il dito verso qualcuno uno ci deve essere passato per sapere che cosa l'ha portato a diventare una bestia, se qualsiasi essere umano può essere considerato una bestia...

CAPITOLO 3

La riabilitazione e socializzazione dei sofferenti psichici e dei loro familiari

1. I ragazzi del venerdì

È il progetto 'storico' dell'associazione e ha attraversato tutte le tappe del nostro percorso. Eravamo familiari ed eravamo ben consapevoli di ciò che assillava i nostri ragazzi: la solitudine e la mancanza di amici. In certi momenti, come il fine settimana, d'agosto o per le feste natalizie fantasticavano, ingigantendoli, i grandi divertimenti degli altri, e questi pensieri li facevano sprofondare ancora di più nella malinconia e nell'angoscia. E le mamme, in particolare, tristi con loro:

Per questa malattia non c'è Natale, Pasqua, Capodanno, Ferragosto. Una volta dissi a un medico: "Bisognerebbe che questi malati per le feste morissero tutti", perché non trovi neanche una persona nel momento in cui hai bisogno in quei giorni! Di questa malattia non si muore ma si soffre, tanto, che sarebbe meglio morire."¹

Perciò, oltre alla *mission* più generale della tutela dei diritti e della lotta al pregiudizio fin dall'inizio volemmo fare qualcosa per offrire alle persone affette da sofferenze psichiche occasioni per sentirsi meno sole. Volevamo anche fare qualcosa di concreto per la socializzazione dei nostri giovani, che lamentavano tanta solitudine e mancanza di amicizie. Andammo da un vecchio psicologo con molta esperienza che ci consigliò: "*Iniziate con la convivialità e poi da cosa nascerà cosa!*" Avevamo la bella sede che la parrocchia di S. Pierino in Vincio ci aveva concesso in comodato e un po' con l'autotassazione, un po' con le cene che cucinavamo per parenti e amici raggranellammo un po' di fondi per dare inizio al progetto di convivialità e socializzazione che chiamammo "I ragazzi del venerdì". Ci aiutò anche il parroco di Vicofaro, una parrocchia vicina, che prospettò ai suoi giovani volontari di darci una mano per il primo anno. Arrivarono sei giovani, entusiasti e pieni di voglia di vivere, proprio ciò che ci serviva! Gli studenti del Capitini raccolsero quanto bastò per offrire la prima cena, le socie del Moica ci donarono i fondi raccolti con la vendita dei loro preziosi ricami con cui noi comprammo il forno a microonde. Pochi mesi dopo la vincita del concorso regionale Unicoop-Cesvot "Una cittadinanza solidale" ci permise di garantire per un anno la spesa ogni venerdì e di poter aggiungere anche altre attività.

¹ *Donne e madri*, cit., p. 21.

E l'avventura de "I ragazzi del venerdì" cominciò e non si è mai interrotta. Da allora un gruppo di volontari e persone con disagio psichico si trovano, la sera del venerdì secondo il modello scoutistico: fanno la spesa, cucinano, cenano, riordinano la cucina e poi trascorrono la serata insieme in attività di socializzazione che autogestiscono. L'importante è stare insieme senza troppe etichette.

Gli ospiti sono sempre graditi. Saltuariamente l'associazione offre anche la possibilità di andare tutti insieme in pizzeria. Per poter continuare a far parte del gruppo è necessario rispettare le regole di base stabilite dal gruppo stesso, riassumibili nei concetti di rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente ospitante:

Regole de "I ragazzi del venerdì"

- *Tutti devono sentirsi a proprio agio*
- *Bene "ridere con" ma vietato "ridere di"*
- *Tutti devono collaborare per la buona riuscita della serata*

Chi non rispetta le regole viene prima richiamato, poi messo alla prova ancora. Se persiste nel comportamento offensivo o irrispettoso viene temporaneamente allontanato. È successo solo due volte, nel primo caso la persona è tornata dopo sette anni, manifestando l'apprezzamento per la nuova occasione datagli e l'altra sta ancora lavorando con il suo terapeuta al recupero del significato di fiducia e di amicizia ma contiamo sul suo ritorno: sarà una conquista per tutti!

Chiunque può essere ospite del gruppo per alcune volte per rendersi conto se possa desiderare di farne parte e l'associazione si riserva la decisione sull'accoglienza. Prima di essere ammessi definitivamente, anche i volontari sono sottoposti ad un periodo iniziale di prova. Usufruiscono della supervisione di uno psicologo e di momenti di formazione su tematiche specifiche.

"I Ragazzi del venerdì" è ancora in corso: quanti giovani sono passati di lì!

Questo progetto è stato mantenuto negli anni senza interruzione perché rappresenta un nodo importante nella rete sociale di supporto ai sofferenti psichici e accoglie anche persone che sono tagliate fuori dal circuito sociale. Il gruppo via via si rinnova e alcuni dei "vecchi" ritornano dopo anni, sia per ritrovare le vecchie radici che per trovare sostegno in un nuovo momento di "fragilità". Dopo anni di questa attività il gruppo ha sviluppato un forte senso di appartenenza e sta lentamente evolvendosi verso forme di maggiore autonomia. Ne è consapevole e lo scrive:

Per questa Associazione
sono i sentimenti che parlano
non un docile pianto
ma la voglia di aprire il cuore.
Ecco un nuovo Natale che ci ricorda
la nascita di un sogno trasformatosi in amore
che ci insegna ogni giorno l'importanza dell'unione.
Io mi volto indietro fermo il tempo e mi rivedo
in una serata particolare
quando l'odore sembrava familiare
quando anche un sorriso faceva il cuore fibrillare
e quando sulle scale eravamo tutti in posa
per farci fotografare.
Quelli del Venerdì
un buon ricordo volevano lasciare
senza doversi etichettare.
Quelli del Venerdì...
sono ancora qui.
per non stare soli, per sorridere insieme, per uscire
dalle quattro mura di casa, per sentirsi utili,
perché si mangia a sbafo (l'ha detto la Giulia),
perché mi piace stare in compagnia...
Perché c'è la detta-Bene (ovvero la Benedetta)...
facciamo progetti per la notte,
perché c'è Massimiliano, il nostro show preferito,
perché il fuoco è sempre acceso ...

(poesia scritta da "I Ragazzi del Venerdì" a Natale 2003)

È stato faticoso coinvolgere il gruppo in attività che andassero oltre la cena e le chiacchierate: se cercavamo di coinvolgerli nella programmazione riuscivamo ad ottenere soltanto delle idee o troppo generiche di difficile attuazione o troppo specifiche che interessavano solo poche persone. Quindi, abbiamo sempre partecipato a bandi per l'assegnazione di fondi proponendo dei progetti "sopra le loro teste". Dopo la vincita del bando la realizzazione del progetto era molto faticosa perché magari era passato troppo tempo dall'ideazione ed erano cambiate le persone, sia gli utenti che i volontari. Per ogni progetto abbiamo dovuto combattere contro l'indolenza e la sfiducia iniziale. Abbiamo però constatato che le attività come il teatro e la scrittura, che prevedevano il coinvolgimento emotivo e il lavoro sulla relazione, sono sempre state vincenti. Ma gli "esperti" dovevano comunicare "a pelle" interesse per loro come individui e passione nel lavoro, non erano sufficienti le sole capacità tecniche e professionali.

Alcuni hanno scritto di questa esperienza:

- Il mio primo ricordo del passato è lo smarrimento in cui mi sono ritrovato quando, non essendo più lucido nei miei pensieri, mi ero allontanato dal contesto sociale. Non capivo più gli altri, ne avevo timore, paura, mi ero recluso in casa. Le cure mi erano state date dopo una diagnosi molto semplice ma piena di sofferenza: depressione. Furono efficaci ma non bastavano i farmaci da soli, occorreva socializzare con altri che avessero un momento per ascoltare i miei pensieri, non sempre coerenti con la realtà. È all'associazione "Oltre l'Orizzonte" che ho trovato un momento (il venerdì sera) per ritrovare la mia serenità.

- La serata del venerdì mi è fondamentale per socializzare. Gli amici che ci sono il venerdì sono gli unici che ho, con cui posso parlare tranquillamente fuori, dove ho paura del giudizio degli altri. Mi hanno fatto troppo male. Mi sono chiusa in me stessa per anni.

- I problemi che mi danno ansia e depressione nascono quando non parlo con qualcuno e tengo tutto dentro di me. Mi chiudo quando la gente non mi ascolta; ho l'impressione che in alcune situazioni le persone non mi parlino da amiche ... B. mi ha spiegato che se provo un'emozione è giusto che la tiri fuori.

I volontari sostengono che l'esperienza è arricchente anche per loro. Benedetta, la volontaria che è rimasta con noi più a lungo e che sta ultimando gli studi per diventare psichiatra, scrive una testimonianza approfondita:

Ho iniziato a frequentare il gruppo dei "ragazzi del venerdì" a maggio 2000. Ho mosso i primi passi di questa esperienza con qualche perplessità non avendo esperienze precedenti di volontariato e conoscendo il problema della malattia mentale solo attraverso libri e film. Non conoscevo la rete delle strutture che il sistema sanitario offre a questo tipo di paziente, non sapevo come avrei potuto interagire con persone che nell'immaginario collettivo sono raffigurate strane, bizzarre, pericolose, violente, imprevedibili, fissate ecc... Al contempo, però, la voglia di andare oltre ai miei pre-

giudizi mi chiamava ad aprirmi ad una dimensione nuova. Mi dava fastidio avere paura! Ho mosso i primi passi all'interno dell'associazione con titubanza, osservando per ore i ragazzi, ascoltando i loro discorsi, sopportando i silenzi e gli sguardi a volte fissi nel vuoto, a volte fissi su di me come a dire: "Oh, ma chi sei te per venirmi a dire cosa fare?" Ad oggi vedo come nel tempo il rapporto coi ragazzi si sia modificato: all'inizio, forse complice anche l'età giovane e inesperta, pretendeva che i ragazzi obbedissero alle regole, ne comprendessero l'importanza per la condivisione di uno spazio comune, mi arrabbiavo nel vederli passivi o indolenti, indifferenti nei confronti di un luogo che ci ospitava e che aveva bisogno non solo di essere abitato il venerdì sera, ma anche conservato, pulito, abbellito... uno spazio che doveva parlare di noi, dei passi fatti insieme settimana dopo settimana...

Con l'arrivo di nuovi volontari mi sono sentita più forte, più motivata e protetta non tanto dai ragazzi, ma dalla stanchezza e da quel senso di non essere mai abbastanza e di non saper fare mai abbastanza, che accompagnano quotidianamente chi opera nel sociale e soprattutto in questo settore. È fondamentale il contributo di colleghi che come te hanno voglia di spendere del tempo per "l'altro", che poi non è così altro... perché sono convinta rappresenti parte di noi, e quindi non è scontato tornare a casa dal gruppo del venerdì facendosi domande sulla propria vita e su quella di questi ragazzi, non è tempo buttato dedicarsi ad una persona che non ti risponde a parole, o che, apparentemente, sembra non lasciarsi coinvolgere dalle attività che le proponi e che magari a te sono costate fatica e tempo... Perché poi quella persona in qualche parte del suo cervello registra chi sei, rielabora quanto corri per lei, ricorda i sorrisi che le hai fatto e gli sforzi nel tenderle le mani, le ore davanti al camino passate a provare a farle domande o ad assorbirne gli sfoghi... Quando meno te lo aspetti il lavoro fatto dà i suoi frutti: i ragazzi rispondono essenzialmente all'esempio che tu dai loro, si sentono custoditi dall'affiatamento tra i volontari.

C'è una energia che si crea e che ci supporta nell'intento comune di far del bene a loro, ma anche a noi stessi, perché quando vedi uno di questi "sofferenti psichici" rispondere alle battute, chiederti cosa prepareremo da mangiare, avviarsi da solo a riordinare la spesa o a stendere la tovaglia per tutti e a contare quanti saremo per cena... puoi leggere la risposta alle domande che ti fai come volontario quando ti sembra che il tuo lavoro non serva o non cambi niente. C'è una vocazione dietro alla scelta di questa forma di volontariato ed è la vocazione a farsi domande e a cercare la luce nella vita passata all'ombra da queste persone: è una urgenza che si prova a volerle tirare fuori dalle loro stanze chiuse a chiave, stanze con porte fisiche, ma anche mentali; è una vocazione a cercare la chiave per aprire le serrature della loro testa, è una vocazione ad avere pazienza, perché sono serrature spesso arrugginite e forzandole si rompono, perciò è anche una vocazione a ricominciare da capo ogni giorno mettendo in gioco la fantasia, l'intuizione, la buona volontà e soprattutto l'umiltà di dire sì quando vorresti dire no, di sapersi dosare nel gioco del chi deve avere l'ultima parola...

Siamo chiamati non solo come volontari, non solo come operatori, non solo come medici, non solo come parenti, non solo come buoni cittadini, non solo come cristiani, ma come singole persone, ad offrire un servizio attivo, un servizio che abbia stile, e che deve avere il sapore della nostra voglia di vivere.

Altri volontari hanno testimoniato così la propria esperienza:

All'inizio ho provato un po' di paura e disagio: sembrava di dover affrontare chissà che cosa. Invece ho trovato persone "normali", anche se questa parola non mi piace.

Mi ha molto colpito il clima che si respira all'associazione. (Silvia 2004)

È un'esperienza che ti fa crescere, ti mette in relazione con gli altri. Ti fa conoscere i tuoi limiti. Sono i ragazzi che ti vengono incontro, che ti aiutano. Mi ha aiutato tanto. Par-

ti con i pregiudizi e poi devi rivedere tutto. Ti accorgi che la causa del loro malessere siamo noi, diamo l'impressione che non ci interessano; dobbiamo azzerare i nostri preconcetti. Io ci sto molto bene. (Martina 2004)

Esperienza bellissima. La sera del venerdì quando vado a casa mi sento contentissima. Si è creato un feeling anche con le persone che non si aprivano. È un'esperienza che fa crescere tanto. (Eleonora 2004)

Per 10 venerdì ho incontrato voi, "ragazzi del venerdì" di Oltre l'Orizzonte e anche quando avevo impegni mi sono liberata per questo momento di valore per me. Ho conosciuto in voi persone belle, persone ricche di calore e di sincerità. Io sto bene con voi perché mi si apre il cuore a cose vere e mi sento a mio agio... Mettiamo in comune semplicità e complessità ed io esco arricchita. (Rita, conduttrice del laboratorio di scrittura 2009)

Quando ho cominciato a frequentare i "Ragazzi del venerdì", lo scorso aprile, inizialmente ero un po' titubante: non sapevo cosa aspettarmi da queste serate, avevo paura di trovarmi in difficoltà con queste persone che immaginavo tanto diverse da me, temevo di dire o fare la cosa sbagliata. Invece sono bastati pochi venerdì per inserirmi nel gruppo, per conoscere e per entrare in confidenza con questi ragazzi, per condividere con loro un momento di serenità. Sono stata subito accolta con calore, mi sono sentita accettata e libera di essere me stessa, di comportarmi con naturalezza e spontaneità.

Ciò che mi ha colpito di più fin dall'inizio, sono la forza e l'intensità dei legami di amicizia e di affetto che sono nati tra questi ragazzi, la loro volontà di condividere lacrime, arrabbiate, gioie, paure, la fiducia che ripongono l'uno nei confronti dell'altro. Non avevo mai conosciuto un gruppo di amici così unito e affiatato, dove certo ogni tanto si litiga e si urla, ma dove non manca mai il rispetto, l'aiuto, l'abbraccio.

Ogni venerdì mi affeziono un po' di più a questi ragazzi, divento partecipe delle loro storie di vita, scopro nuove

qualità che non mi aspettavo, e ciò mi arricchisce, mi dà la forza di condividere tanti altri momenti insieme.

Sento di essere importante per loro, di essermi guadagnata la loro fiducia e il loro affetto e questo è fonte di gioia e di soddisfazione. (Benedetta 2012)

Da quando ho iniziato l'esperienza con "i ragazzi" ho visto il gruppo crescere e diventare un vero e proprio gruppo, con un senso di appartenenza e di partecipazione sempre maggiori. È bello vedere che il venerdì sera è un momento di ritrovo e spesso di condivisione e confronto, senza timori di giudizio e spontaneo pur, come avviene in qualsiasi gruppo di persone, secondo determinate dinamiche interpersonali e differenze individuali.

Personalmente sento che l'esperienza con l'associazione ha contribuito e sta contribuendo alla mia crescita personale: forse l'arricchimento più grande è per me aver imparato a conoscere delle persone al di là della loro malattia o del sintomo, ognuno con le proprie caratteristiche e la propria storia. Quindi sono contenta di aver conosciuto ognuno di loro e, anche se forse non è necessario, tengo a dire che se utilizziamo per loro il termine "ragazzi" nonostante siano tutti adulti non è con intento svalutante ma per indicare delle persone a cui ci sentiamo vicini e con cui condividiamo un cammino. (Serena 2012)

Ho ripreso gli incontri con i ragazzi del venerdì nel mese di Ottobre, ce lo eravamo promesso quando ci siamo lasciati a Giugno dopo una serie di incontri. Avevo nostalgia di questi momenti magici in cui la scrittura fa da filo conduttore, acquista senso e valore perché ci permette di rivelarci, di conoscerci meglio, di aiutarci e scaldare le nostre fragilità. Stiamo bene insieme e stiamo crescendo, parliamo e scriviamo di solitudine, di paure, di speranza. Scriviamo di noi e lo facciamo con semplicità e sincerità, con un modo che è diventato tutto nostro. La pagina sta diventando sempre più ricca di parole e ci gratifica... Quando il venerdì ci salutiamo ci diciamo sempre: "alla prossima", con tenerezza e con affetto sincero. (Rita 2012)

2. Teatroterapia e scrittura creativa collettiva

Le cene per "I Ragazzi del Venerdì" erano un punto di riferimento importante ma noi avevamo il chiodo fisso di andare 'oltre' il semplice intrattenimento proposto dai volontari e accolto passivamente dagli altri. Così, ideammo il progetto "Oltre" che si aggiudicò il finanziamento del bando del Cesvot "Percorsi di Innovazione" per il 2004-2005: le serate del venerdì sarebbero state coordinate da un educatore esperto in conduzione di gruppi e oltre alla cena si sarebbero proposti vari moduli con attività per conoscere meglio se stessi e gli altri, sia all'interno dell'associazione che fuori, per terminare con l'ultimo modulo dedicato alla costituzione di un gruppo di auto-mutuo-aiuto.

Il progetto era stato ideato dai 'progettisti' dell'associazione l'anno precedente ma non erano stati coinvolti i ragazzi per evitare loro aspettative e delusioni in quanto una delle grosse difficoltà delle associazioni di volontariato è il reperimento di fondi e nella maggior parte dei casi è necessario partecipare a bandi per la realizzazione di progetti che, solo se otterranno il finanziamento, potranno essere realizzati dopo molto tempo. Perché diventasse il progetto di tutti, facemmo alcuni incontri per condividere con il gruppo gli obiettivi e le modalità operative: il corso di *teatro-terapia* aveva lo scopo di potenziare le capacità relazionali; le attività di scrittura creativa collettiva dovevano potenziare il pensiero introspettivo e fornire l'occasione di condividere e approfondire con altri riflessioni sui problemi esistenziali comuni a tutti: la solitudine, l'amore, la guerra, la libertà, l'amicizia. Il progetto prevedeva anche una serie di uscite dall'associazione: cene in pizzeria, bowling, discoteca, uscite culturali che il gruppo avrebbe dovuto programmare autonomamente all'interno di un budget determinato.

Il primo modulo fu quello di *teatro-terapia* e anche in questo caso imparammo qualcosa dai ragazzi: 'terapia' è parola proveniente dal linguaggio degli specialisti e appartiene al mondo della malattia perciò loro preferirono chiamarlo semplicemente 'teatro'! All'inizio, tutti furono molto titubanti a mettersi in gioco ma le capacità del regista Alessandro Pecini, che teneva da anni un laboratorio al Centro Diurno, e la naturalezza di due dei ragazzi che lo frequentavano, convinsero (quasi) tutti: le più legate erano alcune volontarie!

Gli esercizi di teatro a loro riescono bene, sono più disinibiti, a noi creano disagio. E loro ci aiutano. Siamo entrati in sintonia. (Irene 2004)

L'attività di *scrittura creativa* portò alla redazione di un giornalino. Ma ci vollero la delicatezza, la dolcezza e le capacità di Giulia Brandi per far accettare ai ragazzi la proposta di cimentarsi nella scrittura. Giulia iniziò con giochi con le parole, rebus e acronimi per poi passare a brevi riflessioni personali da condividere a coppie o a

gruppi per arrivare a scrivere brevi giochi di ruolo divertenti o assurdi da mettere in scena. Come per magia in breve tempo tutti scoprirono di essere 'scrittori' e di provare soddisfazione anche nel condividere le proprie idee. Qualcuno ritrovò la gioia di 'filosofeggiare' o di scrivere poesie:

Non sono muto, ma non riesco a Parlarti
 Non sono cieco, ma non riesco a Vederti
 Non sono sordo, ma non riesco a Sentirti
 Ma sono libero dentro e così riesco ad averti.
 (Antonio V.)

Constatammo come "la scrittura mette un testo in mezzo, un oggetto tra me e me e tra me e gli altri; la scrittura crea un altro luogo. La scrittura è come sogno, è un altro stato della mente e fa pensare in modo diverso"²: l'attività portò anche ad uscire dall'egocentrismo per rivolgere il pensiero anche agli altri. Le madri spesso diventano i capri espiatori delle frustrazioni e delle scontentezze ma i momenti passati a riflettere e a condividere portarono il gruppo alla considerazione della generosità e dell'amore delle madri e così, alla consueta cena di Natale quell'anno accadde qualcosa di molto inconsueto: la cucina fu a cura del gruppo e le madri furono gradite ospiti e alla fine fu consegnata loro una 'letterina' di ringraziamento, scritta dal gruppo:

A te donna
 infaticabile nei gesti quotidiani
 A te madre
 che sostieni il peso della famiglia
 A te
 che ti fai carico dei problemi e ci sorreggi (talvolta anche troppo)
 A te
 che combatti ogni giorno lo stigma sociale verso la tua prole
 A te
 che difendi a spada tratta i diritti dei più deboli
 A te
 che, mai stanca, guardi "oltre l'orizzonte"
 A te donna e madre
 Grazie

² http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=1057&Itemid=80

La redazione del primo numero del giornalino, arricchito dai disegni di Simone, intitolato *Il matterello* ci permise anche di dare vigore alla nostra opera di sensibilizzazione all'esterno dell'associazione, dimostrando che le persone affette da disturbi psichici, sono *persone* sensibili e intelligenti, piene di emozioni da condividere e con un grande desiderio di amicizia. Non fu facile neanche coinvolgere il gruppo nella scelta delle *uscite*: per programmare un fine settimana in un rifugio ci vollero sei mesi e finalmente si realizzò solo in autunno in mezzo al freddo e alla pioggia! Proponemmo anche lo stage un fine settimana a Viareggio con pernottamento in albergo e fu un'esperienza davvero memorabile: scrittura, teatro, condivisioni gestalt, escursione al Lago Massaciuccoli, passeggiate sulla spiaggia; solo il cibo era pessimo ma ci rifacemmo con i gelati!

Una decisione 'pilotata' da Benedetta ma azzeccatissima fu quella delle due uscite 'culturali', una all'Osservatorio a guardar le stelle e l'altra agli Uffizi: i Ragazzi del Venerdì erano andati 'oltre' la cena e si erano anche divertiti!

3. Costituire un gruppo di auto-mutuo-aiuto

L'obiettivo finale del *Progetto Oltre*, il più ambizioso, era quello di costituire un gruppo di *auto-mutuo-aiuto* per potenziare la presa di coscienza e l'autodeterminazione. Ci sembrava importante perché in altre realtà come Massa Carrara e Pisa i gruppi di auto-aiuto davano prova di essere risorse importanti sia per i singoli partecipanti che per la costituzione di piccole associazioni o cooperative in cui i sofferenti psichici in prima persona si battevano per l'emancipazione e la rivendicazione dei diritti. La pratica dell'auto-mutuo-aiuto, che viene dal mondo anglosassone e che conta sulla capacità dell'individuo di trovare le risorse dentro di sé e attraverso il contatto con le persone che hanno esperienze simili, viene da qualche tempo usata per la riabilitazione psichiatrica.

Il primo passo fu la visita ai gruppi di auto-aiuto di Pisa e la successiva discussione. L'operatore che coordinava tutte le azioni del *Progetto Oltre* guidò i primi incontri che furono allargati ai volontari in modo che tutti insieme potessero costruire e valutare l'esperienza. Per incoraggiare anche i più scettici ogni incontro si concludeva con un'uscita in pizzeria finanziata dal progetto.

Dopo il primo modulo gli incontri settimanali si svolsero senza i volontari. Il progetto si concluse a giugno con la determinazione di ripartire a ottobre senza la presenza dell'operatore. Purtroppo, però, a ottobre non ci fu più la volontà di riprendere.

Valutazione di Oltre l'Orizzonte

A noi questo fallimento dispiacque molto perché lo consideravamo una tappa importante del percorso di auto-determinazione. Quindi ci impegnammo in una valutazione attenta delle possibili cause. La principale, secondo noi, era riconducibile al fatto che l'impostazione del servizio psichiatrico del dipartimento di salute mentale di Pistoia era ancora ambulatoriale e, anche se forse inconsapevolmente, l'idea che veniva trasmessa era quella della cronicità e quindi dell'inguaribilità. Di sicuro non venivano create occasioni in cui le persone sentissero che il gruppo e l'esperienza del mutuo-aiuto contribuivano a farli stare meglio e ad acquisire maggior autostima. Per quanto riguardava l'associazione, il bacino dei frequentatori era troppo variegato per costituire un unico gruppo di auto-mutuo aiuto e il 'bisogno' non era stato espresso dai ragazzi ma era stato imposto dal progetto che noi avevamo ideato. Inoltre i più autonomi e quindi più interessati ad un percorso di autodeterminazione, smettevano di frequentare *I ragazzi del venerdì* per i più disparati motivi: un nuovo legame sentimentale, nuovi interessi culturali, amicizie nel mondo della 'normalità', il trasferimento di abitazione.

Fortunatamente, il salutare cambiamento di impostazione da parte dei dirigenti delle due unità funzionali di salute mentale a Pistoia e in Valdinievole ha dato in seguito inizio a un nuovo corso che mira all'autonomia e all'autodeterminazione: in Valdinievole è nata *Rosa Spina*, un'associazione di utenti dei servizi psichiatrici, e a Pistoia sono stati costituiti due piccoli gruppi di auto-aiuto, sfociati nel 2011 nell'associazione *Bella Mente*. Da alcuni anni, l'Associazione *La Giostra* composta da operatori, sofferenti psichici, familiari, volontari, di cui molti di noi e dei *Ragazzi del venerdì* sono soci, offre molte occasioni di socializzazione e allo stesso tempo la possibilità di praticare sport insieme. Trattandosi di un notevole cambiamento culturale i tempi per una forte affermazione dei sofferenti psichici saranno lunghi ma le fondamenta sono state gettate e l'entusiasmo di tutti è grande. Oggi, grazie a un movimento dal basso nato dai gruppi di auto-mutuo-aiuto la riabilitazione psichiatrica si sta evolvendo secondo due concetti che si esprimono più compiutamente con due termini inglesi: *empowerment* e *recovery*. *Empowerment* significa aiutare la persona a dotarsi di strumenti che le diano il potere di comprendere i propri diritti, di trovare le strategie per ottenerli e di auto-aiutarsi. *Recovery* significa ripresa, guarigione, non nel senso di ritornare allo stato precedente di assenza di malattia, ma nel senso di acquisire consapevolezza della propria vulnerabilità e avere conoscenza degli strumenti disponibili per tenerla a bada, andando avanti con la propria vita e possibilmente trasformando la fragilità in risorsa. È un'impostazione che conta sulle risorse personali, valorizza l'apporto dei professionisti e libera le risorse collettive.

In Toscana questo movimento nasce all'interno dei servizi psichiatrici a Massa Carrara. Una quindicina di anni fa il primario di psichiatria decise di investire risorse sui suoi pazienti e li incoraggiò ad istituire una cooperativa di lavoro, riuscendo a far assegnare delle commesse da parte dell'azienda Usl stessa. Fu "inventata" la figura del "facilitatore sociale" che, grazie alla sua esperienza pregressa di sofferenza psichica, era in grado di "facilitare" la ripresa di persone con problematiche simili. Il Centro di salute mentale di Massa propose alla Regione Toscana il progetto "Mare e Costa" per le vacanze autogestite dei sofferenti psichici di tutta la Regione, coordinate dai facilitatori di Massa riuniti in associazione. La Regione lo finanziò e il progetto continua con grande successo. Negli anni, questi incontri hanno facilitato la relazione dei "cittadini utenti"³ di tutta la Toscana, li hanno aiutati a diventare consapevoli dei loro diritti ma anche dei loro doveri e hanno favorito la creazione della Rete Regionale degli utenti. Grazie al sostegno della Regione Toscana questo organismo si è unito all'Aisme, un'altra associazione di utenti psichiatrici da anni esistente nel territorio di Prato e Firenze, e insieme hanno costituito un centro per la formazione a Firenze. Molto recentemente è nata anche la Rete Nazionale degli utenti.

4. L'importanza della relazione

In molti casi la malattia psichiatrica porta il sofferente a ritirarsi sempre più dalla vita di relazione e dalla realtà. Coloro che non riconoscono la loro malattia e rifiutano le cure diventano facilmente "non collaboranti" e il servizio sanitario non è stato finora in grado di prenderli in carico in modo efficace e continuativo. Spesso si va da un ricovero coatto all'altro, senza la possibilità di attivare progetti riabilitativi. Nella maggioranza dei casi i familiari - spesso madri anziane sole - si trovano a gestire situazioni sempre più conflittuali e umanamente degradanti. Mentre da una parte lottavamo per ottenere i progetti personalizzati e una presa in carico continuativa per i "collaboranti", non riuscivamo a trovare risposte da dare a quelle famiglie che si trovavano a dover somministrare farmaci di nascosto, con la certezza della cronicità e senza nessuna speranza di attivare percorsi riabilitativi. Eravamo sempre più convinti che la risposta doveva essere la presa in carico continuativa da parte di un'equipe di professionisti.

Nel 2005 formulammo *Vivere*, un progetto di ricerca-azione che avrebbe potuto essere applicato a tutte le persone con problemi psichici che rifiutano le cure. Sottoponemmo il progetto dettagliato alle Fondazioni Cassa di Risparmio di Pistoia

³ Espressione "cittadini utenti" è stata introdotta dal gruppo di auto-aiuto di Massa in sostituzione dei termini come "malato mentale" o "paziente psichiatrico" ad indicare la dignità della *persona* al di là del suo stato patologico.

e Pescia e Un Raggio di Luce che decisero di finanziarlo. Attraverso l'intervento di un *educatore per il non collaborante* e il sostegno di una *psicologa per il nucleo familiare* questo progetto sperimentale biennale si proponeva di "riportare alla vita sociale" alcuni soggetti affetti da psicosi grave che rifiutavano di curarsi. Il progetto non era in contrapposizione al servizio dell'Asl che, invece, coinvolgemmo fin dall'inizio attraverso la condivisione del progetto, che prevedeva la collaborazione con lo psichiatra titolare delle cure mediche. La parte più delicata fu "l'aggancio" con la persona per stabilire un rapporto di fiducia. Qui l'importanza della relazione è fondamentale. Molti furono gli incontri fra la psicologa, l'educatore e lo psichiatra dell'Asl che aveva in carico il paziente e per ogni persona fu concordato l'approccio che sembrava più adeguato. Grande fu la nostra soddisfazione quando, al primo incontro di verifica dell'andamento del progetto, potemmo constatare che tutti avevano accettato di farne parte e aspettavano l'arrivo dell'operatore per fare qualcosa insieme! I risultati furono eterogenei, alcuni addirittura sorprendenti, ma il percorso verso l'autonomia è lentissimo, fatto anche di momenti di regressione o di blocco davanti a nuove sfide. Alla fine dei due anni valutammo che il progetto *Vivere* aveva bisogno di più tempo per consolidare i traguardi raggiunti e potenziare il percorso di autonomia e così sottoponemmo il progetto "Vivere Indipendenti" alla Fondazione Cassa di Risparmio, che riconobbe valide le motivazioni e gli obiettivi e lo finanziò per un ulteriore anno. Il progetto "Vivere" aveva confermato anche la nostra sensazione che i familiari sono troppo soli nel sostenere situazioni così pesanti per cui anche le relazioni familiari vengono messe a dura prova. Le nostre proposte di partecipare alle cene sociali organizzate dall'associazione cadevano nel vuoto quasi per tutti, come se in mezzo a tanto isolamento anche per i genitori diventasse troppo difficile staccarsi dalla routine casalinga. Quindi, fra gli obiettivi di "Vivere Indipendenti" avevamo inserito anche alcune gite ed escursioni nelle quali includere tutti, I Ragazzi del Venerdì, amici e familiari. Sceglimmo belle destinazioni, il parco dell'Orecchiella, Montalcino e l'Abbazia di Sant'Antimo, Orvieto e il Parco dei Mostri a Bomarzo. Purtroppo, pochissimi dei familiari partecipanti al progetto "Vivere Indipendenti" aderirono, anche se chi partecipò ne uscì rigenerato: questa fu la conferma che i familiari di persone con gravi problemi psichici devono essere sostenuti, aiutati a partecipare ad attività collettive che diano loro forza e non li lascino isolare troppo.

La valutazione di Oltre l'Orizzonte.

Dopo tre anni di lavoro attento e di verifiche attente a più livelli - con gli operatori pubblici e privati e con i familiari - l'associazione giudicò l'esperienza del progetto

"Vivere-Vivere Indipendenti" molto positiva. Lo scopo principale del progetto era quello di dimostrare che con progetti continuativi e mirati si può migliorare la qualità della vita di tutti - anche dei più gravi - con un costo inferiore rispetto all'invio in strutture fuori sede, lontane dalla propria rete sociale di appartenenza.

I risultati erano confortanti e dettero forza alle richieste dell'associazione volte a *potenziare i servizi domiciliari*. Fu di sostegno l'apporto della *Cooperativa il Baobab* nei momenti periodici di valutazione e revisione dei singoli progetti. La dottoressa Vannini curò la pubblicazione nata per documentare il progetto.⁴ Anche dai risultati di questa sperimentazione prendemmo forza per insistere che la presa in carico dei sofferenti psichici con manifestazioni patologiche complesse sia attivata secondo la modalità del progetto personalizzato con l'utilizzo di operatori territoriali e che l'accompagnamento della persona comporti un sempre più articolato lavoro per l'inclusione sociale, come già allora prevedevano gli ordinamenti della Regione Toscana ma che sono ancora fortemente disattesi:

DAL PIANO SANITARIO REGIONALE 2008-2010

Il percorso terapeutico-riabilitativo

Soltanto attraverso un chiaro e ben definito percorso terapeutico-riabilitativo è possibile riconoscere e valorizzare le qualità della persona e favorire il recupero, parziale o totale, della sua autonomia, consentendole di vivere una vita accettabile sotto i profili sociale e familiare.

Aspetti fondamentali del percorso

La valutazione del bisogno e la definizione del progetto terapeutico-riabilitativo individualizzato.

Se la persona necessita di interventi complessi in una dimensione interprofessionale che richiede gli apporti di diverse competenze, alla definizione del progetto partecipano tutti i professionisti interessati al percorso di cura e assistenza. Per garantire la continuità delle cure occorre prevedere l'individuazione di un responsabile dei processi di cura ("case manager") che segue le diverse fasi del progetto terapeutico-riabilitativo ed ha il compito di garantire modalità operative idonee ad assicurare la continuità assistenziale, l'apporto integrato delle varie professionalità e l'attivazione dei servizi socio-sanitari previsti. Nella definizione del progetto tera-

⁴ Consultabile nel sito oltrelorizzonte.org

peutico-riabilitativo sarà assicurata l'acquisizione del consenso della persona o di chi ne esercita legittimamente la rappresentanza e la condivisione delle scelte adottate. Con l'assenso del/la cittadino/a interessato/a, il progetto potrà essere condiviso con i familiari e/o con le persone di aiuto formalmente individuate.

Fu confermata anche la nostra convinzione che è basilare "l'educazione" dei familiari per imparare a comunicare e a gestire i rapporti ma ciò che ci aveva nuovamente colpito era il fatto che non esistono 'non collaboranti' se il primo passo è quello di stabilire una relazione di fiducia con la persona. Solo quando sia realizzato questo presupposto sarà possibile proporre obiettivi, azioni e comportamenti che riconducano a partecipare alla vita sociale.

Capitolo 4

Scrittura creativa e auto-mutuo-aiuto per familiari

1. Donne e madri

Fra il 2006 e il 2008 realizzammo il progetto "Un dolore sommerso" che avevamo ideato per continuare l'opera dell'associazione per l'inclusione sociale dei sofferenti psichici e che ci aveva fatto vincere il bando Percorsi d'Innovazione del Cesvot. Tutti i progetti precedenti ci avevano dimostrato che ciò che ha il maggiore impatto sono le esperienze personali, che avvicinano le persone alle persone attraverso la condivisione di emozioni e creano empatia e disponibilità all'ascolto. Così decidemmo di divulgare le biografie di alcune madri dell'associazione accanto ai figli sofferenti, cercando di descrivere non solo le difficoltà ma anche le speranze e le aspirazioni. Il progetto comportò la realizzazione, pubblicazione e presentazione in varie sedi del libro *Donne e madri - percorsi di dolore e d'amore*. Il passo più delicato fu il reperimento delle socie che accettassero di uscire allo scoperto e parlare di sé. Alcune delle persone contattate rinunciarono per ritrosia, qualcuna perché temeva di essere riconosciuta, altre per timore della disapprovazione dei familiari. Anche quelle che accettarono temevano di non saper conciliare la volontà di essere di aiuto al progetto con l'esigenza di tutelare la privacy della propria famiglia.

Le madri non scrivevano direttamente, non ne avevano ancora il coraggio, ma la delicatezza di Giulia Brandi e Rita Gualtierotti le rassicurarono e le sostennero per tutto il percorso, favorendo la condivisione di sofferenze chiuse nel profondo del loro animo da anni. Potersi confidare con qualcuno che entrava in punta di piedi nella loro intimità, senza giudicarle, dette loro forza e le fece sentire meno sole. Il metodo utilizzato fu quello proposto dall'Università di Anghiari che avevamo conosciuto attraverso il progetto Mnemon realizzato a Pistoia¹. Sotto la guida della docente Ada Ascari, Giulia e Rita intervistarono le madri, trascrissero le interviste, riportando fedelmente il testo in forma narrativa. Consegnarono poi a ciascuna protagonista il proprio testo da rivedere e integrare liberamente. Così erano salvaguardate le loro espressioni, il loro stile e la loro privacy. Non c'era la sindrome da foglio bianco e lo stress di dover organizzare il testo ma potevano aggiungere, togliere e cambiare a piacimento: l'ultima parola era la loro. Seguirono altri incontri per mettere a punto ogni racconto. E ci provarono gusto: non era più la propria sofferenza chiusa in fondo al cuore ma che riaffiorava prepotente ogni giorno; ora erano emozioni condivise che

¹ Vedi capitolo 6.

una volta espresse diventavano meno minacciose. Si fece più convincente l'idea che il loro contributo sarebbe servito anche ad altre, sentivano che stavano dando un contributo anche all'associazione.

1.

Quando la notte non dorme e lo sento camminare, neanche io riesco a dormire. Mi posso vestire a festa, mettere la pelle alla rovescia, però quello che ho dentro non lo posso cambiare più, oramai sono toccata, anche se mi basterebbe vedere qualcosa che si apre, qualcosa che potesse aiutarlo... Guai abbattersi però perché si vincono le battaglie lottando e non arrendendosi, non possiamo permettere che i nostri figli, "malati di mente", siano rinchiusi per farne dei robot... Se ci si abbatte è dura, ma se una mamma vuole ce la può fare, anche se piange, se si strapazza, se si spacca la testa, deve rifarsi da capo... si mette un cerotto e ricomincia.

2.

Rispetto a chi non mi può o vuole capire mi sono tolta i sensi di colpa e mi sono rafforzata, ho superato molte mie insicurezze perché la malattia di mio figlio mi ha dato un coraggio che prima non avevo... Molto difficile è comunque vivere in situazioni in cui non sai cosa serve a tuo figlio e come comportarti dinanzi alle sue richieste, che variano continuamente a seconda del suo umore e del suo stato d'animo.

3.

Mio figlio è nato atteso e desideratissimo. È cresciuto senza darci nessun tipo di problema, non ne ha avuti a scuola, non ne ha avuti nella socializzazione, né nei rapporti con noi... Per cui successivamente, quando mi si chiedeva se avesse avuto disturbi o addirittura se fosse stato autistico, cadevo dalle nuvole; sono andata a riguardare anche le schede scolastiche, ma nessun problema è emerso mai in nessun senso. Si è diplomato al liceo scientifico e poi si è iscritto all'università... Iniziava a fare le vacanze con gli amici, cominciava giustamente a sfuggire ai genitori, tutto quindi era nella norma, nessuno di noi avrebbe pensato a ciò che poi è accaduto.

4.

Purtroppo mio figlio all'età di diciotto anni "si ammalò"... A lui manca la capacità di accettare il suo stato, il suo malessere deriva dalla scarsa fiducia in se stesso... lui si ritrae per la sua paura della relazione, di entrare in contatto con l'altro, e allora si mette in casa e studia come un disperato. Scrive e legge, quando lo sento parlare nei suoi momenti di lucidità, capisco che è una personalità divisa in due parti, una personalità instabile che in alcuni momenti pensa di essere onnipotente e in altri un bambino.

5.

Non si muore di dolore, si dice che il dolore fa morire, ma non è così. Si muore dentro. Non ce la fai a parlarne, forse solo con chi ti è vicino e non più di tanto, perché la domanda è sempre: perché? Un giorno ti trovi in mezzo ad un uragano, arriva improvvisamente ed altrettanto improvvisamente porta via tutto, spazza via tutto ciò che hai costruito e credevi ti appartenesse.

6.

Tutto andò bene o quasi fino a 16-17 anni quando questo ragazzo cominciò ad essere indifferente a tutto, a non andare più bene a scuola. Lo vedemmo sfuggire alla compagnia degli amici e chiudersi sempre più in se stesso. Il medico di famiglia non dette molto peso alla cosa: una comune crisi adolescenziale... Da qui iniziò il dramma di tutta la famiglia perché ormai tra noi e lui un colloquio era impossibile e così era un correre da uno specialista all'altro, da uno pisano a uno fiorentino.

7.

La paura è stata una costante della sua vita: era socievole ma non riusciva a stare in gruppi numerosi, aveva bisogno di un rapporto esclusivo. Alle feste di compleanno andava bene finché erano due o tre ma poi si isolava... Le medie furono anni d'inferno: la paura dei compagni nuovi, in particolare dei bulli che scoprimmo solo dopo anni, lo fece regredire ad un comportamento infantile... Perché era così

difficile fare il genitore? Perché non ci dicevano chiaramente qual era il problema?... Il mio impegno nell'Associazione è andato crescendo negli anni. Questo impegno nasce dalla convinzione che per mio figlio e per tutti gli altri il lavoro più importante sia quello di combattere affinché i loro diritti siano riconosciuti e rispettati.

8.

Una sera mio figlio più piccolo era andato ad una festa. A colazione lo vidi strano, cupo, poi ad un certo punto cominciò a piangere ripetendo più volte "aiutami mamma, sto male". L'abbiamo portato prima dal medico, poi da uno psichiatra e venne fuori che alla festa aveva fumato della cannabis e insieme all'alcool... La schizofrenia può essere causata anche dalle droghe... Ho visto mio figlio cambiare totalmente, poteva dormire per trentasei ore di fila, diventare aggressivo, scaraventando oggetti vari, urlare, prendere a calci i pali della luce per strada... Molte famiglie si vergognano del loro congiunto malato mentale! Io non me ne vergogno, si devono vergognare quelli che li nascondono.

Le autrici scrissero insieme il commento al lavoro che ci commosse perché nobilitava le nostre vite e riconosceva il valore della nostra associazione:

Da queste pagine trapela che "nonostante tutto" queste donne sono riuscite e riescono a camminare e combattere a testa alta verso la linea che separa il mare dal cielo ed andare oltre, molto oltre. Oltre i pregiudizi, oltre le risposte sociali per lo più insufficienti e inadeguate, oltre la superficialità e la genericità di un pensare chiuso e ristretto, oltre il pressappochismo ed i rifiuti, oltre la tentazione di lasciarsi andare e smettere di esistere per sé... Oltre, per cercare ogni giorno con ostinazione, coraggio e cuore aperto, risposte migliori da offrire ai loro figli perché la loro vita "non diventi un niente"... Tutti possiamo imparare da loro che oltre l'orizzonte c'è anche la speranza e la voglia di continuare a credere nella vita e nell'amore.

Nel corso del progetto Giulia si ammalò gravemente ma con dedizione e determinazione dedicò a questo libro ogni momento che la grande sofferenza le

permetteva, dando a tutte noi coraggio ed un esempio di vita. Negli ultimi giorni prima di lasciarci Giulia, dall'ospedale, con un fil di voce, contattò la sua cara amica, l'artista Maria Cristina Palandri, per chiederle di creare la copertina del libro, con otto riquadri con simboli diversi dell'amore e della sofferenza che legano madri e figli, per richiamare i sentimenti che uniscono le otto storie. Cristina la realizzò e generosamente ce la regalò.

Nei mesi successivi, con il dolore nel cuore per la perdita di Giulia, ma con tanta riconoscenza per lei, il gruppo lesse tutte le storie insieme per la prima volta e, sotto l'amorevole guida di Rita, compose l'introduzione:

Noi donne noi madri

Noi donne, noi madri di ragazzi con disagio mentale

INSIEME.

INSIEME per raccontarci le nostre storie, le nostre particolarità, le nostre diversità, i nostri vissuti.

INSIEME per trovare ciò che ci accomuna.

INSIEME per scoprire che tante cose ci uniscono: dolore, sofferenza, paura, rabbia, incomunicabilità a volte in famiglia, molto spesso all'esterno, mancanza di risposte, determinazione, amore profondo per i nostri figli, speranza.

INSIEME per condividere l'associazione che ci ha legato e protetto, aperto porte, aiutato...

INSIEME per avere la forza di lottare, di chiedere, di andare oltre i pregiudizi, gli stereotipi, gli stigmi.

INSIEME per dire: "ho bisogno" e sentire che l'altro ti risponde: "anch'io".

INSIEME per modificare le ingiustizie sociali e trovare strade e risposte per migliorare la qualità della vita dei nostri figli, troppo spesso trascurata.

INSIEME per raccontare agli altri, attraverso questo libro, i nostri vissuti, il nostro dolore ma anche la nostra forza ed il nostro profondo amore.

Fu un momento importante non solo di crescita personale ma anche di conquista per l'associazione. Questa esperienza aveva funzionato come gruppo di auto-mutuo aiuto e aveva dimostrato che anche chi pensava di non essere in grado di scrivere e di esprimere le proprie emozioni, attraverso questo metodo di condivisione collettiva

sentiva di aver contribuito a qualcosa di importante. Mai prima di questa esperienza il gruppo si era sentito così legato e così partecipe alla *mission* dell'associazione. L'emozione di veder arrivare le cassette piene di libri da distribuire fu indescrivibile, ma non potemmo assaporarla in pieno perché la pubblicazione del libro che avevamo voluto come ulteriore mezzo di sensibilizzazione prevedeva la presentazione in vari luoghi e incalzavano gli appuntamenti. Il primo lo volemmo in una piccola libreria, nel giorno del compleanno di Giulia, alla presenza dei suoi familiari ed amici. Furono commoventi le letture effettuate da Rita Gualtierotti e Chiara Pasquali, rispettivamente amica e figlia di Giulia, che dedicarono un piccolo spazio ad ogni protagonista, scegliendo brani significativi da ogni biografia. Il pubblico rispose con affetto e sentita partecipazione. E la nostra emozione aumentava ogni volta che vedevamo altri commuoversi: avevamo forse trovato la strada giusta attraverso la condivisione di esperienze ed emozioni?

Poi ci ospitò la Caritas diocesana, i cui responsabili avevano predisposto tutto perché l'incontro fosse significativo: attenzione esclusiva alle problematiche della salute mentale, tempo per fare una presentazione dell'associazione e delle nostre attività, un buffet per tutti i partecipanti. Noi tenevamo a questo incontro perché le parrocchie sono centri di aggregazione e di conoscenza delle singole famiglie e quindi possono servire da raccordo anche con l'associazione.

Contavamo sulla partecipazione dei parroci e dei responsabili dei vari centri di ascolto Caritas, ma rimanemmo delusi perché pochissimi furono gli intervenuti. Fu comunque un'occasione importante ma che confermò in noi un pensiero che si era andato consolidando negli anni: la Chiesa non si è ancora fatta molto carico dei sofferenti psichici e delle loro famiglie, forse perché è rimasta ancorata al luogo comune che le persone affette da disturbi psichici sono malati cronici e poco può esser fatto per loro. Invece, dobbiamo lavorare perché si capisca che offrire loro occasioni di inclusione sociale e favorire la loro autonomia e autoaffermazione, rende possibile la guarigione, intendendo la guarigione come capacità di gestire le proprie fragilità e riuscire a condurre una vita soddisfacente. Pochi giorni dopo seguì la presentazione nella sede della Provincia, con la presenza dei rappresentanti delle istituzioni e dei rappresentanti dei partner che avevano sostenuto il progetto. La stampa locale dette molto risalto al libro e molti furono gli intervenuti.

Il progetto era stato sostenuto da molti partner che avevano accettato di presentare il libro ai propri soci e simpatizzanti. Il 3 dicembre fu la volta della sezione soci Coop di Pistoia. La presidente Dora Donarelli, che da anni si era associata a Oltre l'Orizzonte e ci seguiva con empatia, fece una presentazione dell'associazione e del libro molto personale e molto sentita. Molte furono anche qui le persone presenti,

tanta la commozione e l'empatia. Anche al termine di questo incontro fu offerto un rinfresco dai soci Coop, dimostrando quanto avesse avuto ragione il vecchio saggio psicologo che ci aveva detto che "la convivialità aggrega sempre"! Seguirono altri incontri e noi avemmo la conferma che il mezzo più efficace per abbattere il muro della diffidenza e della paura è la conoscenza e la condivisione di esperienze di vita, sentimenti ed emozioni e che la scrittura può veicolarle efficacemente.

Il volume era stato stampato in proprio, grazie al finanziamento del bando "Percorsi di Innovazione" del Cesvot che lo prevedeva ma per avere la possibilità di far circolare il libro a livello nazionale decidemmo di cercare una casa editrice. Dalla seconda edizione togliemmo solo le parti che lo caratterizzavano come progetto specifico.

2. La scrittura collettiva per il teatro

Lavorando insieme alle bozze del nostro libro *Donne e madri: Percorsi d'amore e di dolore* eravamo state così bene insieme, meglio che nei gruppi terapeutici o quelli di auto-mutuo-aiuto organizzati dall'Asl per i familiari di sofferenti psichici, che desideravamo continuare a fare qualcosa con la scrittura. La scoperta che la scrittura era alla portata di tutti ci aveva entusiasmato. Allargammo il gruppo e, dietro l'incoraggiamento e la guida di Rita Gualtierotti, nel 2009 decidemmo di scrivere un copione teatrale basato ancora una volta sul nostro vissuto, pensando anche che se fossimo arrivati a presentarlo in pubblico avremmo continuato la nostra opera di lotta al pregiudizio.

Discutevamo, scrivevamo individualmente, facevamo i compiti a casa, leggevamo ad alta voce i nostri scritti e poi, con apparente naturalezza, Rita ci aiutava a scegliere, togliere, aggiungere, mettere insieme il tutto: i monologhi, i dialoghi, il susseguirsi delle scene. I nostri amici della compagnia "Il Rubino" ci assicurarono che lo avrebbero portato in scena volentieri. Dora Donarelli, la regista, ci aiutò a rendere il testo più 'teatrale'. Discutemmo molto su quale titolo dare al copione e finalmente le scelte convogliarono su *Solitudini celate, oltre l'Orizzonte... la luce*, richiamando sia il nostro logo, e quindi la nostra *mission*, che la nostra speranza per un futuro fuori dal tunnel della malattia mentale.

L'invito per la rappresentazione fu un bel dono di Silvia, una ex volontaria de "I ragazzi del venerdì", diventata un grafico di successo ma che ci ricorda con affetto. L'emozione con cui la rappresentazione fu accolta, l'empatia creata con il pubblico, non solo ci fecero sentire meno soli come familiari ma ci dimostrarono, ancora una volta, che per creare una breccia nel muro della diffidenza e dell'indifferenza inizialmente bisogna rivelare un po' di sé e far leva sulle emozioni. I ragionamenti vengono dopo. Il nostro gruppo era composto solo dalle madri dell'associazione e fu molto laborioso

ma coinvolgente immedesimarsi nei panni del figlio e del padre: condividemmo il nostro vissuto personale, leggemmo testimonianze, scrivemmo individualmente e ci confrontammo nel gruppo per arrivare ad una sintesi condivisa. Grande fu la nostra commozione nel vedere una lacrima negli occhi dei padri presenti al primo spettacolo: eravamo riuscite a metterci nei loro panni e a esprimere a parole ciò che loro stessi non erano mai stati in grado di fare. Risultò particolarmente emozionante il monologo del padre:

Il mio dolore è troppo grande per poterlo esprimere a parole! Altro avrei voluto per te, figlio mio! Come mi è potuto succedere tutto questo? Si dice che uno ha il cancro, o che ha l'Aids, ma che uno è schizofrenico, che è maniaco-depressivo, come fossero attributi innati dell'essere, elementi imm modificabili come il temperamento o il colore degli occhi. E come posso credere che qualcosa di così connaturato possa essere una malattia curabile? Come si sconfigge una cosa così? Alterno lo sconforto alla rabbia. Mi sento esiliato, mi sento solo, mi sento vuoto, impotente. Lontanissimo da ogni possibilità di gioia. Io non capisco! Eppure vorrei... No, non voglio entrare nel tuo mondo, figlio mio! Voglio riportarti indietro nel mio. Sento tanto male quando ti vedo, penso a cosa mi... ci aspetterà in futuro. Provo a immaginare cosa può succedere fra un'ora o un giorno, ma la mia mente è un gigantesco buco nero. Non mi riesce immaginare nessun futuro. Mi accorgo che invecchio. Il tempo passa ed io invecchio. La consapevolezza della tua malattia mi ha portato un invecchiamento fatto di rughe nel cuore. Sono stanco e non sono in grado di proteggerti.²

Ci eravamo spogliate della nostra sofferenza per entrare in empatia con la loro! Più di tutto, però, temevamo il giudizio dei nostri ragazzi, ma ad ogni rappresentazione avemmo la commovente conferma che avevamo interpretato in modo genuino anche il loro sentire. Ascoltarono con partecipazione e assentirono al monologo del figlio:

I miei continuano a scocciarmi. E poi tutti i giorni la stessa storia e io non ho più voglia di parlare. Sto troppo male. Mi dicono sempre di darmi una smossa, di tirarmi su e di

² Da *Solitudini Celate. Oltre l'orizzonte... la luce.*

far qualcosa!!!... Ma è una pugnalata perché io non ci riesco e anche loro non ci credono davvero e sotto sotto non mi sopportano, gli sono venuto a noia con tutte le mie manie e le mie ossessioni. Loro non capiscono quanto è forte l'angoscia che ho dentro e come mi paralizza... Voi non tenete conto dei miei desideri e dei miei sogni... Quelli non interessano a nessuno! Ci considerate fogli di carta! Quelli come me sono considerati fogli di carta!

E infine, volemmo vedere la luce in fondo al tunnel, perché per alcuni è accaduto e deve essere possibile anche per gli altri. La parte conclusiva del monologo finale del figlio apriva alla speranza:

A volte non mi sembra vero. Sono cambiato io o è cambiato il mondo? Anni fa ogni scoglio mi sembrava insormontabile. Alla fatica di vivere preferivo... sopravvivere. L'angoscia che mi attanagliava lo stomaco era un macigno. Ero una foglia al vento, ero una foglia al vento, ero un pezzo di legno che vaga nel mare. Ho vissuto un anno chiuso in casa. Vedevo la vita scorrere via ma era un treno in corsa e non mi riusciva salire. A volte sentivo voci all'esterno; a volte, invece, le voci erano dentro di me. Mi sembravano personaggi reali, come in un film. Ho lottato tanto e ho trovato la forza per accettarmi.

Non so raccontare tutto quel dolore... era troppo! Eppure, una molla mi ha spinto ad andare avanti. Probabilmente un insieme di cose, una fortunata alchimia. Mi sono convinto che anche la mia vita valeva la pena di essere vissuta e ho trovato mani tese sul mio cammino. Il medico di famiglia, la psichiatra del centro di salute mentale che mi ha guardato negli occhi e mi ha detto: "Le malattie mentali si possono curare, ma devi volerlo anche tu". E poi il teatro, la polisportiva, "I Ragazzi del venerdì", il lavoro in cooperativa. Ho trovato amici, operatori, colleghi. Quante risate! Mi telefonavano per fare qualcosa insieme; quando non mi vedevano da un po' mi venivano a stanare di casa e stare con gli amici mi faceva stare meglio: contavo per tante persone; non ero più un foglio di carta!

Che giorno quando il Merli mi propose di frequentare il corso di computer! “Ce la puoi fare” mi disse e ce la feci bene!!! E poi, alla fine l’inserimento lavorativo: avevo un motivo per alzarmi la mattina e rendermi presentabile per uscire di casa. Avevo dei colleghi di lavoro e anch’io quando tornavo a casa avevo qualcosa da raccontare: non dovevo più evitare parenti e amici di famiglia per paura che mi chiedessero: “E tu cosa fai ora? Lavori?”

Ora abito da solo: posso seguire i miei ritmi e praticare i miei riti, senza assilli. E così mi sono anche riavvicinato ai miei. Ce la faccio anche ad aiutare chi deve ancora “salire sul treno della vita”. Posso spronarli a non mollare perché uscire dal tunnel si può! E io, oggi, non mi vergogno più di essere un malato mentale. Sono orgoglioso di me.

Questa era la luce che volevamo vedere! L’accoglienza commossa che il pubblico ha accordato a questo spettacolo ogni volta che l’abbiamo proposto è una prova inconfutabile del potere della scrittura e del teatro per coinvolgere le persone in profondità attraverso la condivisione delle emozioni. Per chi non aveva potuto assistere allo spettacolo abbiamo realizzato un dvd che lo riproduce e Rita Gualtierotti ne ha scritta la presentazione:

Si alternano sulla scena monologhi, dialoghi e frammenti corali dei vari personaggi che danno voce e corpo alla tematica da vari punti di vista: quello del figlio sofferente psichico, carico di dolore, di solitudine, di incomprensioni, di rifiuti, di difficoltà ma alla fine di speranza; quello della madre, sempre in prima linea, sempre pronta a cercare, a provare, a trovare “altri possibili” nonostante la sofferenza, la fatica, la pesantezza quotidiana, la solitudine; quello del padre carico di incertezze, di paure, di timori del futuro, di bisogni di risposte immediate; quello delle altre madri, solidali, comprensive, sulla stessa strada di ricerca. Si fa accenno anche a quello della società e della sanità con i tanti “se...”, “ma...”, “mi compete”, “non mi compete”, “le risorse non ci sono... e neppure i mezzi”, ma anche con le novità, con l’aprirsi di una nuova mentalità dove ciascun individuo nella sua diversità è persona con una dignità e

con possibilità da esprimere e da far rispettare.

È proprio nella sinergia di interventi, di fiducia, di attenzione, di rischio del nuovo, che il nostro protagonista sulla scena e nella vita ritrova la forza e lo stimolo per ripartire e riprendere in mano se stesso. Un’opera di speranza, un messaggio di luce per i protagonisti e per gli spettatori che hanno occhi attenti e cuore aperto. Il lavoro sinergico ed empatico fra il gruppo delle scrittrici e la compagnia teatrale ha completato il copione con schegge di altri autori. Le parole di Piergiorgio Welby, Roberto Carifi, Alda Merini, registrate in precedenza e inserite fuori campo, hanno dato universalità alle emozioni, con la loro intensità e il loro spessore, creando attimi di profondo sentire ed atmosfere di grande emozione e commozione che la compagnia teatrale Il Rubino, con la regia di Dora Donarelli, ha restituito con forza e partecipazione.

Trovare che chi non aveva il ‘problema’ condivideva le nostre emozioni e i nostri stati d’animo accorciava le distanze e ci fece sentire meno soli e meno ‘diversi’. Aumentò la nostra determinazione a percorrere il cammino tracciato.

CAPITOLO 5

La formazione

Uno degli scopi statutari dell'associazione Oltre l'Orizzonte riguarda il sostegno ai familiari e la formazione dei volontari. Spesso abbiamo cercato di unire queste due componenti perché l'informazione, la conoscenza e l'acquisizione di competenze danno forza. Iniziammo con la formazione continua dei membri del direttivo attraverso letture, la partecipazione a convegni, l'affiliazione al Coordinamento Toscano e all'Unione Nazionale per la Salute Mentale (Unasam) e anche attraverso visite a luoghi dove ci era giunta voce dell'utilizzo di buone pratiche, come a Trieste, dove tutto era cominciato con Basaglia. Riuscimmo ad organizzare un'uscita "integrata" con i rappresentanti dei medici e degli operatori del centro di salute mentale, i referenti del Comune di Pistoia e della Provincia e anche i nostri volontari: fin da allora avevamo capito che per ottenere cambiamenti efficaci e duraturi nel campo dei servizi erogati dagli enti pubblici era necessario procedere insieme. Quel giorno incontrammo i referenti del centro di salute mentale, i presidenti delle numerose cooperative nate dal dipartimento di salute mentale e i rappresentanti delle associazioni dei familiari, che erano molto contenti del servizio. Pranzammo al ristorante gestito da una delle cooperative e tornammo a casa carichi di ottimismo: tutto sembrava facile da realizzare!

Ritenevamo che l'informazione e la formazione fossero essenziali per i nostri soci, e in particolare per i familiari, affinché si potenziasse la consapevolezza collettiva dei diritti ma anche delle buone pratiche e della necessità per tutti - pazienti, operatori e familiari - di porsi in un atteggiamento di accettazione del cambiamento. Cominciammo con occasioni informali, come gli incontri sulle patologie psichiatriche e sui farmaci, ma ben presto proponemmo anche corsi più strutturati. Più che basarsi su corsi teorici, negli anni abbiamo privilegiato "il fare", utilizzando metodologie esperienziali per acquisire maggiore consapevolezza delle dinamiche relazionali e delle tecniche per diminuire ansia e stress, utili non solo per noi ma per chiunque aspiri a migliorare la qualità della propria vita.

In questo sforzo ci è stato di grande aiuto il Cevot che ogni anno finanzia i corsi più meritevoli, scelti in base ad un bando di concorso dettagliato e trasparente, che richiede anche la costruzione di una rete di partner. Abbiamo dovuto imparare, quindi, a progettare corsi che rispondessero non solo alle nostre esigenze ma anche che potessero attrarre soci di altre associazioni e i cittadini in generale. Questo ci ha aiutato ad aprirci agli altri e sempre più persone hanno conosciuto sì le nostre

sofferenze ma soprattutto la nostra voglia di stare bene: molti muri sono stati abbattuti e al posto della diffidenza sono subentrati affetto ed empatia, mentre la frequenza di questi corsi ha irrobustito anche le risorse interiori di coloro che, fra i nostri soci, hanno partecipato attivamente.

Il bisogno che avevamo individuato come prevalente era quello che avevamo recepito dalle persone per le quali avevamo fondato la nostra associazione: il bisogno di comunicare, di stabilire rapporti di fiducia e di amicizia ma allo stesso tempo l'incapacità a costruire relazioni interpersonali. Una grande fonte d'ispirazione per la progettazione e realizzazione dei nostri progetti di formazione è stato il lavoro portato avanti dal 1998 nelle attività riabilitative attuate con le arti terapie nel diurno psichiatrico del Centro di salute mentale di Pistoia.

1. Arteterapia e teatroterapia per volontari e familiari

Nel corso di formazione del 2001, sostenuto da Cevot, vennero presentate le problematiche generali inerenti la salute psichica - sia dell'infanzia e adolescenza che degli adulti - e i servizi del territorio. I volontari furono attenti e interessati alle informazioni, ma ciò che entusiasmo fu il secondo modulo, totalmente incentrato su teatroterapia, musicoterapia e arteterapia come strumenti per promuovere le capacità di conoscenza di sé e di relazione con l'altro. Scegliemmo il gruppo didattico costituito dai professionisti che operavano nel centro diurno del centro di salute mentale perché ci colpiva sia la qualità della relazione che veniva stabilita fra 'pazienti' e operatori, che lo spirito di gruppo. Anche l'incontro con l'ex infermiera del manicomio pistoiese fu commovente perché ci fece rivivere con le persone internate - la Rosina che faceva cappellini per neonati con le canne di bambù trovate nel bosco e che gliene regalò uno per la figlia - o i momenti di grandi emozioni vissuti durante il passaggio dal manicomio ai primi contatti con il mondo esterno - l'acquisto di un vestito, il primo bagno in mare, l'uscita dalla parrucchiera o al bar esterno al manicomio. Anche allora, in quei luoghi di alienazione e sofferenza anonima, chi faceva la differenza erano gli operatori che curavano la *relazione*.

Nel corso le attività coordinate dal musico-terapeuta Giovanni Canale furono magiche. Iniziò con la respirazione e ci guidò anche in alcuni movimenti di *tai chi chuan* per insegnarci a rilassarci e a metterci nello stato d'animo dell'ascolto del proprio respiro, del proprio corpo e delle proprie sensazioni. Nanni aveva vissuto molti anni in Africa e in Tibet e arrivava agli incontri con un borsone pieno di strumenti di queste civiltà: i suoni che faceva emanare ad una semplice ciotola dei monaci tibetani riuscivano a metterci in contatto con noi stessi e capimmo come facilitassero la meditazione. Ci dimostrò come costruire un flauto con canne di bambù di varie dimensioni e prendere dimestichezza

con tamburi e altri strumenti di percussione ci dava un senso di liberazione e ci obbligava alla concentrazione. Ci fece anche fare un concertino con coperchi, pentole, tegami e mestoli e alla fine anche l'imbarazzo era scomparso!

Dalle lezioni di musicoterapia imparammo l'importanza dell'ascolto e del creare i presupposti per entrare in sintonia con se stessi, con l'ambiente e con l'altro. L'esperienza teatrale ci aiutò a conoscere meglio il nostro linguaggio non verbale e come inconsapevolmente comunichiamo con il nostro corpo. Bastava introdurre una piccola variabile e quando rimettevamo in scena la stessa situazione gli sviluppi erano anche completamente diversi. E persino chi stava sempre zitto e in disparte aveva qualcosa d'importante da condividere e tutti scoprimmo un po' del suo mondo, che non era affatto anonimo o banale.

L'esperienza della pittura collettiva ci fece capire che tutti potevamo 'creare' senza timore di essere giudicati ma anche che mettendo insieme i contributi di tutti la nostra creazione acquistava un valore aggiuntivo. Nessuno poteva dire di "non sapere" dipingere, suonare o recitare e per tutti fu liberatorio immergersi in tutte le attività.

L'entusiasmo che aveva contraddistinto questo corso e la qualità dell'empatia stabilita all'interno del gruppo ci incoraggiò a partecipare al bando Cevot dedicato alla formazione anche nell'anno successivo e per il 2002-2003 decidemmo di proporre un corso centrato interamente sulla teatroterapia. Focalizzando anche sul linguaggio non verbale - i gesti, il tono della voce - il regista ci guidò alla scoperta di una diversa forma di approccio al problema. Il corso aiutò a migliorare la conoscenza di sé e delle proprie reazioni.

Mettersi nei panni dell'altro o mettere l'altro nei nostri, provare a cambiare anche un solo elemento nella simulazione di una situazione conflittuale - come il tono della voce - aiutò molti a condividere le proprie angosce e a capire quelle degli altri. E quante risate! Il corso non solo creò empatia fra i partecipanti ma li aiutò a migliorare il rapporto all'interno del nucleo familiare. Inoltre, i soci che frequentarono il corso divennero anche molto amici, dimostrando la potenza del mezzo teatrale nel favorire le relazioni interpersonali.

Anche i volontari delle altre associazioni avevano apprezzato il tipo di corso di formazione che avevamo proposto, volto a far familiarizzare con tecniche adatte a migliorare le relazioni interpersonali e quando li incontravamo ci chiedevano: "Ma quando lo facciamo un altro corso insieme?"

2. Corpo e mente: corsi per promuovere la salute psicofisica

Nel corso del 2004 decidemmo di aggiungere al percorso anche un modulo che aiutasse a sperimentare modi per controllare ansia e stress. Ideammo un progetto che

consisteva di due moduli esperienziali, uno come prosecuzione del corso di teatro terapia dell'anno precedente e l'altro incentrato sulla sperimentazione di alcune tecniche del massaggio shiatsu fatto a due a due, in modo che potesse essere riproposto sia in associazione che in famiglia. Sapevamo già che la teatroterapia focalizza sulla conoscenza di sé e delle emozioni scatenate dalle relazioni interpersonali e utilizza la risorsa dell'empatia creata nel gruppo per escogitare alternative comportamentali in situazioni stressanti e conflittuali. Ma anche lo shiatsu ci attirava perché avevamo capito che le tensioni causate dall'ansia e dallo stress non solo peggiorano la qualità della nostra vita ma riducono notevolmente la capacità di ascolto di noi stessi e di quelli che ci stanno vicino. Volevamo riflettere su quanto accade al corpo e alla psiche e sperimentare tecniche utili a coadiuvare o sostituire i farmaci nel contenimento di ansia e stress ritenendo che queste esperienze e conoscenze siano assolutamente necessarie per i familiari e per i volontari che operano con sofferenti psichici, utili per i volontari di qualsiasi associazione e per i cittadini comuni sensibili alle problematiche psichiche. Il Cesvot premiò di nuovo la nostra capacità progettuale. La frequenza fu buona per ambedue i moduli; il risultato della valutazione di corsisti e docenti fu positivo.

Il docente di teatroterapia, utilizzando la risorsa dell'empatia creata nel gruppo, aveva proposto alternative comportamentali più soddisfacenti in situazioni conflittuali e di stress, partendo sempre dal vissuto dei partecipanti, coinvolgendo sempre i partecipanti nelle scelte e guidandoli nella riflessione sull'effetto di certi comportamenti. I docenti del secondo modulo (shiatsu) avevano insegnato tecniche di massaggio utili per riequilibrare le disarmonie di energia vitale, alleviando lo stress e influenzando positivamente la gestione delle proprie emozioni. Durante le lezioni i corsisti avevano potuto sperimentare alcuni rudimenti di tecniche da utilizzare con i propri assistiti. Avevano appreso anche alcune semplici ma efficaci tecniche di pronto soccorso.

Attraverso i questionari compilati in modo anonimo dai corsisti risulta:

Il modulo di teatroterapia è risultato utile per:

- controllare gli stati emotivi (lo stress, in particolare)
- ascoltare gli altri e riflettere sui comportamenti
- comprendere se stessi e gli altri e mettersi in gioco
- socializzare
- amalgamare il gruppo

Il modulo di shiatsu è risultato utile per:

- raggiungere un maggior benessere psicofisico (rilassamento contro lo stress)
- ascoltare e ascoltarsi (aiuto per gli altri e auto-aiuto)
- “imparare a non fare”
- prendere contatto con il proprio corpo e ascoltare le proprie sensazioni anche per mezzo del contatto con la corporeità altrui

Tutti i corsisti risposero positivamente alla possibilità di organizzare e frequentare un nuovo corso di shiatsu.

Alcuni commenti liberi:

- “purtroppo il corso è finito”
- “manteniamoci in contatto”
- “soddisfatto per il rapporto con i docenti”
- “troppo breve il corso di shiatsu per le cose che si muovono attorno a questa filosofia”
- “Ho gustato veramente tutto”
- “Non vedo l'ora di ricominciare”

Anche i docenti dichiararono che l'esperienza era stata arricchente perché si erano confrontati con un gruppo diverso da quello con cui lavoravano di solito e avevano ascoltato i bisogni e modulato l'attività in base a questi, rivedendo anche le loro strategie operative.

Abbiamo sempre concluso i corsi di formazione con una cena finale con “I Ragazzi del Venerdì” per vari motivi: far conoscere l'associazione ai corsisti, sperando che qualcuno di loro tornasse a fare il volontario; allargare le conoscenze dei nostri ragazzi e potenziare la socializzazione. Quell'anno, le cuoche, Lia e Eliana, si meritavano un “doppio diploma”: come cuoche e come corsiste!

Il modulo di Shiatsu ci aveva fatto sperimentare alcune tecniche del massaggio proprie di questa disciplina e riflettere su quanto accade al corpo e alla psiche. Lavorando in coppia avevamo appreso alcuni rudimenti spendibili anche nell'ambito familiare: individuazione delle zone del corpo in cui si concentra “lo stress” e relativo lavoro per imparare a ridurlo integrato a tecniche per potenziare l'ascolto di sé (come ad esempio esercizi del respiro, esercizi per la riscoperta dei cinque sensi) e l'ascolto dell'altro (giochi di relazione, massaggi). Così decidemmo di ripetere l'esperienza per approfondire le nostre conoscenze seguendo lo stesso approccio dei corsi di formazione che erano stati più efficaci: fornire tecniche concrete per potenziare le competenze relazionali dei familiari e dei volontari che lavorano con sofferenti

psichici, dove la qualità del rapporto interpersonale è determinante per entrare in sintonia con i propri assistiti. Nel corso del 2005 *Il ben essere è nelle nostre mani* imparammo semplici ma efficaci nozioni di “pronto soccorso” (pressione sui piedi per diminuire il mal di testa, pressione sui mignoli per svenimenti, pressione alla base della nuca per fermare il sangue dal naso, mani poste sulle spalle per stabilire un “contatto dolce” o per calmare persone in stato di agitazione).

Ma soprattutto imparammo quanto le emozioni di tutti gli esseri umani siano simili e come i sofferenti psichici possano esserci d'aiuto. I sofferenti psichici spesso hanno una sensibilità molto accentuata che talvolta li porta ad eccedere nelle reazioni emotive e quindi possiamo imparare da loro: ciò che fa stare meglio loro fa sicuramente stare meglio tutti noi. Questa consapevolezza ci ha aiutato negli anni successivi non solo a proporre iniziative efficaci per la lotta al pregiudizio e allo stigma ma anche a richiedere alle istituzioni progetti più finalizzati alla presa in carico della persona come “persona”, e non come “caso” o come “paziente”. Ma dovevamo potenziare la capacità di ascolto di noi stessi e riappropriarci di uno “stile di vita” che ci aiutasse ad allentare le tensioni e a diminuire ansia e stress.

I corsi precedenti ci avevano resi consapevoli dell'importanza di vedere la persona come un insieme di corpo e psiche. Avevamo capito che non siamo costituiti da componenti divise e che è pericoloso dedicarsi ad una trascurando l'altra. I docenti dell'associazione “Sole e Luna” lavorano con dedizione per la diffusione di discipline attente a questi aspetti. La loro passione, professionalità e attenzione alle persone ci portò nuovamente a chiedere loro di farci conoscere anche i primi rudimenti dello yoga con modalità intese a sviluppare le abilità necessarie per entrare in sintonia con il proprio corpo e la propria psiche. Il corso del 2006 fu *Lo yoga: una scienza per il corpo e per la mente*. Oltre che da familiari il corso fu frequentato sia da volontari che da alcuni dei nostri ragazzi, che trovarono molto giovamento nella pratica delle tecniche di rilassamento tanto che alcuni di loro continuarono a frequentare dei corsi di yoga autonomamente negli anni successivi.

3. Nel mondo della psicoterapia

Continuammo il nostro percorso di conoscenza avventurandoci nella psicoterapia. Di nuovo chiedemmo aiuto al Cesvot perché volevamo fornire strumenti per orientare operatori dei servizi e volontari delle associazioni mettendoli in grado di distinguere e imparare a riconoscere le diverse metodologie che caratterizzano il vasto campo della psicologia. In effetti sembra facile dire: “Devo andare dallo psicologo!” Ma come sceglierlo? Come sapere quale orientamento sarà più adatto al caso nostro? La psicoterapia, scienza tutto sommato molto giovane rispetto per esempio alla

medicina, risente molto dell'immagine che ha acquisito agli occhi del pubblico attraverso i mass-media insieme al comune passa parola di amici e conoscenti. Il risultato che ne deriva è un'immagine assolutamente approssimativa e confusa e lo psicoterapeuta diventa un personaggio misterioso e sconosciuto difficile da scegliere laddove si decida di intraprendere una ricerca concreta di aiuto.

Ci sembrò utile cercare di capire quale sia il principio ispiratore e l'orientamento professionale di alcune delle più importanti fra le oltre 500 diverse specializzazioni della psicoterapia, come la gestalt, le terapie bioenergetiche, lo psicodramma, la teatroterapia.

Nel 2007-2008 organizzammo dunque un corso suddiviso in una parte teorica e in una parte esperienziale. La parte teorica fornì uno spettro generale della storia della psicologia e dei diversi orientamenti di psicoterapia che ne sono derivati nel corso del tempo. La parte esperienziale dette la possibilità ai partecipanti del corso di esperire direttamente le diverse tecniche proprie di ogni orientamento.

Ne uscimmo un po' frastornati ma ciò che ci sembrò accomunare tutti i metodi fu il fatto che il terapeuta deve entrare in sintonia con il paziente e stabilire un rapporto di fiducia con lui. Ci sembrò che fossero più efficaci quelle tecniche che utilizzano l'esternazione delle emozioni con momenti di condivisione nel gruppo. Importante fu anche l'acquisizione della consapevolezza che esistono orientamenti e modalità operative molto diversi e che il paziente dovrebbe essere messo in grado di capire il genere di aiuto che meglio gli si confà per scegliere il terapeuta più adatto alle sue esigenze.

Restava irrisolto il problema del logoramento dei familiari di persone affette da disturbi psichici, costretti a fronteggiare nella vita quotidiana una continua serie di conflitti. Nel 2008 perciò organizzammo una serie di incontri su come attrezzarsi per far fronte ai conflitti. L'iniziativa fu sicuramente utile, però non potevano che rimanere discorsi ipotetici e teorici e quelli di noi che avevano frequentato corsi di tipo esperienziale, come quello di teatro terapia, ritennero più efficace la formula esperienziale.

CAPITOLO 6

Il ruolo della scrittura: alcune riflessioni

1. La scrittura come strumento di socialità

Nel 2008 avevamo appena realizzato il progetto “Un dolore sommerso” e il libro *Donne e madri – Percorsi di dolore e d’amore* era nelle nostre mani. Riflettemmo sull’importanza che avevano avuto nel nostro percorso complessivo il teatro e la scrittura. Riguardo al teatro eravamo consapevoli della sua efficacia terapeutica fin dall’inizio, per la scrittura lo eravamo diventati cammin facendo. Fin dai tempi in cui nacque la nostra associazione a Pistoia avevamo respirato un clima molto favorevole, come ci ricorda Maria Laura Contini, funzionaria dell’Assessorato alle politiche sociali del Comune di Pistoia di quei tempi:

Nasce dalla collaborazione fra la Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari e l’Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Pistoia il progetto “L’ora del tè”, realizzato a partire dall’anno 2000. Nasce, in particolare, dall’esigenza di promuovere una valorizzazione degli anziani come soggetti attivi all’interno del proprio territorio e di facilitare una loro presenza sociale rendendoli visibili, dando loro voce e riconsegnando dignità e potenzialità di azione e cambiamento. Il progetto ha avuto la particolarità di inserire momenti di incontro fra anziani, in un percorso di formazione-trasformazione, mirato al coinvolgimento dell’individuo, del gruppo e della comunità locale attraverso l’uso di tecniche autobiografiche. Le storie degli anziani sono dei contenitori di storia e di cultura che si traducono in risorse territoriali nel momento in cui vengono riconosciute, legittimate e integrate con la storia e la cultura contemporanea. Dare voce agli anziani, quindi, ha significato non solo stimolare processi di autoformazione e autoconsapevolezza della vecchiaia, non solo riconoscerli come presenza complessa e ricca, ma anche ricostruire, restaurare quel pezzo mancante del quadro della nostra storia e cultura che ci permette di riconquistare una visione globale e complessa del tempo in cui viviamo.

Il modello utilizzato per sollecitare la memoria ed il racconto è stato quello che si ispira alla consuetudine delle antiche veglie dei contadini toscani. Gli esiti del progetto hanno confermato il paradigma di potenzialità della metodologia narrativa, che restituisce di fatto protagonismo ai singoli componenti del gruppo, ma che corrobora sensibilmente anche l'interazione fra i membri del gruppo e facilita lo sviluppo delle relazioni interpersonali.

Grazie alla preziosa collaborazione di alcune volontarie dell'associazione "Filo d'argento" il progetto "L'ora del tè" si è concretizzato con calendari ricchi di incontri nelle abitazioni di anziani, per la maggior parte soli. Gli incontri hanno restituito agli anziani il piacere di riaprire la propria casa ai vicini, superando le insicurezze e le incertezze sottese a questo periodo particolare di vita. Il percorso attuato ha messo in evidenza anche la possibilità di valorizzare/ricostruire reti di prossimità, oltre all'opportunità di raccogliere testimonianze preziose per la storia e la microstoria del nostro territorio.

Dalla necessità di procedere nella valorizzazione di memorie individuali e collettive, è scaturito un altro progetto, realizzato sempre dall'Assessorato alle Politiche Sociali del Comune di Pistoia in collaborazione con la Libera Università dell'autobiografia di Anghiari: il progetto "Mnemon". Mnemon è stato mirato alla formazione di volontari capaci di dedicarsi alla raccolta e alla trascrizione delle autobiografie di chiunque si trovi nella impossibilità o nella incapacità, di vedersi riconosciuto il diritto al racconto della propria storia di vita.

Il progetto si prefiggeva l'impegno di organizzare, pertanto, un nuovo tipo di volontariato preparato a rendere i momenti di ascolto, del sostegno materiale e psicologico, dell'incoraggiamento personale un'occasione in cui, chi assiste ed aiuta, può rendersi "custode" dei ricordi: individuali e nondimeno collettivi. Infatti l'obiettivo della proposta non ha escluso opportunità di ricostruzione delle memorie familiari, di storie locali e di tradizioni ed ha coinvolto

chiunque, indipendentemente dall'età, abbia voluto condividere i principi pedagogici di un'etica della narrazione, del valore culturale e terapeutico della scrittura.

Il progetto formativo del gruppo di volontari si è chiamato Mnemon, proprio in omaggio alle figure di quegli oscuri scrivani che nell'antichità avevano il compito di raccogliere e trascrivere le gesta e le memorie degli eroi. I volontari di Mnemon si sono occupati, invece, delle storie dei senza storia, di chi non credeva di averne una, ed hanno contribuito a sensibilizzare ogni luogo del lavoro sociale, educativo e formativo. Aiutare a ricordare, pur nel dolore e nella difficoltà, apre sempre e comunque ad altri orizzonti di significato e senso.

Una nostra amica aveva partecipato con entusiasmo al progetto "L'ora del tè" e ci aveva invitati a una conferenza assai stimolante in cui il prof. Demetrio, fondatore della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, presentava la pubblicazione che ne era scaturita. Al progetto Mnemon aveva partecipato una nostra volontaria che in seguito aveva intervistato la madre della nostra presidente raccogliendone i ricordi. Ma si parlava allora del valore della memoria più che di quello della scrittura. Ci fa piacere oggi leggere nelle dispense di quel corso come il prof. Cambi facesse una riflessione sull'esperienza dell'individuo contemporaneo che si percepisce alla deriva, che può trovare o restituire senso alla propria esistenza attraverso lo scriversi. Nella bibliografia già allora era citato il saggio *Raccontarsi: L'autobiografia come cura di sé* che il prof. Demetrio aveva pubblicato nel 1996 e oggi, nel sito della Libera Università dell'Autobiografia leggiamo:

Mnemon, dopo anni di sperimentazione sui territori, si propone come metodo di intervento da sviluppare all'interno della scuola anghiarese per la formazione di figure esperte che si dedicano all'ascolto, alla raccolta, alla trascrizione, alla realizzazione, alla progettazione e alla divulgazione delle autobiografie di chiunque voglia raccontare la propria vita, spinto dal desiderio di lasciare testimonianza di sé, o dalla necessità di riprendere in mano la propria storia per riflettere su di essa e ritrovarne il senso.

Le persone che gravitano intorno alla nostra associazione (sofferenti psichici e familiari) hanno costanti difficoltà ad esprimere i propri sentimenti e i propri pensieri

e a relazionarsi con gli altri. Un altro scoglio contro cui ci scontriamo è la creazione di attività motivanti, che vadano oltre al momento conviviale. Nella nostra ricerca di modalità per aumentare le competenze relazionali dei volontari e di strategie per aiutarli a organizzare attività motivanti per gli assistiti avevamo sperimentato che la scrittura creativa fatta in gruppo è uno strumento dinamico ed efficace per ottenere questi risultati. La sua efficacia era stata rilevata nel corso delle varie attività collettive che l'associazione Oltre l'Orizzonte aveva gestito direttamente:

- progetto "Oltre" (bando Cevot "Percorsi di Innovazione" 2004) che comprendeva anche un modulo di scrittura creativa;
- progetto "Un dolore sommerso" (bando Cevot "Percorsi di Innovazione" 2006) che aveva utilizzato la tecnica dell'intervista autobiografica e la scrittura di gruppo come modalità di lavoro per arrivare alla pubblicazione del libro *Donne e madri- percorsi di dolore e d'amore*;
- scrittura di gruppo (il giornalino con "I Ragazzi del Venerdì").

Nel 2009, con il gruppo delle madri dell'associazione, avevamo deciso di continuare a scrivere e mentre prendeva forma il copione teatrale *Solitudini celate: oltre l'orizzonte... la luce* noi prendevamo coscienza del valore terapeutico della scrittura. Leggiamo ora in *Un'esperienza di scrittura di sé nel disagio mentale* di Mariuccia Galati, realizzata presso l'Ospedale Classificato "Villa Santa Giuliana" di Verona, Uoc di Psichiatria e Psicologia Clinica¹, che:

I membri del gruppo sono disposti attorno al tavolo in maniera tale che ognuno possa vedere gli altri, cogliendoli immediatamente con uno sguardo abbracciante. Si fa così l'esperienza di essere soli in compagnia dell'altro, di sentire la sua penna, il suo respiro e di sapere che qualcuno custodisce il luogo affinché il processo avvenga. È una "solitudine assistita". (Demetrio D., 2008) [...]

Il fatto di stare tutti attorno ad un tavolo riproduce un desco, come se si fosse allestito insieme un pasto. Il pasto è la scrittura, la materia, la fisicità che il testo scritto possiede. Nella fase della lettura alternata ad alta voce dei testi scritti c'è il piacere di qualcuno che ci ascolta ed è interessato al nostro racconto.

¹ Cfr. http://www.lua.it/index.php?option=com_content&task=view&id=1057&Itemid=80

Anche il nostro tavolo era così! Le nostre sensazioni erano quelle che leggiamo in quell'articolo con riferimento a una esperienza a Anghiari:

Mi è sembrato allora che il qualsiasi altro al mio fianco prendesse forma e che la mia storia, proprio perché c'era quell'altro del genere umano al mio fianco, avesse la possibilità di essere scritta; è come camminare in cordata in montagna dove il procedere è individuale, ma strettamente legato e dipendente, e questa sensazione ti solleva dall'incertezza e dalla paura, alzi lo sguardo e vedi chi come te sta attraversando gli stessi sentieri, e tutto sembra riacquistare allora un senso e una pacatezza.

(Demetrio D., 2008)

I risultati ottenuti nel nostro percorso erano stati ottimi - al di là delle aspettative - in tutte le occasioni ma non avevamo più volontari in grado di gestire l'attività di scrittura. Intuivamo che avere altri volontari in grado di organizzare attività di scrittura sarebbe servito non solo per promuovere il benessere dei sofferenti psichici ma anche per costruire o rinsaldare il rapporto empatico nei gruppi e per incoraggiare i volontari a rimanere più tempo possibile nell'associazione, ritardandone il processo di *burn out*. Altre associazioni avevano manifestato molto interesse per la scrittura ma anch'esse non avevano volontari per gestirla. Ci eravamo confrontati con chi aveva sperimentato la scrittura creativa di gruppo per finalità simili e tutti avevano manifestato soddisfazione per i risultati raggiunti e desiderio di partecipare ad una iniziativa per formare in questo ambito volontari interessati a guidare gruppi di scrittura all'interno delle proprie associazioni senza la necessità di ricorrere esclusivamente ad esperti. E così, proponemmo un progetto sperimentale al Cevot, che di nuovo ci premiò.

2. La scrittura collettiva per l'auto-mutuo-aiuto

Il corso "La scrittura collettiva. Una nuova modalità per l'auto-mutuo aiuto" era rivolto a volontari di varie associazioni e ad aspiranti volontari per aiutarli a:

- capire le potenzialità dello strumento della scrittura collettiva e impadronirsi di alcune tecniche per poter guidare un gruppo in questa attività;
- potenziare le proprie competenze per promuovere la conoscenza di sé e le capacità relazionali all'interno di un gruppo attraverso la scrittura individuale e di gruppo.

Questa era la nostra proposta al Cevot per il bando del 2010:

Si propone un corso di formazione per volontari per poten-

ziare le abilità dei corsisti a sostenere le proprie e le altrui fragilità attraverso la scrittura collettiva. Nel corso intendiamo fornire poche informazioni teoriche - necessarie per capire gli scopi, le potenzialità e le tecniche di questo strumento - ma la maggior parte del corso sarà orientato alla pratica del "fare per capire".

Obiettivi del corso

Formare volontari di varie associazioni a guidare un gruppo di scrittura servirà a:

Per sé (come per i gruppi di auto-mutuo-aiuto)

- liberare emozioni, blocchi, riflessioni, punti di vista
- esplicitare e condividere problemi
- potenziare l'autostima
- scoprire qualità nascoste in se stessi e negli altri
- trovare momenti ludici e di sollievo rispetto alla propria sofferenza

Per il gruppo (come per i gruppi di auto-mutuo-aiuto)

- alternare momenti introspettivi a momenti di condivisione
- imparare a rispettare le regole della comunicazione: saper aspettare il proprio turno, saper ascoltare, saper interagire, diventare più flessibili, saper integrare il proprio pensiero a quello degli altri, attenersi ad un argomento o uno scopo condiviso
- unire le persone verso un obiettivo comune
- far conoscere meglio i membri del gruppo

Per i volontari che gestiranno i gruppi di scrittura nelle proprie associazioni (modalità innovativa)

- Organizzare e gestire un gruppo di scrittura
- Imparare a trasferire strategie operative
- Progettare e realizzare la "restituzione del prodotto" (esempi: un giornalino, un volume, un copione teatrale, un'iniziativa di "letture" dai testi prodotti)

Risultati attesi

Imparare le tecniche della scrittura individuale e di gruppo sarà utile anche in contesti nei quali si voglia far emergere il pensiero dei singoli: durante una discussione assembleare o di gruppo sarà possibile elaborare prima una breve scrittura

personale, con successiva condivisione e discussione.

L'idea di poter facilitare i volontari nell'acquisizione di competenze concrete spendibili per attività motivanti e aggreganti nelle proprie associazioni aveva interessato i partner, rendendo la loro adesione al progetto realmente partecipata. Presentò la propria esperienza la cooperativa Il Baobab, che cogestisce con l'Asl il Centro diurno psichiatrico di Pistoia ed ha condotto attività di scrittura documentate da piccole pubblicazioni. Anche l'Asl presentò l'esperienza di scrittura del diurno dal punto di vista degli operatori che avevano condotto l'attività, permettendoci di considerare la modalità di aiuto sia dal punto di vista di chi lo sperimenta come 'attore' sia da parte di chi lo gestisce come 'operatore'. Sia l'Auser che la Banca del Tempo che il Comune di Pistoia illustrarono le loro esperienze di scrittura nell'incontro finale aperto a tutti.

Per Oltre l'Orizzonte fu importante rinsaldare i contatti con le associazioni e gli enti del territorio per combattere l'isolamento in cui spesso i nostri soci si trovano a dover vivere. Altre associazioni vollero contribuire alle spese di pubblicizzazione per dare un segnale di interesse per il corso. Anche la Coop - il cui direttivo dimostra uno spiccato interesse per le associazioni di volontariato locali e che organizza attività per coinvolgerle e farle conoscere alla comunità - volle partecipare con il rinfresco a chiusura del corso e diffuse le informazioni riguardo al corso fra i soci della sezione Coop di Pistoia. Il Comune mise a disposizione la bella sede con stanze polivalenti della Fabbrica delle Emozioni, riservata alle attività delle associazioni di volontariato, per le esercitazioni, la Provincia la comoda Saletta Nardi per l'incontro finale con la cittadinanza.

Obiettivi, modalità di conduzione delle esercitazioni e tipologia degli scritti che i corsisti dovevano produrre furono concordati in un incontro di 3 ore fra le docenti e la coordinatrice dell'associazione.

L'incontro con Ada Ascarì

Come stabilito, nei primi quattro incontri Ada Ascarì, docente della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari - specializzata nella scrittura biografica - pose le basi del percorso, illustrando alcune tecniche per la scrittura individuale e di gruppo:

Primo incontro - L'autobiografia come ricerca. Rintracciare e dissodare i ricordi con l'aiuto della penna

Secondo incontro - Raccontarsi: le mie tracce, i miei frammenti, ritratti, autoritratti

Terzo incontro - Rintracciare una possibile trama alla propria storia personale attraversando le apicalità della vita.
 Quarto incontro - Pensieri e scritture autobiografiche. La consapevolezza e l'integrazione della storia personale in quella collettiva. Riepilogo e conclusioni.

Quando Ada parlò della "autobiografia come racconto di sé, come ricerca di tracce e ricordi della propria storia personale, per risvegliare nel presente emozioni legate a quel frammento di vita e dividerle poi con gli altri partecipanti", il gruppo mostrò un forte coinvolgimento sia a livello personale che collettivo per questo tipo di lavoro. Già dal primo momento della prima lezione Ada Ascari aveva creato un clima empatico chiedendo ai presenti disposti in cerchio di lanciare un gomitolo di lana di vari colori verso un altro dei presenti e di presentarsi brevemente. Al termine della presentazione la grande ragnatela di fili colorati ben rappresentava le attese dei corsisti e la necessità della relazione reciproca. La scrittura automatica liberò dal timore della pagina bianca, il ricercare la parola chiave nel proprio scritto stimolò alla riflessione su di sé, il comunicarla agli altri aiutò a superare l'imbarazzo, il cercare nell'insieme un senso comune ribadì il valore del lavoro di gruppo.

Gli esercizi svolti hanno dimostrato l'importanza della giusta scelta delle parole, alle quali si pensa sempre troppo poco, a volte sono ingannevoli, a volte poco efficaci. Davvero vanno valutate bene.

Colpi constatare che nello scrivere di sé si è contemporaneamente autori, personaggi e lettori e che la scrittura autobiografica esalta la propria unicità. I corsisti constatarono che è una reinterpretazione del proprio vissuto che costruisce senso anche se richiede sincerità assoluta. La semplice tecnica del *petit onze* costituito da una successione di una parola, due parole, tre parole, quattro parole, una parola finale disposte in forma di albero, aprì ai corsisti le porte della composizione poetica:

Foglio
 di carta
 scrittura di seta
 lasciata da piccole mani
 bambine
 Gioco
 tenero con
 la bimba amata.

Sorride felice, non voglio
 deluderla
 Libro
 sempre aperto
 nascondi un segreto
 misterioso celato ai miei
 occhi

Deliziosi i petit onze dai quali scaturisce molto. Non avrei mai pensato che fosse possibile dire qualcosa con un numero limitato di parole, si dovrebbero fare spesso!

L'esercizio di scrittura suggerito da una foto scelta fra tante (un'immagine sfocata dietro un vetro) dette origine a

Una mano
 In quell'inferno
 l'urlo di pazzia
 si sfiatò nell'eco.
 Un essere informe
 svelava
 il dolore cosmico
 con una mano tesa
 implorava il mondo.

A volte ho lavorato da me sulle foto ma è stato illuminante e utile l'elenco Fatti, Valori, etc... e anche quello delle varie ragioni per cui uno può voler lavorare sulla propria autobiografia.

Le riflessioni sulla 'restituzione' furono ancora più importanti:

Sono anni che lascio tracce su fogli. In momenti talvolta più grandi di me ho sentito il bisogno di scrivere, come un fiume in piena, inarrestabile. Ho scritto poesie, frasi, cronache e, devo dire, mi è stato altamente terapeutico. Certi esercizi di oggi mi sono piaciuti e mi sono anche divertita. La parola che avevo sottolineato nel mio testo era restituire e mi sono compiaciuta quando la dott.ssa Ascari ha detto che nella stesura dell'autobiografia è una delle parole chia-

ve: nella lettera di restituzione il lettore 'restituisce' quello che ha colto nell'autobiografia che ha letto.

Leggere quello che hanno scritto gli altri intorno alla parola tracciata sul foglio che avevo fatto girare nel gruppo mi ha fatto molto piacere, perché avverto la sensibilità degli altri nei confronti di ciò che ho scritto. Ho sentito quanto gli altri ti restituiscono; a me sono arrivate tante piacevoli emozioni. È proprio vero: "Ricevi ciò che dai".

Altrettanto importante fu la spirale del tempo come metafora di vita:

Mi sono resa conto che avrei difficoltà a scrivere di alcuni periodi della mia vita: lì ci sono nodi da sciogliere.

La scheda sulle apicalità stimolò a una riflessione sui momenti fondamentali della propria vita:

Le apicalità

I quattro momenti apicali della vita sono:
amore, morte, gioco, lavoro.

Essi sono complementari l'uno all'altro e in stretta relazione uno con l'altro.

Amore: considerato nel suo significato più ampio di relazione affettiva con l'altro da sé; ci riporta alla passione, all'erotismo, al legame col compagno/a di vita, ma anche all'esperienza dell'amicizia, al sentimento fraterno, alla cura reciproca tra familiari; così pure la solidarietà, la relazione col divino, la convivialità possono rientrare fra i vissuti amorosi che caratterizzano l'esistenza umana.

Morte: a cui sono ricondotte esperienze marcate da un vissuto luttuoso di perdita; la morte così concepita accompagna tutti quegli eventi separatori che introducono una frattura dolorosa nel percorso esistenziale; la malattia, la vecchiaia come prefigurazione dell'avvicinarsi della conclusione dell'esistenza; l'esperienza della guerra, della sofferenza, della povertà che si configurano come vissuti di delusione, di abbandono dei sogni e delle speranze; a questi vissuti luttuosi di morte simbolica deve essere naturalmente affiancata anche l'esperienza della morte intesa

come interruzione dell'esistenza.

Lavoro, inteso come fatica e sforzo, replicazione ciclica e quotidiana di gesti e incombenze; il lavoro è però anche innovazione e sfida, perseguimento di mete di carattere morale e intellettuale; rappresenta un polo di riconoscimento e responsabilità sociale, impegno individuale e collettivo, nonché strumento di autorealizzazione e di prestigio.

Gioco, richiama esperienze di evasione, sospensione di alcune responsabilità, rottura con il quotidiano (sia nel reale che nell'immaginario) che spesso si connettono ai rituali ludici privati e collettivi, come occasione di feste e ricorrenze.

Le esercitazioni

Dopo questi 4 incontri teorici il gruppo fu suddiviso in 2 sottogruppi per 5 incontri di due ore, sotto la guida di Rita Gualtierotti e Paola Giacomelli, due docenti esperte in scrittura, dedicati ad esercitazioni pratiche che utilizzarono lo strumento scrittura per approfondire la propria storia personale e condividerla poi con gli altri partecipanti.

Nella prima esercitazione ai corsisti era stato suggerito di chiudere gli occhi e immaginare di vedere il proprio nome scritto su un cartello immaginario e di osservarne i colori e le forme e di riflettere sulle sensazioni di agio e disagio rispetto al proprio nome ricordando qualche episodio particolare:

Immagino il mio nome e lo guardo.

Lo esploro ricordando chi lo ha scelto, la sua storia.

Lo lego a sentimenti, simboli, colori, suoni.

Lo ascolto dalla voce degli altri, sto con lui.

Inizialmente di un bel verde brillante, sfumava a poco a poco in marrone come la campagna in cui sono nata. Il marrone ricorda anche l'inchiostro della partecipazione di nozze e il carattere che campeggiava in una dimensione molto maggiore era quel gotico lineare. In quell'immagine del mio nome c'era la mia vita!

Mi sono sempre riconosciuta nel mio nome e mi ci sono affezionata quando ne ho scoperto il significato etimologico ("Dio è il mio giudice"), anche se mia madre l'aveva scelto perché poco prima che nascessi aveva sentito chiamare

così una bambina e le era sembrato che suonasse bene. Non ho mai usato diminutivi e mi dicono che solo da piccolissima io dicessi di chiamarmi Lela. Più tardi, da adolescente, per un breve periodo mi firmai Dani, ma presto tornai al mio nome intero.

Nell'etimologia ho sentito un monito e una liberazione, una spinta a procedere su un cammino importante senza farmi influenzare da pregiudizi o mode. Questo forse ha tolto giocosità al mio modo di vivere ma mi ha sostenuta nelle difficoltà.

Quando mi è stato chiesto quando ricorresse il mio onomastico ho indagato nel calendario e ho scoperto di poter scegliere: ho scartato il profeta Daniele, troppo impegnativo e finito in una fossa di leoni; non mi assomigliava il missionario martire morto in Marocco dove era andato a convertire: gli stava bene, chi glielo aveva detto di andarci? Mi è piaciuto Daniele stilobate in Siria, che dicono abbia vissuto trent'anni su una colonna. Tante volte ho detto che volevo ritirarmi anche io su una colonna, fuori dai fastidi e dagli impicci di tutti i giorni! In fondo non doveva mica essere così spiacevole stare al di sopra degli altri a fare l'eremita: qualcuno gli avrà pure portato da mangiare!

Quando gli altri pronunciano il mio nome in genere non provo emozioni particolari perché significa che devo svolgere qualche incombenza e allora faccio attenzione alle richieste, non sto ad analizzare i miei sentimenti. Qualche volta immagino che ciò che mi aspetta mi recherà fastidio, qualche volta sono sorpresa e contenta perché non immaginavo di essere chiamata in quel luogo o da quella persona. La persona che provoca sempre in me una sensazione di gratitudine è Don Ferrero perché so che lui pone grande attenzione ai nomi delle persone, perché il nome per lui si identifica con la persona nella sua totalità e questo è l'importante.

Un ricordo legato al mio nome risale al tempo in cui eravamo ancora fidanzati e in occasione di una licenza dal servizio militare andammo a Como dove abitava lo zio pecora

nera della famiglia di mio marito. Lui lo aveva voluto conoscere pochi anni prima, durante un viaggio in autostop dal sud al nord d' Italia, subito dopo l'esame di maturità. Da allora non erano mai mancati biglietti di auguri e cartoline dai luoghi di vacanza, che firmavo anche io pur non conoscendolo. Non era stato avvertito del nostro arrivo e ne fu commosso. Mi prendeva le mani e ripeteva "Daniela", poi diceva a se stesso "Quella D di traverso!" e in quello c'era tutto: riconoscimento e meraviglia. In quel momento è diventato mio zio, la donna che non era stata gradita dalla famiglia di mio marito è diventata nostra zia e la saldezza del loro amore un esempio e un incoraggiamento per noi. Oggi con il mio nome sto proprio bene.

I testi prodotti furono molto vari e non poteva mancare il *petit onze* insegnatoci da Ada Ascari:

nome
vibranti lettere
incollate sulla pelle
come un magico francobollo
personale

Nella seconda esercitazione la riflessione sui talenti portò alcuni corsisti a analisi impreviste:

Li cerco, li scopro, li racconto.
Li riconosco come mie creature interiori.
Li vivo.
Li lego a persone, situazioni, cose, tempi della vita.
Penso che posso investirli in un percorso valido per me e per gli altri.
Li ringrazio.

I corsisti scrissero:

Entrare in contatto con il proprio cuore e la propria anima non sempre è facile ma la scrittura e in particolare questo corso mi ha fatto riflettere su alcune cose che davo per scontate o che pensavo di non possedere, come per esem-

pio dei talenti. Pensandoci ho trovato che le cose che mi piace fare e che mi riescono bene come la fotografia possono essere frutto di un talento o un dono che va onorato con tutto il nostro essere. Per questo dico grazie, grazie ai miei talenti, quelli che ancora non ho scoperto e quelli che mi sono stati rivelati.

Nella terza esercitazione il viaggio era stato presentato come percorso di vita:

Il viaggio è un divenire, una ricerca
dei perché della nostra esistenza.
Le tappe del mio viaggio, le sue sfide,
le sue difficoltà mi fanno crescere.
Se lo permetto rompe schemi e stereotipi.
Ciascuno ha la sua Itaca.

Sono nata all'ospedale, in città, ma l'inizio del mio cammino è in una via, quella dove abitavo: Via della Nave. Che bel nome! Anche se deriva dall'insegna di una vecchia bettola, credo sia - di fatto - pieno di vento, di movimento, di orizzonti lontani. Ho vissuto lì un'infanzia complicata e divertente, piena di scoperte e di dolori. L'ho rivissuta descrivendola e non so se è vera o me la sono, in buona parte, inventata. Nell'estate andavo in montagna dagli zii. Dal casello dove vivevamo vedevo una collina sulla sinistra tagliata da sentieri ombreggiati da castagni. Quella era bellezza, capii. C'era anche quiete, campi, fiori, un gruppetto di case. Arrivò il futuro, il moderno: aprirono una strada. Vedemmo polvere in lontananza e bulldozer in azione. Deturparono quella collina ma non potevano rovinare tutto e poi - felicemente - ero un po' miope. Vedevo già quel che volevo. Erano rimasti campi, vialetti, ricci e foglie in terra, sui sentieri. Ci ho riportato mia madre, quel posto nella mente lo rivedo con lei che era grazia, discrezione, vecchiaia che non si percepisce.

La strada dal basso saliva e poi ad un certo punto, sul fianco della collina, scompariva visivamente. Di là c'è un'altra valle. La vedranno altre persone, ora. Io ci sono stata. Era bello passeggiare con lo zio a cercar legna, funghi, origano.

Mi rendo conto ora quanto questo paesaggio domestico sia di fatto esotico per i simboli, il mistero, la carica affettiva... Ho visto tanti paesaggi ma questo è il primo che mi è balzato nella mente insieme alla Sala e alle stradine che la circondano.

Viaggiare
Con te
Compagno, marito, padre.
Percorrere insieme sentieri di
Vita

Il mio viaggio ha avuto inizio quando, a 27 o 28 anni, ho sentito forte il bisogno di essere autonoma ma anche di dare agli altri. Ho ripreso gli studi, ho trovato un lavoro, sono uscita dal mio mondo, fatto di famiglia, lavori femminili, affetti veri, formazione spirituale. Nel mio ambiente familiare (soprattutto paterno) non c'era la cultura della donna autonoma ma quella del matrimonio per la donna, però non sono state fatte pressioni perché mi sposassi; l'atteggiamento dei miei genitori su questo punto è stato liberatorio. Io ho scelto l'autonomia, senza rinunciare alla mia parte femminile; mentre cercavo di realizzarmi nel lavoro crescevano le mie motivazioni interiori, c'è stato l'incontro con l'amore in età matura (33 anni), la delusione. Ho avuto soddisfazioni nel mio lavoro, occasioni di crescita nel rapporto con le persone, i bambini, la lettura. Il mio tempo libero è tuttora impiegato nell'approfondimento di temi vicini al mio spirito, nell'incontro con persone che condividono con me l'amore per il lavoro manuale, in qualche viaggio. Ma non sono ancora giunta alla mia meta, anche se ho 73 anni già compiuti. Il viaggio della mia vita ha attraversato un paesaggio collinare ora dolce, ora acceso di colori, ora malinconico, ora bianco come la neve, insomma come le stagioni dell'anno.

Nella quarta esercitazione il tema fu l'albero e fu suggerito di 'vederne' la linfa, le radici, il bisogno di cura:

Riconosco il mio essere come albero
radicato nella terra.

Lo osservo con attenzione e lo rappresento.

Me ne prendo cura e lo accudisco con gli elementi
che lo fanno crescere: terra, acqua, aria, calore.

Divento il giardiniere del mio albero.

Il mio albero è un albero ormai adulto, direi che nell'insieme si è formato abbastanza bene, anche se non come avrei voluto e come lo avevo immaginato. Mi prendo cura del terreno in cui affonda le radici e da cui trae il suo nutrimento, non gli faccio mancare acqua e buona aria da respirare, accarezzo il suo tronco, in alcune parti un po' nodoso, ne sento la forza, gli parlo ed è un piacere ascoltarlo.

Mi prendo cura di lui affinché scorra sempre nuova linfa: anche se qualche rametto è seccato ne nasceranno di nuovi. Mi adopero per mantenerlo in forza e in equilibrio, perché possa dare ancora frutti e donare ombra con le sue fronde. Voglio bene al mio albero e sento che anche lui me ne vuole.

Sempre

ringrazierò

con gli occhi aperti

e carichi di vita

questa madre natura,

ricca

senza ostentazione e presunzione

di bellezze eterne,

che cura

le nostre disarmonie fragili.

Il mio albero è il castagno.

Massiccio e maestoso d'estate, con un'ombra generosa ed accogliente, colorato e generoso di frutti d'autunno, scoppiettante e allegro quando lascia libere le sue foglie, spoglio ma orgoglioso d'inverno. Un albero per tutte le stagioni, sempre lì, sempre diverso, ma sempre presente. A me dai sicurezza perché non hai bisogno di me. Sei lì e dai: dai ombra, colori, frutti.

Non devo aggiungere niente per accudirti, solo togliere i rami che hai di troppo. Ripenso a ciò che hai fatto per noi in questi anni: hai accolto mio figlio piccolissimo sul tuo tronco piegato - ti chiamavamo "castagno cavallo" - e per anni abbiamo portato gli amici a conoscerti in quel boschetto magico. Hai permesso alla mamma di raccogliere i tuoi frutti e di trasformarli in farina dolcissima, che lei, con il suo entusiasmo e la sua forza, usava per fare per noi dei necci saporetissimi con i testi di pietra, sulla fiamma del focolare, una catasta fumante dalla quale si sprigionava il profumo delle tue foglie essiccate. Hai alleviato la tristezza del babbo che non accettava la sua vecchiaia, accogliendolo all'ombra dei tuoi rami. In ogni tappa della mia esistenza dopo l'America hai accolto i miei amici e anche i miei studenti.

Ti devo tanta riconoscenza.

E allora a primavera poterò i tuoi rami per permetterti di crescere più rigoglioso e in autunno spazzerò via le foglie cadute su di te per farti respirare meglio e raccoglierò i tuoi frutti per farti sentire utile: ho continuato la tradizione della mamma di preparare le caldarroste con zucchero, cognac e rum e distribuirle agli amici per Natale. Sei sempre sulla bocca di tutti!

Quando fu proposto ai corsisti il tema degli altri la scrittura e la riflessione erano diventate abituali e i testi prodotti risultarono più significativi:

Gli altri mi accompagnano nella vita,

a volte in sintonia, a volte in contrasto.

Attraverso di loro, comunque, cresco.

Allargo il mio orizzonte fino al mondo intero.

Sintonia

Ti cerco dolore mio,

nel dolore dell'altro

e lì ti ritrovo

implacabile, devastante,

uguale

il mio dolore come il suo.

Ti cerco paura nella paura dell'altro.
 Tu paura non ti spaventi,
 ma atterrisci, immobilizzi
 ugualmente infida,
 la sua paura come la mia.
 Ti scopro odio, nell'amico, nel nemico
 Accecante, distruttivo
 Niente tralascia la tua vendetta,
 tanto che sia la mia o quella dell'altro.
 Ti vedo vanità superba,
 che parli all'orecchio per nutrirti della lontananza,
 che crei tra lui e me.
 Ti cerco gioia
 ambita compagna
 e nell'altro ti ritrovo
 nel sorriso dei suoi occhi,
 il mio sguardo, il suo sguardo.
 Ti cerco amore
 Ti cerco nel mio cuore,
 ma ti ritrovo solo se cerco nel cuore di un altro
 che cerca nel mio.

Sono diversi anni che faccio parte dell'Ail, associazione nazionale contro le Leucemie, Linfomi, Mieloma. Per l'esattezza, da 5 anni nell'Ail di Bologna e da 4 anni anche nell'Ail di Pistoia. È un'esperienza significativa. Si tratta di un'associazione di volontariato a parer mio meravigliosa, esserne parte è stato per me un modo di ringraziare quei medici del S. Orsola così pazienti e competenti e anche lo staff Ail che, con la loro capacità di ascolto, sono particolarmente vicini e attenti ai bisogni dei malati ematologici.

Ci sono volontari che ogni mattina di buon'ora prelevano i pazienti dalle loro abitazioni e li accompagnano a fare le terapie, per poi riportarli a casa. Ci sono poi i volontari di CasAil, una struttura nata per accogliere i familiari e i pazienti spesso trapiantati, che, dovendo vivere vicino all'ospedale, sarebbero altrimenti costretti ad andare in albergo o in case in affitto con notevole dispendio di denaro.

Ci sono anche volontari che danno il loro contributo nei reparti di degenza.

Anche a Pistoia l'Associazione Ail è fatta di tante "belle persone". Si stanno concretizzando progetti importanti e, con la raccolta dei fondi, è stato possibile intervenire sul territorio Pistoiese sia nel reparto di oncematologia dell'Ospedale sia finanziando borse di studio per la ricerca... nonché con tante altre iniziative attualmente in corso. Essere volontari significa avere contatti con gli altri, altri che diventano speciali perché nascono relazioni in circostanze particolarmente delicate. L'aiuto che dai è un dono per gli altri, ma è soprattutto un'occasione di arricchimento per te stesso.

Non mancarono riflessioni sugli altri nel mondo e su tragedie del momento:

Lo sa la Terra
 che nessuno la doma,
 povero uomo.

Come rifiutarsi alla guerra, allo strapotere dell'economia, alla pseudo-politica? Non basta essere pacifisti e antinucleari se lo siamo solo con i concetti. Migliaia di morti sembrano non contare. Io capisco solo se vedo una immagine, se mi focalizzo su una persona, sul suo volto, la sua vita, la sua morte. Troppi discorsi, troppe immagini sembrano equivalere al nulla. L'orrore sembra diluirsi, invece dovrebbe raggrumarsi in una visione precisa, in un dettaglio.

Ali di origami
 a ripulire l'aria
 da nubi tossiche
 e uccelli di metallo.

La guerra in Libia, il disastro in Giappone: una riflessione
 Ci viene insegnato della scoperta del Bene e del Male da parte dell'uomo:

nel Paradiso Eva fa mangiare la mela dell'Albero della Sapienza ad Adamo.

Questo ha reso l'uomo, oltre che peccatore, schiavo della

Superbia, dell'Avidità, del Potere.
 Ma se ciò non fosse accaduto, avremmo davvero vissuto nell'Eden?
 Non conosceva il Male Adamo, ma era cosciente del Bene?
 Le due cose sono legate,
 il Dolore con la Felicità, l'Amore con l'Odio,
 la Ricchezza con la Povertà, la Guerra con la Pace.
 Ci vuole allora un disastro affinché si riscopra la sacralità della vita?
 O il pericolo insito nel progresso?
 L'universalità del dolore?
 Ed una guerra dichiarata per capire la terrificante realtà di una dittatura?
 Ci vuole la paura dell'arrivo di una guerra per ricercare la pace?
 Dove erano il cuore e la mente di Adamo prima di assaggiare la mela?
 E dove sono i nostri?

Il clima affettuoso, rassereneante del corso è felicemente riprodotto in questa favola scritta dalla docente Paola Politi per sintetizzare in modo giocoso il lavoro fatto nel laboratorio di scrittura:

C'era una volta... un gruppo di persone che decise di organizzare una "caccia al tesoro" per appassionati di scrittura. Gli iscritti alla gara furono molti e in qualche momento dovettero dividersi in due gruppi guidati da Rita e Paola. Si ritrovarono tutti nel giorno stabilito e a ciascuno fu consegnato un quaderno, una penna ed un cartoncino su cui era scritto SCRIVERE PAROLE. Tutto qui? si dissero. Prima di iniziare furono invitati a respirare profondamente, a chiudere gli occhi e... ciascuno di loro si sentì trasportato come per magia in uno spazio profondo, molteplice che, però, riconobbe subito come suo. Ciascuno si rivide piccolo e poi di nuovo adulto, rivide se stesso in vari momenti della propria vita e ne risentì le sensazioni e le emozioni. Si accorsero che sul cartoncino SCRIVERE PAROLE si era trasformato in una indicazione precisa: SCOPRE VELI, ERRA! Quindi lo scri-

vere scopriva i veli del ricordare e li invitava a un andare, a un vagabondaggio interiore.

Si affidarono a questo vagare fra i propri ricordi e ciascuno incontrò quelli legati al proprio NOME, si trovò davanti parole che descrivevano le proprie potenzialità ed infatti sul cartoncino si era formata la parola TALENTI che si trasformò in un nuovo invito: TENTA LI', esprimili, sperimentali, sviluppalili! E subito dopo apparve la parola VIAGGIO che si modificò in OGGI VAI! Sembrava dire: adesso procedi per tappe, ora, non indugiare più, riparti subito, ITACA, "la tua" Itaca ti spetta, da sempre stai dirigendo lì le tue vele. E ciascuno la vide e la sentì nel proprio cuore.

Una certa stanchezza, comunque, cominciava a farsi sentire ma ecco che si trovarono in un magnifico giardino con al centro un albero bellissimo. È un pesco! disse uno. No, una quercia! No, no, un ulivo! Così si resero conto che ciascuno vedeva il "proprio" albero con profonde radici affondate nella terra, sveltante nell'aria, bisognoso di acqua e di calore. Diventarono tutti "giardinieri" e accudirono il loro albero fornendo ad esso in giusta misura gli elementi di cui aveva bisogno, sentendosi via via terra, acqua, aria e fuoco. Poi lo ammirarono, ne sperimentarono l'energia sentendo che era il proprio ALBERO, il proprio centro, il centro della propria anima.

Riaprirono gli occhi, non si erano mossi dal punto di partenza eppure erano andati lontano! Si guardarono, si scoprirono uniti, teneri ed attenti l'uno con l'altro. Si ascoltarono. Tutto quello che avevano visto e provato era rimasto scritto nei quaderni di ciascuno e le parole, rileggendole, acquistavano una pienezza diversa, risuonavano di stati d'animo, emozioni, sentimenti, erano VITA.

Ma... il tesoro? Compresero che il tesoro era proprio ciò che avevano provato, sentito e raccontato, era il viaggio alla ricerca delle proprie radici, del proprio centro, erano le parole che venivano spontanee dall'albero del cuore. E non desiderarono che poterle comunicare e condividere con gli ALTRI, tutti gli altri che li accompagnavano nella vita, tutti

gli altri che avrebbero incontrato.

Si abbracciarono teneramente, affettuosamente. Poi si separarono per tornare ciascuno alla propria realtà. Ma questa è un'altra storia!

Il percorso fu vissuto con interesse, partecipazione, affettività e forte empatia. Ciascuno dette il proprio contributo mettendosi profondamente in gioco e trovando nell'altro ascolto, accoglienza, affetto, scambio e supporto. Ne è dimostrazione il ringraziamento dei corsisti

Grazie scrittura

Grazie penna, grazie foglio, grazie parola.

Grazie per aver permesso alla mano ed al cuore di scorrere, di muovere pensieri, sogni, sofferenze, lutti, tristezze, allegrie, ricordi, rinascite.

Grazie Rita e Paola, nostre maestre

Per la magia e sintonia create, per l'armonia che si è creata nei gruppi

Per la vostra sensibilità, dedizione ed empatia

Per la delicatezza nel saper ascoltare le emozioni emerse

Per esservi messe in gioco con apparente semplicità

Per il calore e la leggerezza che ci avete fatto provare e che porterò con me

Per averci guidato nella condivisione di gioie, dolori, talenti e fragilità

Per la scoperta di anime belle, di poeti e di amanti della vita

Per il desiderio che ci avete trasmesso di tornare insieme ogni martedì

Per le parole ritrovate e per quelle ancora nascoste

Per avermi fatto riscoprire parti della mia vita

Per le belle esperienze che mi avete dato.

Mi è sembrato di conoscervi da sempre. Siete due pietre miliari incontrate sul percorso faticoso della mia strada interiore. Spero di continuare a scoprirne altre disseminate per le vie del mondo. Grazie

Grazie gruppo

Gridano grazie i nostri sorrisi

i nostri sguardi complici,
siamo ormai depositari
di segreti rivelati involontari
e larga serenità d'intenti
di sentimenti ci ricolma il cuore!

Io, piccolo uomo, in mezzo a questo folto e variopinto mondo di donne, sono rinato un'altra volta, rigenerato in quest'universo dolce, profumato, delicato ma anche forte, coraggioso, sempre disponibile a ridare vita ai pensieri sopiti, alle stanche energie, alle speranze di un uomo, incamminato a scoprire una nuova vita attraverso la scrittura. Grazie di cuore.

Mi mancheranno questi martedì, amici di scrittura, perché con voi sono stata bene: anche quando ho sofferto nel condividere emozioni sono stata felice nella tristezza perché mi avete fatto scoprire quell'angolino di gioia che è dentro di noi e ci fa ritornare a essere vivi in mezzo agli altri. Il mio giardino si è arricchito di nuove piante, con colori e profumi diversi, con storie diverse, ma tutte con una gran voglia di sorridere e di guardare lontano, lassù, oltre le nuvole, oltre l'azzurro del cielo.

Il cerchio conclusivo, carico di tante cose scritte e dette e di altrettante ancora da raccontare, confermò nella sua forte e calda energia che lo strumento scrittura aveva funzionato cantando *Grazie alla vita* di Violeta Parra:

Grazie alla vita che
mi ha dato tanto,
mi ha dato due astri
che quando li apro
perfettamente distinguo
il nero dal bianco,
e nell'alto cielo
il suo sfondo stellato,
e tra le moltitudini
l'uomo che amo.

Grazie alla vita
che mi ha dato tanto,
mi ha dato l'ascolto
che in tutta sua apertura
cattura notte e giorno
grilli e canarini,
martelli turbine
latrati burrasche
e la voce tanto tenera
di chi sto amando.

Grazie alla vita
che mi ha dato tanto,
mi ha dato il suono
e l'abecedario
con lui le parole
che penso e dico,
madre, amico, fratello
luce illuminante,
la strada dell'anima
di chi sto amando.
che è il mio proprio canto.

Grazie alla vita
che mi ha dato tanto,
mi ha dato la marcia
dei miei piedi stanchi,
con loro andai
per città e pozzanghere,
spiagge e deserti,
montagne e piani
e la casa tua,
la tua strada, il cortile.

Grazie alla vita
che mi ha dato tanto,
mi ha dato il cuore
che agita il suo confine
quando guardo il frutto
del cervello umano,
quando guardo il bene
così lontano dal male,
quando guardo il fondo
dei tuoi occhi chiari.

Grazie alla vita
che mi ha dato tanto,
mi ha dato il riso
e mi ha dato il pianto,
così distinguo
gioia e dolore
i due materiali
che formano il mio canto
e il canto degli altri
che è lo stesso canto
e il canto di tutti
Grazie alla vita
che mi ha dato tanto.

La raccolta degli scritti

Nell'ultimo incontro furono decisi i criteri per la scelta degli scritti da pubblicare. L'emozione fu così forte, gli scritti risultarono così significativi che si decise di pubblicare tutto quello che era stato prodotto. E fu unanime la decisione che gli scritti fossero anonimi, non perché senza valore ma perché ogni scritto era stato condiviso ed era diventato di tutti: nacque la pubblicazione *Scrivere insieme a Ada Ascari, Rita Gualtierotti, Paola Giacomelli*, che venne consegnata ai partecipanti e resa disponibile a chi volesse visionarla durante l'incontro finale aperto alla cittadinanza. Attualmente è disponibile nel sito dell'associazione.

Il gioco dell'oca

Nell'incontro finale aperto alla cittadinanza, che avvenne nel Palazzo della Provincia di Pistoia, vennero letti alcuni degli scritti prodotti durante il corso e fu presentata una rielaborazione delle lezioni in forma di gioco dell'oca che alcune corsiste avevano elaborato autonomamente per farne dono all'associazione organizzatrice. L'idea era della corsista Rossella Corsini, coadiuvata nella realizzazione pratica da altre corsiste e ripercorreva nelle tappe del gioco ogni lezione e tutte le indicazioni fornite dalle docenti in un rivivere e riflettere su tutti gli stimoli. Il volume prodotto riporta non solo gli scritti più significativi ma anche il gioco dell'oca, in modo da poter ispirare anche altri a costruire percorsi simili.

Le docenti avevano preparato durante il corso delle semplici schede di autovalutazione da compilare in itinere e un questionario finale per verificare sia l'impatto del corso su di loro che la loro percezione delle competenze operative acquisite. Ma la partecipazione alla lettura finale e il gioco dell'oca furono la miglior dimostrazione della validità del corso e della soddisfazione dei corsisti che avevano così dimostrato di aver conseguito gli obiettivi del progetto:

1. potenziare le abilità di comprensione degli stati d'animo, propri ed altrui e aiutare i componenti del gruppo ad esplicitarli perché l'insieme delle persone diventi un gruppo di auto-mutuo-aiuto dinamico;
2. approfondire la conoscenza dei vari componenti del gruppo e costruire o rinsaldare il rapporto empatico nel gruppo;
3. acquisire strategie e tecniche per organizzare un gruppo intorno ad un tema condiviso affinché la partecipazione al processo sia lo scopo dell'attività e la costruzione di un prodotto sia motivante e finalizzata alla buona riuscita del processo;
4. raggiungere delle competenze riguardo alla conduzione di un gruppo di scrittura collettiva spendibili nel proprio contesto operativo.

CAPITOLO 7

Scrittura, teatro e abilità relazionali

1. Potenziare le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura collettiva

Il successo del corso di formazione sulla scrittura come modalità di auto-mutuo-aiuto indusse l'associazione a progettare un nuovo corso di formazione che abbinasse teatro e scrittura, cioè un'esperienza formativa resa più incisiva attraverso l'utilizzo consecutivo dei due strumenti del teatro e della scrittura biografica collettiva, per potenziare l'acquisizione di strategie volte a migliorare le capacità relazionali proprie e delle persone con le quali i volontari si rapportano. Ci occupiamo di approfondimento della conoscenza di sé e delle proprie emozioni e del potenziamento delle abilità relazionali fin dalla costituzione dell'associazione nel 1999 perché, operando nel campo del disagio mentale, abbiamo visto che questo è l'aspetto che determina molto del disagio di vivere nelle persone affette da disturbi psichici. Però, nel corso dei nostri progetti volti alla sensibilizzazione della cittadinanza ci siamo anche resi conto che questa è la difficoltà che caratterizza i problemi esistenziali di tutti e che lavorare insieme per potenziare la capacità di relazionarsi con se stessi e con gli altri riduce l'isolamento, crea empatia e contribuisce a ridurre le barriere culturali e i pregiudizi.

In riferimento più specifico al mondo del volontariato, i volontari sono spesso pieni di entusiasmo e buone intenzioni ma mancano di strumenti operativi concreti per potenziare la capacità di ascolto propria e altrui. Inoltre hanno bisogno di padroneggiare strategie per smorzare le conflittualità nei rapporti interpersonali. I responsabili di associazioni sono spesso presi dai problemi gestionali e tendono a sottovalutare l'importanza della cura della qualità dei rapporti interpersonali oppure, anche quando ne sono consapevoli, trovano difficile approntare azioni specifiche. La nostra associazione aveva più volte verificato separatamente l'efficacia sia del teatro (corsi di formazione Cevot del 2000, 2001, 2002) che della scrittura collettiva (il libro *Donne e madri, percorsi di dolore e d'amore* del 2008, nato dal progetto di Percorsi di Innovazione 2006, il copione teatrale *Solitudini Celate, oltre l'Orizzonte... la luce* del 2010 e il corso Cevot "La scrittura collettiva: una nuova modalità per l'auto-mutuo-aiuto" del 2011) e volevamo sperimentarne l'abbinamento in un unico corso di formazione per sperimentare l'uso dei due strumenti in modo consecutivo e complementare, intuendone una conseguente maggiore efficacia.

Come in tutti i corsi formativi proposti in precedenza, anche in questo intendevamo aiutare i corsisti ad operare su due livelli:

- quello del lavoro su se stessi per diventare consapevoli del proprio processo di cambiamento,
- quello di acquisizione di strategie utili per promuovere il cambiamento negli altri.

L'abbinamento dei due strumenti, ma soprattutto la successione immediata di attività teatrale e laboratorio di scrittura sulla stessa emozione è risultata di grande efficacia per conseguire il cambiamento di comportamento. Il progetto completava e perfezionava progetti da noi già realizzati secondo la stessa impostazione esperienziale sia nel campo del teatro che in quello della scrittura collettiva perché abbiamo più volte constatato che l'esperienza formativa diretta, piuttosto che l'informazione ricavata da lezioni teoriche, incide in maniera più efficace sull'acquisizione di competenze.

Ovviamente il corso era necessariamente breve e il contenuto molto complesso e quindi gli obiettivi erano molto semplici e concreti:

1. conoscere le principali emozioni primarie e le emozioni complesse
2. riconoscere l'effetto delle emozioni sul linguaggio non verbale e gli elementi del linguaggio non verbale che creano conflitto
3. riconoscere l'effetto del cambiamento nella comunicazione interpersonale al variare di alcuni aspetti
4. superare la sindrome del foglio bianco nella scrittura biografica
5. potenziare le abilità di comprensione degli stati d'animo propri ed altrui e aiutare i componenti del gruppo ad esplicitarli
6. approfondire la conoscenza dei vari componenti del gruppo e costruire o rinsaldare il rapporto empatico nel gruppo
7. sensibilizzare riguardo all'importanza delle emozioni nelle relazioni interpersonali
8. condividere le proprie emozioni con gli altri
9. saper individuare un'emozione legata ad un evento personale e saperla descrivere
10. coinvolgere i partner del progetto nella realizzazione del corso
11. saper riconoscere le competenze acquisite

Nella nostra proposta al Cesvot i destinatari erano prioritariamente volontari di associazioni e familiari-volontari o aspiranti volontari interessati a potenziare le capacità di ascolto dell'altro e ad acquisire maggiori competenze comunicative per essere sempre più in grado di aiutare a smorzare conflitti e creare un clima accogliente e collaborativo sia nei gruppi di lavoro impegnati nell'organizzazione delle attività di volontariato che nello svolgimento delle attività insieme agli utenti.

Per aiutare i volontari ad acquisire competenze per ridurre i conflitti relazionali, proponiamo un corso costituito dall'abbinamento di teatro e scrittura. Si lavorerà al "dizionario delle emozioni", affrontando sia emozioni primarie quali rabbia e paura, sia emozioni complesse come l'aggressività. Nelle lezioni di teatro con vari esercizi il regista inviterà a evidenziarle, ascoltarle, approfondirne la conoscenza per aiutare ciascuno dei corsisti ad essere maggiormente consapevole del proprio vissuto e quindi più disponibile all'ascolto ed alla relazione. Subito dopo, nell'ora dedicata alla scrittura legata all'esperienza di teatro, i corsisti saranno divisi in due sottogruppi per garantire attenzione a ciascuno ed empatia nel gruppo e riprenderanno il lavoro sull'emozione appena presa in esame nella lezione di teatro, prima in una scrittura individuale e poi condividendo i propri scritti con il gruppo. Le due lezioni successive saranno dedicate esclusivamente alla scrittura per permettere ai corsisti di completare il lavoro introspettivo.

Nel 1° tirocinio i corsisti saranno "spettatori" direttamente coinvolti in un'attività di teatro esperienziale. Il 2° tirocinio, aperto ai partner del progetto, sarà dedicato ad uno spettacolo scritto e messo in scena dalla compagnia amatoriale di un'associazione locale e all'incontro con gli attori per condividere le riflessioni sulla sinergia di scrittura e teatro. L'incontro con lo scrittore verterà sulla biografia. Nell'ultimo incontro, aperto a tutti, due esperti parleranno dell'uso terapeutico del teatro e della scrittura. Seguirà la valutazione sulle competenze acquisite dai corsisti.

Alle docenti del corso di scrittura precedente si è aggiunto Alessandro Pecini, docente di teatroterapia e regista.

I laboratori di teatro e scrittura

Dopo un primo incontro di presentazione del corso sono iniziati gli otto incontri di teatro e scrittura, come previsto nella progettazione esecutiva approvata dal Cesvot:

Ogni lezione di teatro avrà la durata di due ore e si svolgerà a gruppo intero. Il corso non ha l'obiettivo di creare

un prodotto - uno spettacolo - ma quello di promuovere consapevolezza nel campo della conoscenza delle emozioni e del loro effetto nella comunicazione interpersonale per acquisire strumenti utili a gestire situazioni conflittuali. Il docente-regista, esperto in teatro terapia, coinvolgerà i corsisti in esercizi finalizzati alla consapevolezza degli effetti del linguaggio non verbale (es: posizione del corpo, sguardo) e di quello verbale (es: tono della voce, ritmo, velocità dell'espressione, scelte lessicali). Il percorso di lavoro sarà costituito da attività di costruzione del gruppo, conoscenza di sé, relazione con l'altro/gli altri, giochi e messe in scena. Per il recupero della memoria e la consapevolezza di ciò che viviamo in ciascun momento e delle caratteristiche principali (diverse da persona a persona) delle emozioni primarie l'attività è divisa principalmente in:

- Giochi di riscaldamento emotivo
- Ascolto della propria voce per mettersi in ascolto del nostro reale stato d'animo
- Lavoro sul corpo per portare a coscienza il proprio rapporto agio-dis/agio
- Uso di ritmo e movimento per produrre emozioni
- Racconto dell'esperienza legata ad una emozione data
- Messa in scena dell'emozione
- Riflessione su ciò che ci può servire nell'affrontare se stessi e l'altro da sé
- Scrittura dell'esperienza, singolarmente e in gruppo

Nel laboratorio di teatro dopo qualche esercizio preparatorio i corsisti hanno verificato quali erano le loro emozioni in situazioni date seguendo le istruzioni del regista. Hanno poi raccontato l'esperienza vissuta nel laboratorio di scrittura.

Il potere

Oggi il regista Alessandro Pecini ci ha fatto compiere un esercizio in coppia che consisteva nel concentrarsi con gli occhi sulla mano dell'uno o dell'altra che guidava, senza mai abbandonare la distanza iniziale tra la mano e l'altra persona, qualunque fosse il movimento che il compagno

che guidava imponesse all'altro. Su, giù, di lato, in alto, più forte, più piano, in un'altra zona di movimento. Alla fine ero molto stanca. Non ho provato come altri il piacere di imporre all'altro partner la mia volontà. Avevo come compagna Rossella, una giovane donna che già conoscevo e apprezzavo per il suo modo di essere donna mamma e moglie e sono stata felice di questo mio essere in coppia con lei.

Nell'eterno gioco del gatto e del topo era facile interpretare la parte del gatto, poiché ero io a condurre, stimolando l'altra persona, cercando di catturarla e portarla a me, mentre diventare topo ha scatenato rabbia e stanchezza, desiderio di mordere la mano. Quando entrambe abbiamo posizionato le mani davanti agli occhi dell'altro, ognuno pensando di muovere la propria, ho sentito il bisogno di guidare, l'altra mano si muoveva poco, qualcuno doveva condurre, ma c'era tanta fatica ed anche fastidio. Non c'era armonia, ognuno andava per la propria strada. Ho provato sollievo quando l'esercizio è finito ed ho capito che non voglio più stare in una relazione dove non c'è armonia.

È stato divertente: seguire e fissare in un punto fermo la mano della mia compagna mi ha fatto sentire leggera, allegra e complice delle stesse sensazioni che anche lei allo stesso modo provava. Non è avvenuta la stessa cosa quando sono stata io a mostrargli la mia mano e a farla seguire: all'improvviso i miei muscoli si sono irrigiditi e l'umore è cambiato, sono diventata seria e dolcemente muovevo la mia mano davanti alla mia compagna. Il gioco reciproco non è stato di mio gradimento perché la mia compagna non muoveva la mano, ma la faceva muovere solo a me e questo mi ha suscitato un lieve nervosismo.

È stato divertente, anche se nello stesso momento è scaturito in me un senso di potenza, e la voglia di sopraffare il mio compagno, ma solo per un attimo. Quando il suo volto si è girato verso di me e l'ho visto così calmo e sereno ho cambiato l'atteggiamento del mio braccio, quasi come se volessi farmi perdonare ed è rimasta una grande calma.

Potere... Nel senso di “Avere in pugno l’altro...” o di “Poter giocare... Poter vivere... Poter fare... Poter creare”? Alice è stata la compagna dell’esercizio sul potere: dovevamo tenere gli occhi fissi verso il palmo della mano dell’altro e l’altro doveva fare la stessa cosa con noi. Durante l’esercizio si è creata un’intesa che profumava di gioco, non di possesso, e questo mi ha fatto riflettere sul fatto che da piccola io abbia giocato prevalentemente da sola. Avere una compagna di gioco mi è piaciuto. Mi è piaciuto DIVERTIRMI CON LEI, farla divertire, farmi divertire da lei. Attraverso i gesti della mia mano le chiedevo, senza parole, piccole semplici cose, cercando di eseguire movimenti morbidi, ai quali Alice rispondeva, però, sforzandosi ugualmente, e così saltellava sul posto o chinava la schiena anche eccessivamente rispetto a quanto implicitamente le proponessi... Come se temesse di dover dimostrare qualcosa, in particolare di essere all’altezza di quella sfida. Invece io le stavo chiedendo solo di ESSERE LÌ, di STARE LÌ semplicemente a condividere lo spazio con me, a lasciarsi osservare da me, relegando ogni disputa all’esterno di noi. Col passare dei giorni conoscendo meglio Alice ed osservando anche me stessa interagire con le dinamiche indotte dagli allegorici esercizi di teatro, ho scoperto che quel giorno, nel descrivere l’emozione provata durante l’esercizio sul potere, stavo parlando di me stessa: sono io che temo sempre di dover dimostrare di essere all’altezza per meritarmi l’attenzione dell’altro, il suo tempo, la sua disponibilità, la sua presenza, e che inseguo i movimenti dell’altro quasi assetata di non perderne uno, assetata proprio. E spesso mi ritrovo a dare, a comprare, a regalare, ad offrire molto di più del necessario o di quanto mi sia stato richiesto, arrivando ad imbarazzare anche l’altro... Talora a farmi usare dall’altro dandogli in qualche modo il permesso. Ho scoperto che do quasi sempre la precedenza all’altro, che rispetto l’altro più di quanto non rispetti me stessa, che arrivo ad amare l’altro più di quanto non ami me stessa. Ma ho scoperto anche che al contempo parlavo anche di Alice. La scelta del compagno con cui

eseguire l’esercizio è per così dire *casuale* e questo mi ha portata a pensare che effettivamente si finisce col cercare, col trovare, e creare legami con qualcuno che sa sempre un po’ di noi. Nel bene, e purtroppo a volte anche nel male.

L’esercizio sul potere mi ha fatto ricordare quando ero bambina e con le mie sorelle giocavamo sul giardino di casa. All’inizio ero un po’ impacciata ed ero stupita di pensare al gioco, ma ridevamo! Sicuramente non sempre comprendevo i movimenti che dovevo seguire e a volte ho sentito rabbia e vergogna per la mancanza di armonia. I giochi con le mie sorelle erano divertenti ma io sono stata sempre un po’ in disparte, o a studiare o incantata a guardarle, o immersa a contemplare qualcosa per poi poterlo dipingere su carta. Eravamo differenti e a quell’età la differenza si sente tanto. Poi c’è stato un momento in cui mi sono lasciata andare ed ho sentito che anche la mia compagna era in questa dimensione e mi sono piacevolmente accorta che ridevamo ed eravamo in sintonia, ci eravamo guardate ed il resto non importava e stavamo davvero giocando. Che bello giocare, quante poche volte me lo permetto!

La tristezza

L’esperienza della tristezza ha suscitato reazioni di rifiuto:

Il secondo tema della giornata è stato la tristezza (dentro di me, fuori di me, con me). Il regista ci ha chiesto di camminare nella stanza sentendo la tristezza dentro di noi, poi ci ha detto di fare una statua che rappresentasse la tristezza. Ci ha fatto ripetere l’esercizio, poi ci ha fatto fare la statua che sta con la tristezza per completare l’esperienza. Io sono una persona che a volte è malinconica, a volte sono proprio triste. Ho sentito la tristezza dentro di me, e non mi piaceva, allora ho cercato di respirarla e mentre facevo la statua ho mandato la tristezza fuori di me e la guardavo a distanza, ero ferma, impassibile, la guardavo da lontano, quella tristezza non mi apparteneva. Ero contenta di me, e mi sono detta: “Guardala se ne sta lì buona buona... Ba-

sta che tu la guardi, la consideri e lei non ti dà fastidio: è quando la temi o la ignori che essa prende il sopravvento e ti spaventa, ti rende malinconica, triste, senza forza". Che strano! Anche i sentimenti sembra che si comportino come le persone: se le ignori non te le stacchi più di dosso, se le consideri magari sono anche simpatiche.

Quando ho fatto la tristezza che deve trattenere, sentivo le gambe pesanti, molto pesanti: lei era lì con me, era presente come se mi dicesse: "Ascoltami, sono qua". Quando mi sono trasformata ed ho allontanato la tristezza ho durato tanta fatica, ma finalmente ci sono riuscita. Ho accettato la tristezza, ne ero consapevole e ci convivevo serenamente e con tranquillità. Mi viene in mente che nella vita dipende da come sei, da come ti poni: ottieni qualcosa e ci stai meglio o peggio con te stessa e con gli altri, ma non dipende certamente da loro. Il tuo stare meglio o peggio dipende solo da te.

Per raffigurare la tristezza ho mantenuto una posizione contratta, rigida, fino quasi a farmi sentire quanto dolore mi provoca la mia tristezza. Sono entrata dentro a questo sentimento come tante volte, ma questa volta ci sono entrata per toccare, sperimentare e poi trovare un modo per uscirne senza impantanarmi e senza chiudermi alla vita. I miei muscoli, dopo un po', erano doloranti: quanta fatica! Ho cercato di non resistere, ho cercato di abbracciare, ho cercato di sentire, senza sfuggire. Ed ecco un sentimento nuovo: tutto il dolore era presente, ma era alleggerito dalla benevolenza, dall'affetto, dal calore, dalla pace che provavo nell'accogliere, in un abbraccio materno, tutto questo. Solo allora, con i miei occhi chiusi ho visto una porta, una via di uscita e l'ho aperta. Ho imparato che si può cambiare, che porsi in modo diverso verso i sentimenti, aiuta ad accoglierli meglio e aiuta ad essere un po' più felice.

Contattare la mia tristezza mi ha portato all'isolamento: rannicchiata quasi in posizione fetale, cercavo la mia alcova, un posto dove nessuno poteva entrare. Quando abbia-

mo cercato di vedere come volevamo che fosse la nostra tristezza, la statua che ho modellato è stata a braccia quasi aperte per accoglierla e accudirla, mi sono sentita molto meglio e quasi sorridevo. Il passaggio da uno stato all'altro è stato molto faticoso e c'era resistenza, una parte avrebbe voluto rimanere nel vecchio schema.

In questo momento non riesco a entrare in una emozione come la tristezza, così, a comando... pigiare un bottone e... zac, entrare in qualcosa di diverso per me non è così facile. La tristezza arriva davvero quando meno te lo aspetti, è subdola, forte, e ti travolge.

Ora no, non la voglio!

Le docenti di scrittura hanno suggerito di rivolgere la propria attenzione a un personaggio immaginario. Ne sono scaturiti scritti con protagonisti molto diversi: l'angelo, il cavallo, le foglie, la natura, la montagna, l'arcobaleno, la bouganville.

L'allegria

È stata molto più piacevole l'esperienza dell'allegria. Per suscitare il regista ha invitato i corsisti a interagire con il vicino improvvisando un movimento ritmico ed emettendo un suono diverso. Nell'ilarità generale ne sono scaturiti intrecci imprevedibili di braccia, gambe e teste che hanno fatto pensare a macchine parlanti.

Ho vissuto l'allegria.

Attraverso i giochi che ci sono stati proposti, ho percepito sensazioni di libertà; sono riuscito a liberarmi di tante tensioni, permettendo al mio inconscio di realizzarsi, uscendo dalla capsula dell'apparenza che impone il dover sembrare ciò che gli altri richiedono dalla mia persona. Togliersi la crosta che mi vuole in un certo modo ed essere invece quello che effettivamente mi sento di essere. Il relazionare con gli altri, che vedo portati a condividere momenti di gioioso abbandono, momenti che cerco di far miei interiorizzandoli come un gradito dono da assaporare nei momenti difficili della mia esistenza, mi libera da tanti pensieri. Suoni di risate liberatorie come se la felicità sognata trovi infine uno sbocco a dimenticare la tensione accumulata dalle quotidiane preoccupazioni. Giochi fatti come in

una festa tra amici in cui regna armonia. Interessante quello della macchina parlante che, al mio rientro in famiglia, ho proposto al mio nipotino il quale inizialmente non voleva partecipare e poi è diventato entusiasta rendendosi parte attiva e non voleva più smettere.

Il gioco vuole giocare con me.

Vorrei tenerti la porta sempre aperta

E salutarti esclamando: *“Buon buongiorno Allegrìa!”*

Chi mi ha resa così seria: la natura o il mondo?

La serietà mi serve, altrimenti giocherei tutto il giorno

Giocherei e basta, per come l'istinto mi ha pensata

Ma giocando solamente la vita mi passerebbe sopra

Resterei ai margini

A giocare sola.

Non potrei apprendere ciò che richiede lo sforzo di essere appreso

E non potrei spendermi per un progetto più grande.

L'Allegrìa è la faccia giocosa della serietà

Uno che è sempre felice o fa finta o è un superficiale

Uno che è allegro è un sobrio osservatore della realtà:

Sa godere nella gioia, perché sa stare nel dolore

Sa ridere, ma anche piangere nel sincero rapporto

scambievole

Adotta l'ottimismo dopo aver assaporato l'amaro del lamento.

L'Allegrìa non so se la s'impara,

certo che quando si respira contagia

e sarebbe bellissimo infettarsi, e non guarire mai,

sfebbrando ogni tanto, giusto giusto per non darla per scontata.

La nostalgia

Più pacata, come è logico, l'esperienza della nostalgia. Il regista ha fatto eseguire esercizi a coppie, poi ha incaricato un corsista di rappresentare la nostalgia e di rispondere a chi gli si rivolgeva. Le docenti di scrittura avevano portato un cestino di foglie simbolo di nostalgia e hanno lasciato che i corsisti raccontassero l'esperienza vissuta o riflettessero sulla nostalgia o immaginassero un dialogo.

Oggi abbiamo argomentato sulla nostalgia. Abbiamo eseguito alcuni esercizi che partendo dalla presentazione di ciascuno di noi, si sono sviluppati in passaggi successivi con il gioco della individuazione ad occhi chiusi di una persona e poi, formando coppia con una persona, con il tener reciprocamente lo sguardo fisso negli occhi del partner con l'intento di controllare le emozioni che queste situazioni creano. A finire un corsista ha impersonato Nostalgia a cui ciascuno indirizzava un saluto rimembrando episodi di vita che hanno caratterizzato l'esistenza. Passando allo scritto, abbiamo, sotto forma di monologo o in qualche caso di colloquio, raccontato un episodio del nostro vissuto in cui riaffioravano alla memoria i nostalgici ricordi di un passato che non tornerà più.

Ciao, non sono nato ieri, perché, come tu puoi ben vedere, ho i capelli e la barba bianchi ed un po' radi. Abito in via dell'Abbandono e vivo di ricordi. Sono stanco ed un po' triste, ma non sono sempre stato così, anzi. Ogni tanto busso alla tua porta quando mi sento stanco ed affaticato perché tu mi dia qualche iniezione dei bei momenti passati, come quando con la mia famiglia andavo al mare al campeggio, con la macchina stracolma ed il portabagagli sovraccarico che bisognava reggere con una mano tenendo il finestrino aperto, per paura di perdere roba lungo la strada. Non potrò mai dimenticare quei bei tramonti sulla spiaggia, quella nostra del mar Tirreno, dove il sole tramontando, va a dormire nel mare caldo, tuffandosi come una palla di fuoco e indorando la superficie del mare di riflessi che nemmeno la tavolozza di Giotto poteva sognarsi. O quelle sere calde, a rincorrersi lungo la spiaggia, quando questa rimaneva quasi deserta. È come sfogliare un album di vecchie foto quando la visione di quelle immagini ravviva alla mente ricordi di momenti gradevolmente vissuti con mia moglie, in piacevoli conversari quando si programmava il nostro futuro. Bastava semplicemente guardarsi negli occhi per condividere le nostre idee. Nostalgia, amica bella, non abbandonarmi, ma tienimi compagnia: anche i momenti difficili passano

più facilmente, coperti dal velo soffuso delle tue rimembranze.

La nostalgia è un gruppo di foglie nel prato, cadute dall'albero, nel ciclo della vita. Sono di quei bei colori autunnali che vanno dal verde, al giallo, al marrone e al rosso un po' mescolati insieme. Chiacchierano tra di loro e si raccontano di quando erano germogli, impaurite ma pronte per la vita. E poi, mature, verdi, brillanti, padrone e imponenti in un'insieme che era la chioma. E ora, quei colori, tanto più caldi e quanto più veri. Raccontano: "Siamo qui, consapevoli della vita, siamo qui, pulsanti ancora e pronte a trasformarci in ancora vita. È il donarsi che permette di rinascere, è essere consapevoli che permette di ridare vita... ed è un'altra storia!" Mi sono permessa di piangere, stasera, pensando alla nostalgia di un volto dimenticato. Mi sono permessa di sentire quanto dolore mi ha accompagnato nell'accompagnare. Mi sono permessa di accogliere questo sentimento e di riconoscerlo, per poi lasciarlo andare e passare ad altro. E sono serena!

Dialogo con Nostalgia.

- Nostalgia, ti dai tante arie ma in fondo sei solo assenza.
- Spesso mi manca qualcosa, è vero, ma se penso con attenzione risento tutto così profondamente che l'emozione rinasce, forse ormai diversa ma viva e presente.
- Allora non esisti solo nel passato.
- No, i ricordi navigano nell'eterno presente. Si afferrano o si lasciano andare a seconda dell'umore, degli avvenimenti....
- Presente, passato... ma non fai confusione?
- A tratti mi sento confusa quando provo il desiderio impossibile del passato. Ma poi penso che quel passato è in me, è servito a creare il presente e preparare il futuro e quindi devo essergli grata.
- È sempre vita.
- Accettare con garbo e grazia è difficile. In particolare la vecchiaia, la morte. Ti sembrano poco?

- È più umano arrabbiarsi, gridare ma so per esperienza che non serve. Allora cerco il positivo...se mi riesce. Quella sconfitta mi ha umiliata ma mi ha anche avvicinata agli altri, quella apparente perdita di tempo mi ha arricchito facendomi sentire la calma, la preziosità della lentezza che non conosciamo più.
- Vuoi dirmi che devo accettarti?
- Ti conviene. Anche la nostalgia più impossibile, quella per i morti, può essere curata.
- Considerali stelle.
- Cioè?
- Le stelle le vediamo solo di notte e in certe condizioni atmosferiche, ma esistono sempre, anche quando non si vedono.
- Vorrei crederci.
- In ogni caso sono sempre con noi, li puoi incontrare dentro di te senza affanno, con dolcezza. Io, nostalgia, credo di essere una buona opportunità se vengo usata con parsimonia.

La sorpresa

Per sperimentare la sorpresa il regista ha suggerito ai corsisti di guardarsi reciprocamente negli occhi.

Con gli esercizi di teatro ho percepito più a fondo che non sono così riservata come pensavo e che essendo fondamentalmente curiosa, avvicinarsi agli altri è quasi sempre positivo e fertile. Certo non so cosa c'è dietro quello sguardo ma non si mente nella semplicità, senza parole, e in ogni caso è meglio farsi tradire che tradire. Il silenzio regala molto alla fantasia che uso quando guardo un volto sconosciuto e spero, anche quando sono con chi conosco bene. È brutto sia non essere stupiti che non stupire nessuno ma purtroppo c'è molta gente per cui gli altri sono trasparenti... In questo caso meglio la solitudine, magari davanti al mare.

Oggi insieme alle mie compagne abbiamo fatto l'esperienza di guardarsi negli occhi. Ho visto occhi tristi, occhi affati-

cati che sbattevano. Sono stata attratta, sorpresa da questo sguardo che voleva fuggire. Ho preso le sue mani e mi sentivo tranquilla sentivo una sensazione piacevole invadermi, non ero a disagio, stavo molto bene. Ci siamo osservate serenamente i suoi occhi si sono calmati, poi piano piano ci siamo lasciate le mani molto lentamente in modo che questa dolce sensazione rimanesse presente tra noi. Mi sono sorpresa come a volte può essere facile star bene insieme ad una persona che non conosci molto bene ma che comunque riesce a darti serenità, tranquillità se sei presente e ascolti. A volte basta veramente poco per stare bene ma non sempre riusciamo a trovare il tempo, perché il correre quotidiano ci allontana dalle esperienze semplici, sembra di non avere il tempo per esse. E pensare che sono proprio questi momenti che nella vita ti regalano forti emozioni. Che sorpresa che ho provato al contatto con quegli occhi che mi guardavano intensamente! So di essere poco disponibile a sottopormi agli sguardi altrui, tante volte sfuggo oppure guardo io profondamente l'altro per distogliere gli sguardi su di me, sono timida! Ma con questo piccolo trucco maschero molto bene la mia timidezza. La sorpresa è stata la mia disponibilità nel farmi guardare e la rilassatezza con cui sono stata in quello sguardo. Quanta fatica e quanta energia per sfuggire; quanta pace nello "stare" in quello sguardo e come sono stata bene! È sempre una sorpresa scoprire un lato profondo di me e nello stesso tempo, nella consapevolezza, provare una via d'uscita, un'altra strada. Ma la sorpresa vera è che la nuova strada è più facile da percorrere e ne sono perfino capace!

Mi ricordo quando ero bambina, la sorpresa nel vedere, la mattina di Natale, i regali sparsi nel salotto. Noi siamo cinque, quattro sorelle e un fratello, e i regali erano tanti. La mia mamma, l'ho scoperto dopo, li metteva divisi: ognuno di noi aveva un gruppetto di scatole colorate messe in uno spazio del salotto. E in questo spazio ognuno si sentiva unico, scelto: povere cose ma personalizzate accompagnate da una lettera di Babbo Natale che ci diceva che avevamo

fatto questo o quello, ed era contento e per ognuno sapeva precisamente dove e come dovevamo migliorare. La sera prima andavamo a letto con poca voglia di dormire: mille scuse per alzarci e andare in cucina dalla mamma che ci rimandava frettolosamente a letto. La mattina, il primo di noi che si svegliava, buttava dal letto gli altri, andavamo di corsa in salotto e... che bello! Le luci dell'albero, i colori, i pacchi, le caramelle sparse! Che sorpresa vedere quella stanza, conosciuta da sempre, misteriosamente cambiata, diventare magica. Che sorpresa vedere che qualcuno aveva pensato proprio a me, con doni speciali. E in quell'attimo, mentre sembrava si fermasse il tempo, mentre i miei occhi vedevano, tutto il mio corpo era immobile, come se non volesse che finisse mai. Che momenti magici e ancora oggi a ripensarci mi emozionano e gli occhi si velano di lacrime.

Le docenti di scrittura hanno sorpreso i corsisti evocando nell'esercizio di rilassamento un'immagine stupenda di acqua del mare e donando a ognuno un sacchettino rosso un po' rigonfio che conteneva una piccola conchiglia e una poesia di Maria Zambrano. Erano simboli stupendi che hanno fornito stimolo e fonte di ispirazione per scrivere.

Paola ci ha presentato un'immagine prima di scrivere... mi è rimasta impressa. Stupore di fronte alla visione dell'acqua del mare, mobile, viva, mutevole come dovrebbe essere sempre la vita. Sono radicata al suolo perché da lì viene forza, come dal vento e dagli spruzzi. Apprezzo tutto: sono calma, felice. Non penso troppo. Meraviglie ci circondano e ci dovrebbero sempre sorprendere. Sono fortunata perché mi accade.

Che sorpresa un sacchettino rosso per ciascuno di noi! Che ci sarà? Il sacchettino è di carta lucida, appena un po' rigonfio in un punto... Una conchiglia! Osservo le tue due facce, sento che mi parlano, come il mare quando le onde sbattono contro la roccia. Una mi accoglie e l'altra mi mostra al mondo.

Sento il calore e il sostegno dell'abbraccio, mi sento nuda agli occhi del mondo. Colori verticali, più scuri, sono i gior-

ni più bui, chiari quelli più belli e luminosi, hanno tutti la stessa lunghezza, cambia il sentire. Somigli ad una piramide, la piramide della vita, che risalgo fino ad arrivare in cima, alla punta più alta, dove tutto è più lento ma pieno di saggezza.

Dialogo con la conchiglia

- Cara conchiglia, dipende da che punto di vista ti guardo, ti sento amica cara. Se ti giro scopro dentro di te tanti disegni che mi sembrano un'opera d'arte.

- Mi sento accolta, sento di essere al centro della tua attenzione, mi sento osservata coccolata... che bello!!!!!!!

- Guardarti mi porta indietro nel tempo ma anche lontano verso mari meravigliosi. È come se le onde del mare e il tempo ti arricchissero sempre, infatti non sei una conchiglia qualsiasi, tu sei la mia conchiglia e pur nella tua complessità sei splendida!!!!!!!

Sarebbe bello riuscire ad accettare gli altri come sono senza voler cambiare nessuno.

L'accettazione

Per stimolare la riflessione sull'accettazione il regista si è posto a lato della scena e ha chiesto a ognuno dei corsisti di concentrarsi, percorrere una piccola distanza verso di lui e manifestargli il proprio rifiuto. Subito dopo a coppie i corsisti hanno manifestato l'un l'altro la propria accettazione. Dalla ricerca del proprio modo di manifestare accettazione e diniego e dal confronto con quello degli altri sono scaturiti vari scritti:

Ho vissuto l'accettazione.

L'accettazione è un percorso che piano piano si è inserito dentro di me. Il mio primo passo è stato camminare verso la consapevolezza e questo non è stato certo una passeggiata! È stato sentire, toccare, ripercorrendo tante tappe della mia vita e in ogni tappa per me significativa, starci dentro tutta. Ho avuto bisogno del mio tempo sia nello stare che nell'andare nella tappa successiva e la strada era sempre in salita. Ho scoperto, in questa salita, tante lacrime ma anche tanti pascoli verdi che non avrei mai pensato vedere e una grande pace ha riempito il mio cuore! Tutta l'energia

sprecata per negare l'ho trasformata in energia positiva per creare una persona nuova e più vera. E da qui, la forza per ricominciare!

Sento di accettare tutto, anche la morte, ma non riesco a accettare il non essere accettata per quello che sono, il dover dimostrare di meritarmelo.

Vorrei

Accettare l'amore non vissuto

Accettare il vuoto lasciato dalla morte

Accettare il tuo tradimento

Accettare ogni esperienza vissuta

Accettare me stessa con la mia luce e la mia ombra

Accettare la vita con le sue manifestazioni di gioia e dolore

ACCETTARE

per sentire nel cuore

PACE e ARMONIA

Altri furono relativi ai sassolini che le docenti di scrittura avevano donato ai corsisti come simboli dell'accettazione:

“Sei sasso e toccandoti sento la tua durezza!” “Sì, sono duro, ma l'acqua, col tempo, mi può levigare. Sono forte, le intemperie non mi trafiggono. Il sole mi fa brillare e i bambini amano giocare con me lanciandomi lontano!” “Vorrei imparare da te, vorrei avere la tua forza per cambiare la mia vita e farla scorrere lungo le strade del mio destino. Insegnami, ti prego!” “È difficile dare consigli ed io non ne sono capace, ma una cosa ti posso dire: lascia scorrere la vita leggera, come acqua di sorgente, e permettimi di farti cambiare. Ad ogni vortice a mulinello trattieni il fiato, presto sentirai il calore del sole che ti avvolgerà ed un suo raggio, con armonia, ti accompagnerà verso la luce della consapevolezza e verso un'altra meta. Coraggio, non avere paura, vivi!”

Le aspettative

È seguita la riflessione sulle aspettative. Il regista ha chiesto a un corsista di mettersi al centro della scena, assumere una posizione a sua scelta e mantenerla. Poi

ha chiesto agli altri che cosa avevano visto rappresentato in quella statua e all'attore che cosa aveva voluto rappresentare. Infine ha chiesto a tutti di analizzare le proprie sensazioni.

Ho incontrato le aspettative.

È stato interessante vedere il lavoro della parte teatrale. Terribile il camminare di fronte agli altri. Ognuno ne riceve sensazioni diverse. A me non è sembrato che in Sabatina ci fosse tristezza, per esempio, invece è stata molto chiara Alice. Dapprima la sua paura-sfida negli occhi inquieti poi l'arrendersi, addolcita fin nello sguardo. Allora ha pensato: "Mamma", come ha poi raccontato e questa è stata la parte più commovente, qualunque cosa significasse.

Ero a disagio per gli altri e speranzosa per me, nel senso che non poteva toccare a tutti esporsi, e io in genere mi nascondo bene. Pur con paura, se mi fosse toccato, avrei cercato di sentire dentro dolcezza o amore o tenerezza, avrei cercato anch'io di sostenere gli sguardi perché ogni viso è una storia e io amo le storie. E poi quelle persone lì davanti –conoscendole un poco- erano tutte tanto ricche che non poteva che venir positività dal nostro dialogo muto. Non importa esser goffi o poco disinvolti se penso che conta l'anima... Una tantum avrei cercato di esser ottimista, di non pensare troppo.

-Non mi aspetto proprio nulla dagli altri, mi son liberata, che bello!

-Ma non sei riuscita a farlo con te stessa...

-È vero, dovrei liberarmi anche di me... Che rabbia tutto quell'almanaccare. Solo quando faccio quello che voglio, raramente, tutto scompare e non ci sono aspettative, solo vita.

La parola 'aspettative' mi fa venire in mente le ansie di non essere come gli altri ti vorrebbero... Mi rifiuto un po' a questo ma mi sento in colpa. Le nostre personali aspettative sono spesso segrete e spesso deluse. Ho imparato a subirle ma per farlo mi si crea qualcosa di duro e contratto alla base del collo. Lì si accumula tutto, fino a causare cefalea

muscolo tensiva cioè disturbi visivi che culminano col mal di testa, breve per fortuna, ma che mi avverte che dovrei volermi più bene. Allora mi sdraio, riparto con più calma e consapevolezza. Il corpo parla ma io lo ascolto troppo poco. È l'unico che hai, dice un mio amico, e io mi sento anche imbecille. Ha ragione. Che bello essere neutri, accettanti sempre e quindi fronteggiare meglio la delusione e godere la sorpresa più a lungo e con più sapienza!

Il mio rapporto con l'aspettativa? Andando nel passato la mia aspettativa era quella di migliorare la vita e trovare qualcosa per essere più tranquilla e serena, ma tutto questo non sono riuscita ad averlo e così non aspetto più niente e accetto quello che arriva giorno dopo giorno.

Il sole prima o poi esce per tutti. Bisogna aprire il cuore a tutti perché dietro una porta chiusa c'è tanta polvere. Non ho molte aspettative ma cerco di dare il meglio. L'unica aspettativa che mi dà ansia è quella che hanno gli altri verso di me.

Attendere la sera

per vedere la notte e poi l'aurora

Attendere lo scorrere

dell'orologio pensando che ora sto bene

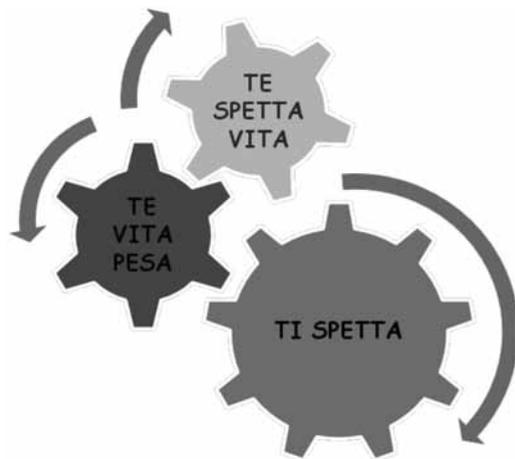
Attendere ogni tuo passo che è

la mia gioia

Oggi non ho voglia di scrivere della mia aspettativa. Mi fa pensare a tutte le volte che correvo da te, aspettando di vedere il sorriso sul tuo volto, dormirti accanto, sperare che ti avvicinassi a me, magari assicurandomi, mentre il tuo corpo esprimeva altre emozioni. Mi ritrovavo ad attendere elemosinando briciole d'amore non corrisposto. Quante volte osservavo le tue mani che facevano scorrere l'ago sulla tovaglia mentre con fili colorati davi vita a prugne, mele, fragole. Erano abili le tue mani per ricamare, cucinare, pulire la casa, ed io piccola ti stavo a guardare, aspettando che gettassi via quella tovaglia, l'ago, il filo e corressi da me, mi tenessi sulle tue ginocchia e facessi scorrere quelle mani sulla mia pelle. Sono passati gli anni, non ci sei più, te ne

sei andata portandoti via la mia aspettativa di te. Ancora attendo, invano, una tua carezza.

Nel laboratorio di scrittura i corsisti hanno giocato anagrammando la parola *aspettative*.



La collera e la gioia

Nel laboratorio teatrale successivo hanno sperimentato la collera e la gioia e hanno riflettuto sui loro effetti sul nostro corpo.

Ho vissuto la collera e la gioia.

Abbiamo constatato sotto la sapiente regia del Sig. Alessandro Pecini, come si può misurare, attraverso l'intensità e la gradualità del tono della voce, tanto lo stato collerico come quello gioioso. Se prendiamo un bimbo, al limite anche un neonato, e gli facciamo ascoltare un diverbio con voci alterate, questo si mette a piangere per lo spavento, mentre al contrario una gradevole conversazione con espressioni di gioia inducono il bimbo alla tranquillità ed al sorriso. Se ogni volta che ci assale la collera riflettessimo sulle conseguenze che questo stato può causare per la salute, forse si eviterebbero problemi di pressione arteriosa, ictus, infarti, etc. Merita tenerne conto anche se per qualcuno la collera può rappresentare una valvola di sfogo per

le proprie represses, interne situazioni di eccitazione.

Per quanto ha attinenza alla parte dell'incontro incentrata sulla scrittura, ho modestamente scritto:

- La collera non è fra le mie reazioni abituali: sono una persona che passa normalmente per essere un tipo tranquillo, calmo, pacato, misurato nei miei comportamenti. In generale mi riconosco in queste definizioni, ma non nascondo che ho un forte grado di emotività che non sempre riesco a reprimere come vorrei. In conseguenza di fronte a certe situazioni sono succube di attacchi di collera, mi va il sangue alla testa, provo dolori interni e mi ci vuole del tempo per recuperare il mio stato normale. Di solito ricorro al silenzio, mi isolo, e trovo veramente sollievo.
- La gioia invece mi condiziona di più perché non riesco a trattenermi, mi sento più allegro, luminoso, vivace e non posso fare a meno di trasmettere questi sentimenti a chi mi sta vicino.

Quando mi arrabbio, mi irrigidisco tutta e sono tutta concentrata su di me. Gli altri non esistono, se non la persona con cui sono arrabbiata. In quei momenti, e sono molto pochi quelli che mi permettono, esplodo come un vulcano e dico delle cose che poi mi accorgo di non pensare nemmeno. A volte mi fanno arrabbiare tante cose, ma... trattengo, trattengo, non esprimo, e il mio corpo prova tutti i dolori di questo mondo. Mi sento rigida e poco disposta a parlare ed ascoltare. Una fatica così grossa che mi fa sentire impotente. Io so che mi fa bene arrabbiarmi, non c'è niente di male, che devo esprimere la rabbia, senza giudicarmi e pentirmene poco dopo. Se la rabbia, il dolore ci sono, è bene che parlino, si esprimano, senza rimanere a marcire dentro ed esplodere nel momento meno opportuno, con la persona meno adatta o che non c'entra niente, o addirittura in maniera troppo violenta. Se c'è qualcosa che non va, tutto si può dire, con rispetto e anche ironia, l'inespresso fermenta e non rende sereni.

- La gioia è un sentimento altrettanto potente e coinvolgente e tante volte ho avuto paura di esprimerla con tota-

lità. Però so che anche questo sentimento, come gli altri, è visibile chiaramente dall'atteggiamento del mio corpo anche se io non vorrei farli notare agli altri. I sentimenti, se riesco a riconoscerli, esprimerli, mi danno l'opportunità di conoscermi e nella consapevolezza accettarmi come sono. Credo che mi dovrei allenare a dire prima, sempre. Esprimere fa bene e una gioia pacificata riempie.

La speranza

Nell'ultimo laboratorio di teatro hanno vissuto la speranza.

Ho incontrato la speranza

Stasera il gioco di riscaldamento emotivo è stato veramente divertente: schierati su due file dovevamo correrci incontro fingendoci ogni volta un animale diverso e dicendoci "Io ci spero" e "anch'io". Poi il regista ci ha fatto parlare con il personaggio della speranza. A uno di noi che le ha detto che in questo momento non la vede nella sua vita ha fatto ripetere il percorso, si è messo alle sue spalle ed è intervenuto dicendo "E andata un momento a prendere il caffè!". Quando io alla speranza ho detto di sperare che d'ora in poi ci sia più giustizia nel mondo il regista mi ha chiesto se sono stata allevata dai preti e mi ha invitata a pensare a me stessa. Mi ha fatto riflettere. Nel periodo più nero della mia vita mi sono vista davanti agli occhi un segnale e ho pensato "Basta, non voglio più andare avanti". Non speravo più e la speranza è un motore della vita. Come ricostruire la speranza? C'è voluto tempo e tanta fatica per arrivare all'accettazione di una condizione che sentivo di non-vita. Non mi faccio domande e dall'accettazione è rinata in qualche modo la vita. Spero di non tornare indietro. La speranza per me è una compagna di viaggio. Ci sono stati tanti momenti in cui ho detto e ho creduto di non averne più, ma poi, con pazienza, ho scoperto delle risorse che mi hanno messo in gioco ancora e rimescolato le carte della mia vita. La speranza è unita all'accettazione, perché se accetto, se vivo, se sento, se esprimo, se piango, se rido, poi il mio essere va oltre e sono pronta per un'altra emozione.

La condivisione nel gruppo

Al termine dei laboratori di teatro-scrittura in presenza dei tre docenti ci si è chiesti se con il corso era cambiato qualcosa nei partecipanti. Le risposte sono andate da "mi ha aiutata a percepire le mie emozioni il vederle manifestarsi negli altri", a "ho capito che devo lavorare su di me", a "ho acquisito nuove conoscenze". Daniela aveva scoperto che l'allegria può essere un'esperienza solitaria. Kira era stata colpita dall'osservazione di Pecini che alla base della rabbia c'è il dolore. Quando il dolore è così forte che non ci si autorizza a viverlo, non può essere accettato. Così la rabbia si scatena a coprire la vera natura dello stato in cui ci si trova. Attraverso l'esercizio, l'ascolto successivo e la condivisione con i compagni di lavoro ecco che la persona scopre e accetta e dichiara il proprio dolore, causato da quella situazione/condizione, e si autorizza a viverlo. Pecini ha raccomandato di ascoltare il proprio corpo perché il corpo parla, è il corpo che insegna e dice di che cosa abbiamo bisogno. Il corpo e le emozioni sono inscindibili e le emozioni servono tutte. Le docenti di scrittura hanno fatto dono ai corsisti di un segnalibro con una poesia di Gibrán, di un bulbo e una ghianda simboli di rinascita, di un piccolo gomito simbolo dei grovigli della vita e di una matita colorata per invitarli a togliere il grigiore dai loro animi. I corsisti ne hanno fatto tesoro e se ne sono ricordati alla fine del corso quando ne hanno ripercorse le tappe in forma giocosa.

L'incontro con il poeta

Il poeta e filosofo Roberto Carifi ha accettato di incontrarci in un'atmosfera familiare nella libreria *Lo Spazio*, dove trascorre le sue giornate in mezzo ai libri che ama e dove chi vuole scambiare due parole con lui sa di trovarlo. L'incontro, aperto a tutti, è stato significativo per capire l'apporto della scrittura biografica alla comprensione delle emozioni e le caratteristiche di questo genere di comunicazione interpersonale. Roberto Carifi ci ha parlato di come la sua malattia abbia segnato la sua vita trasformandolo da intellettuale borioso in uomo compassionevole e di come il buddismo lo abbia aiutato in questo percorso verso l'amore per tutto e tutti. Se un tempo amava e detestava, ora accoglie le cose così come sono, "non distingue le cose dal miracolo che sono". Si è risvegliato dalle illusioni, ha riconosciuto la sua appartenenza al dolore ma non ne ha fatto una prigionia, perché ha trovato nella meditazione e nella preghiera silenziosa i mezzi per superare la sofferenza e i limiti che il suo corpo gli impone. Questo ha significato riconoscersi in comunione con gli altri e al tempo stesso superare il dolore. Ora, a partire dall'accettazione della malattia, la sua vita è un cammino di accettazione dell'altro.

Ha sempre amato la filosofia e la poesia, ora con fatica e con più umiltà di prima si raccoglie in silenzio e continua a occuparsi delle parole che vengono dal silenzio. “La poesia *accade*, la parola viene da un silenzio che non gli appartiene, galleggia per tornare al silenzio. Lui la raccoglie in solitudine e la scrive per gli altri: la poesia è un cammino verso l’altro”. Dopo l’incontro i corsisti hanno riflettuto sul percorso che hanno fatto alla scoperta del corpo e delle emozioni nel corso di teatro e scrittura e hanno capito che anche il loro percorso è stato un percorso di accettazione dell’altro che è in loro, tappa necessaria sulla via verso l’altro. Al termine del corso per rivivere questo momento i corsisti hanno realizzato una carta con una sua poesia, evidenziando la sua forza.

1) Immagine Carta della forza



L'11 gennaio 2012 alla libreria Lo Spazio abbiamo incontrato il poeta Roberto Carifi.
*Accolgo le cose così come sono,
 non le distingo dal miracolo che sono.
 Mi sono risvegliato dalle illusioni,
 ho riconosciuto il mio appartenere al dolore
 Ho trovato nella meditazione e nella preghiera silenziosa i mezzi
 per superare la sofferenza e i limiti che il mio corpo mi impone.
 Questo ha significato riconoscersi in comunione con gli altri
 e al tempo stesso superare il dolore.
 La poesia accade, la parola viene dal silenzio,
 galleggia per tornare al silenzio.
 La raccolgo in solitudine e la scrivo per gli altri:
 la poesia è un cammino verso l'altro.
 Per la forza delle idee e per l'esempio di coraggio l'abbiamo
 collegato alla carta della Forza.
 Esercizio: leggi questa poesia di Roberto Carifi tratta da "Amore
 d'autunno" (1998)
 Lo so che un'ombra ci separa
 che questa luce è fragile
 come certi lucignoli che scuote
 la brezza leggera d'autunno,
 ma il tuo sorriso forse l'ha scritto Dio
 nel mio destino
 Oppure trova un attore e guidalo nell'esercizio.*

Gli strumenti

Nella lezione di due ore dedicata esclusivamente alla scrittura i corsisti hanno completato il loro percorso sulle emozioni riflettendo sugli strumenti usati.

- Silenzio

Il silenzio è una dimensione indispensabile per trovare noi stessi, non ci può essere ricerca di sé senza il silenzio. Esso ci porta nel nostro centro, il rumore ci porta in periferia. Il silenzio non è necessariamente assenza di suoni, se così fosse diventerebbe privilegio di pochi, è invece un modo di sentire e di porsi che ferma i vortici della mente e del pensiero e ci fa stare lì dove possiamo creare l'ascolto profondo di noi stessi, degli altri, delle cose e delle creature in genere. Il silenzio è una via che si impara e si acquisisce nel tempo e con il tempo, occorre dedicarsi a lui e lui risponderà con il suo linguaggio inconfondibile.

- Respiro

Il respiro è il nostro sì, istante dopo istante, alla vita. È il ripetersi di quel rito che ha segnato alla nascita l'entrata nella nostra esistenza. Il respiro non costa, non ha prezzo, chiede solo la nostra attenzione, la nostra pazienza, la nostra consapevolezza e ci restituisce benessere fisico e psichico. Allenarsi ad una respirazione profonda può diventare un mezzo immediato e molto utile per darci ossigeno, forza, energia, apertura, riequilibrio di blocchi, per sciogliere tensioni, ansie, conflitti. Perché non ci dedichiamo al respiro se è in fondo così semplice praticarlo?

Perché abbiamo fretta, perché non ci pensiamo, perché non siamo abituati a considerarlo, perché forse è troppo scontato. Riascoltare con cura, rispetto e gratitudine la propria respirazione è un momento iniziale essenziale per occuparsi di sé.

- Ascolto di me

Ne abbiamo fatto esperienza nei primi esercizi del laboratorio teatrale:

Nel primo esercizio con gli occhi chiusi mentre dirigi o vieni diretta usando un contatto fisico ho preferito essere portata. Provavo senso di leggerezza, stupore nel sentire che di fatto ho più fiducia negli altri di quanto credea, calore del contatto, sensazione di essere un corpo solo con chi ti porta. Forse piacevolezza del non decidere. Portare l'altro mi ha causato un po' di ansia, affaticamento, senso di responsabilità.

Nel secondo esercizio durante il quale la compagna ti fa muovere - usando la voce che devi seguire- ho preferito portare. Ho sentito responsabilità in senso positivo, mi sembrava di essere importante in un'attività che sentivo difficile perché richiedeva concentrazione. Per qualche attimo all'inizio ho trovato un po' ridicolo ripetere il nome della compagna continuamente.... ma è l'unico modo per rimanere in contatto. Nel farmi portare c'era un misto di

ansia e di piacevolezza. Il legame forte era la voce dell'altra. Sentendo pronunciare il mio nome ho capito quanto una voce trasmetta. La voce era modulata – forse inconsapevolmente - coi toni bassi della pazienza e direi quasi dell'affetto.

Condurre - esser condotti

Mi è piaciuto di più esser condotta: mi veniva quasi da ridere e per un attimo mi è sembrato di stare per addormentarmi tanto ero rilassata.

Chiamare - esser chiamata

Mi è piaciuto di più chiamare perché volevo far sentire alla mia compagna come ci si sente ad essere chiamati con amore e con rispetto, e mi piaceva condurla laddove lei da sola non si sarebbe mai concessa di andare.

Muoversi nel buio: 1° movimento: Sensazione :

Mi sento un fantasma che brancola, meno male che qualcuno mi guida.

2° movimento: Sensazione:

Ho guidato qualcuno che non vedeva e sentivo che si attaccava a me; in un primo momento mi sono sentito fiero di aiutare qualcuno, in un secondo momento mi sono sentito umile: mettevo le mie capacità per aiutare un bisognoso

- Immaginazione

Con l'immaginazione troviamo esseri, oggetti, simboli e cose che si raccontano, che ci raccontano ed a cui ci raccontiamo. Scopriamo analogie, somiglianze, messaggi che diventano fotografie del nostro sentire. In modo diretto e metaforico entriamo in contatto con i movimenti del nostro cuore e della nostra anima in un pluralismo di linguaggi e sensazioni.

Egli apparve cogliendomi di sorpresa. Sono tuo padre. Ora sono altrove ma quell'altrove è dentro di te.

La foglia caduta non sapeva che avrebbe nutrito l'albero e ignorava che già c'erano i progetti di nuove foglie.

Un mito antico diceva che il mondo era nato da una risata di Dio.

- Ascolto del corpo

Le conoscenze da sole non sono sufficienti per vivere bene, bisogna ascoltare il proprio corpo perché il corpo parla, è il corpo che insegna e dice di che cosa abbiamo bisogno. È un rivelatore che manifesta tutti gli stati d'animo e registra ciò che siamo. Nella parte posteriore si concentra la rabbia, sul davanti le altre emozioni. Il corpo e le emozioni sono inscindibili e le emozioni servono tutte.

- Percorso di consapevolezza

Un esploratore che viaggia alla ricerca di nuove terre è consapevole che ogni difficoltà lo porterà alla scoperta di un grande tesoro. Questa convinzione è quella che mi ha aiutato a superare i momenti più difficili della vita, la curiosità di trovare la bellezza in ogni piccolo essere per poi poterla condividere con gli altri.

Mi rendo conto in certe circostanze di avere pochi freni inibitori. Alessandro Pecini mi ha detto una cosa importante, mi è risuonata dentro: ci si mette alla prova e se la cosa funziona, è piacevole... abbiamo sdoganato qualcosa che ci autorizzerà a ritentare, a riprovare e a migliorarci.

Motivazioni

Subito dopo hanno ripercorso il loro itinerario interrogandosi ciascuno sulle proprie motivazioni:

Sono qui per me
 per essere vera
 per fare ciò che mi piace
 per non negare i sentimenti
 per capirmi meglio
 per lasciarmi andare
 per avere relazioni profonde
 per incontrare l'altro
 per amare
 per gioire
 per comprendere
 per nutrire la mia anima
 per combattere
 per riuscire a condividere me stessa
 per la sacralità della vita

per fermare il tempo
per cercare l'anima.

per intraprendere un viaggio negli oscuri viali, troppe volte celati da una fitta nebbia. Sono qui per attraversare la buia foresta eliminando la paura dell'ignoto con il desiderio di incontrare anime sconosciute eppure note che percorrono insieme a me i sentieri ancora inesplorati dell'io più profondo. Sono qui per sradicare le erbe infestanti che coprono i veri talenti e togliere i veli che nascondono la bellezza dell'anima. Sono qui per provare emozioni, per congiungermi all'altro in una relazione di scambio e piacevolezza, sono qui per dare gioia ed entusiasmo e nutrire la mia anima, sono qui per conoscere la parte più vera di me.

per passare questi momenti in compagnia di altre persone, perché penso di avere bisogno di ascoltare. Rilassarmi un po', allontanarmi dalla vita quotidiana di tutti i giorni mi aiuta a dimenticare le mie preoccupazioni. Sono qui per essere vera, per fare ciò che mi piace.

per stare con gli altri, per conoscerli, per vedere come si confrontano con la vita, il dolore, la gioia. E di conseguenza a con-dividere. Nella prima parte del corso, con il teatro, è stato protagonista il corpo con i sentimenti, l'osservazione, la scoperta, l'analisi. Non facile per me che non sono portata a farmi vedere e a vedermi fisicamente. Dopo, scrivendo, arriva la parte che chiarisce, che mette ordine, che -con le parole - apre grandi scenari, che fa scendere nel profondo o semplicemente raccontare qualcosa di allegro ma sempre intimo. Quello che si dice qui non si direbbe a tutti, forse perché prevale il femminile. Pochi giudizi e pregiudizi, molto humour e coraggio, vite che traspaiono come pezzi di vetro di Murano di colori diversi. Donne davvero forti, fragili, belle. Pur partendo dal "Sono qui per me", il me è diventato sempre meno importante. Quello che potevo capire e migliorare della mia personalità serviva anche e soprattutto ad interagire con gli altri. Legami aerei, ma se osservando e ascoltando gli altri apprendevo, forse anch'io trasmettevo qualcosa. Se percepiamo la bellezza - prima di tutto quella quotidiana dei rapporti più profondi anche se complessi - vuol dire che anche noi siamo in qualche modo belli. Le amiche del gruppo sempre più mi son sembrate i singoli pezzi di una vetrata attraversata dalla luce del sole.

per prendermi cura di me, di dedicare del tempo a me. In questo momento della mia vita desidero fare ciò che mi viene voglia di fare, ciò che mi piace. Prima mi sono sposata, ho avuto due figli, ho lavorato per 40 anni, adesso sono in pensione e mi sono detta: "Adesso faccio ciò che mi piace, ciò che mi fa stare bene". Avevo sperimentato lo scorso anno la scrittura creativa e mi era piaciuta tanto. Allora mi sono detta: "Che bello poter applicare la scrittura dopo l'esperienza teatrale". Così ho iniziato e ogni volta ho sperimentato che stare con altre persone è sempre una ricchezza, ogni volta

ascoltare l'altro ti regala emozioni nuove e profonde. Perciò io ho frequentato questo corso con molto entusiasmo e mi porto a casa le emozioni di tutto il gruppo: è stata un'esperienza molto interessante e rilassante.

per riscoprire e riappropriarmi di una parte di me stessa perché vivo da sola da molto tempo e pur essendo curiosa del mondo che mi circonda, vivo sempre le stesse situazioni e mi sento molto atrofizzata e rinsecchita in molti sentimenti e emozioni. Ho voluto, come afferma il titolo del corso "*Potenziare le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura*".

La restituzione

Nel laboratorio di scrittura finale, i corsisti hanno ripercorso i momenti significativi del corso e si sono interrogati sulla restituzione del significato in altruismo e positività:

- Ho imparato a conoscermi di più, a sentire le emozioni nel mio corpo, a vederle negli altri.
- Mi porto via un tesoro fatto di unione, affetto, fiducia.
- Non vedo l'ora di arrivare al mercoledì, stare insieme mi fa star bene. Nel gruppo ho trovato una grande condivisione. Mi porto via qualcosa di ognuno.
- Ho capito che non conosco bene il mio corpo, ero rigida, ho acquisito consapevolezza. Mi porto via lo stare insieme con condivisione e la speranza che ci sia un po' di luce.
- Ho raccontato in casa della macchina parlante e il mio nipotino ha voluto giocare. È stata gioia per tutta la sera. Tante emozioni sono nate così. Ho conosciuto belle persone, è un bagaglio nuovo.
- Ho ricordato cose che avevo dimenticato: tante emozioni e sensazioni che avevo messo in un angolo e che ho riacquisito. Ho acquisito tante conoscenze, soprattutto sull'importanza della respirazione nei momenti di angoscia, che addirittura nei momenti di panico giova fare delle lunghe respirazioni e favorire l'afflusso di sangue al cervello per ottenere sollievo.
- Mi sento aumentata da quello che gli altri mi hanno dato. Mi porto via le insegnanti, tante frasi che mi sono scritte. La conoscenza di un gruppo di persone che vorrei poter continuare a frequentare anche se non sarà possibile per tutte e dalle quali ho acquisito tanta simpatia e amicizia.

C'è stata una osmosi di emozioni, sensazioni, ricordi.

- Conoscenza di sé: consapevolezza. Conoscenza degli altri. Ho conosciuto persone con le quali ho condiviso giochi, emozioni, allegria e simpatia.
- Ci sono stata anche quando non c'ero. Mi porto via l'amicizia con persone che mi hanno ridato il gusto di scrivere.
- Ho trovato difficoltà a lasciarmi andare, sono piuttosto rigida, bloccata nell'espressione e nel movimento, ma mi è piaciuto interagire con gli altri. Mi ha fatto bene osservare gli altri, ho cercato di imparare. Mi porto via una sensazione di benessere.
- Ho acquisito conoscenza di me e degli altri soprattutto con il teatro, osservando il corpo altrui e sentendo il mio. Con la scrittura - a cui sono più abituata - ho approfondito quello che avevo percepito col teatro e quello che Rita e Paola ci offrivano con i loro spunti profondi e inaspettati.
- Mi sono arricchita grazie alla conoscenza di persone che mi hanno commosso e divertito. Mi hanno fatto ritrovare una bellissima sensazione infantile.
- Ho ritrovato quello che dopo pochi giorni di scuola talvolta ho sentito di fronte ad un gruppetto sconosciuto di nuove alunne: il desiderio di farsele amiche, di conoscerle a fondo, di essere migliore per conquistarle, per dar loro la mano quando scendiamo le scale, uscendo. Ascoltare e parlare è urgenza e dono.
- Ho imparato che quando vivo un'esperienza con gli altri nel lavoro, nella famiglia, con gli amici, dipende da come mi pongo e da che punto di vista guardo l'esperienza, se questa avrà ha un senso oppure un altro. Infatti se io cambio punto di vista ottengo un risultato diverso e posso stare meglio o peggio nel rapporto con gli altri.
- Mi porto a casa il sentirmi accolta nel gruppo per condividere la propria esperienza, l'importanza di stare con gli altri, di non sentirsi sola, il bello di sperimentare insieme e riuscire a tirare fuori i nostri veri sentimenti
- Il nostro percorso è stato un percorso di accettazione

dell'altro che è in noi, tappa necessaria sulla via verso l'altro.

- Pur partendo dal "Sono qui per me", il me è diventato sempre meno importante. Quello che potevo capire e migliorare della mia personalità serviva anche e soprattutto ad interagire con gli altri.
- Ho capito che sapersi guardare dentro è una competenza indispensabile per guardare all'altro e compiere opera di volontariato.

L'ultima domanda è stata relativa al senso della vita:

Tante volte mi chiedo perché sono ancora qui...

Perché altri più fantastici di me no?

Non so darmi una risposta, so darmi dei compiti.

Ho un dovere, restituire

Ho un diritto, gioire

Ho un corpo, devo onorarlo,

Ho un cuore, devo aprirlo,

Ho dei talenti, devo metterli a frutto,

Ho dei difetti, devo riconoscerli.

Sono appesa a un filo, siamo appesi a un filo, la nostra

percezione, la nostra serenità può mutare in un attimo.

Siamo legati allo star bene fisicamente quindi... benessere

= salute...

E se questa viene a mancare?

Siamo legati all'essere economicamente tranquilli e

allora... benessere = soldi...

E se questi diminuiscono?

Siamo legati alla parola autonomia e allora... benessere =

indipendenza,

non avere legami di dipendenza, non dipendere e non aver

persone che dipendono da noi.

Troppo spesso però non è così... e ci ritroviamo a star

male, ad avere un forte senso di impotenza, di vacuità e

di tristezza. Penso che la vita vada meno programmata e

ancor meno razionalizzata. Il meglio di me lo do quando

non metto a tacere quella vocina interna che mai mi

tradisce. Ho imparato ad ascoltarla, la considero la mia

parte più nobile, quella che mi fa essere autentica. È quella parte di me che non mi tira indietro nelle situazioni difficili, che non mi fa prendere le scorciatoie... e se il percorso è faticoso è proprio quello che di notte mi fa trovare il sonno più tranquillo. Ora so che amare è esserci, “è la veglia”, è non risparmiarsi e dare la voce a chi non ce l’ha. Sì... però oggi sono troppo seria e la vita è anche leggerezza e sento anche che la mia vicina mi dice: “Rossella, non ti prendere troppo sul serio!”

Vita
Precaria amica
Sempre tanto amata
Vissuta, mai subita, intensamente
Vita

Vorrei poter infondere fiducia nella vita a chi mi cerca per dirmi che non ce la fa più e a chi non ce la fa neanche a rendersi conto di aver abbandonato la speranza di poter godere di questo dono meraviglioso che è la vita. Vorrei aiutarli a recuperare una passione, una fede, un’aspirazione (la loro) che possa rendere senso al loro vivere. A volte basta anche solo uno sguardo empatico, un abbraccio o una bella risata. È forse per questo che mi piace tanto ridere: anche una risata è un grande dono: alleggerisce, è liberatoria, ti avvicina all’altro, ti fa entrare in sintonia, crea complicità, non ti fa sentire più solo. Credo che sia proprio il desiderio di facilitare la vita di chi è fragile e non ce la fa da solo che mi spinge, con caparbia, a lottare per difendere i loro diritti, perché il loro percorso così accidentato possa essere sostenuto. E non demordo. Perché so che può essere migliorata la qualità della vita di tutti, ma proprio di tutti.

Da piccola volevo fare la maestra per insegnare ad imparare; la vita mi ha fatto emigrare ed ho imparato l’inglese: e, ritornata in Italia ho unito i due “talenti” ed ho fatto l’insegnante d’inglese, seguendo la filosofia non di regalare un pesce a chi ha fame ma di “insegnargli a pescare” per diventare autonomo e conquistarsi la sua dignità di perso-

na e di cittadino. E ancora, la vita mi ha dato la sofferenza di vedere un figlio crescere senza riuscire ad impadronirsi delle strategie necessarie per sopravvivere nella giungla di questo mondo. Avrei potuto soccombere al dolore - che è stato tanto - ma piano piano tutto ha avuto un senso. In quest’ultima parte della mia vita ho “riannodato tutti i fili di questo gomitolo”, dando loro un senso propositivo: aiutare le persone con cui vengo in contatto nell’associazione a “pescare”, a cercare le strategie e le risorse interiori per farlo. A volte c’è lo scoramento e la constatazione che siamo poca cosa, una goccia nel mare dell’indifferenza e della sopraffazione ma anche un corso come questo, dove abbiamo costruito insieme la “bolla di senso” come Viktor Frankl aveva fatto nel lager nazista, dove ci siamo conosciuti meglio che in un convegno sulla comunicazione, dove abbiamo condiviso emozioni, sogni e aspirazioni e soprattutto dove siamo diventati amici disponibili gli uni verso gli altri, anche un corso come questo è la dimostrazione che, sì, “si può fare!”

I tirocini di teatro

I due tirocini previsti del teatro esperienziale e del teatro amatoriale hanno riportato l’attenzione sullo strumento del teatro. Nel primo la compagnia *Lunatikos* ha condotto il percorso esperienziale previsto. Nella condivisione finale i corsisti hanno confermato di essersi sentiti trasformati in “*spettattori*”. A gruppi di 6/10 persone erano stati portati in una stanza dove avevano trovato gli attori appoggiati alle pareti. Nell’esplorazione della stanza avevano trovato tracce di oggetti o semplici materiali appartenenti ai personaggi da incontrare e cartelloni con alcune battute del testo appesi al muro. Poi tutti erano stati bendati e da quel momento ogni attore era diventato la guida di uno “*spettatore*” e lo aveva condotto, stimolando i suoi sensi attraverso movimenti e ritmi, in un percorso della durata di 20/25 minuti, in cui ciascun “*spettatore*”, presente al proprio sentire, aveva compiuto un viaggio alla scoperta del dolore di essere considerati diversi, di non essere amati, alla ricerca di qualcosa dentro che possa lenire il dolore e portare all’affermazione della propria identità. Dal buio erano scaturiti suoni e brevi testi recitati a turno dalle guide e lo *spettatore*, privato della vista, guidato alla scoperta degli altri sensi, aveva provato emozioni intense nel mondo magico che è l’esperienza della relazione. L’esperienza

dura del disagio, che prende corpo nelle stimolazioni fisiche e voce nella recitazione, lo aveva colto alla sprovvista nel buio in cui era costretto a stare, lo aveva aiutato a venire a patti con quello che sperimenta e cerca di sfuggire nella vita quotidiana, aumentando la sua capacità di gestire la propria ansia. Come programmato il percorso era stato ripetuto più volte e solo chi aveva già partecipato aveva potuto osservare il percorso del nuovo gruppo. I corsisti coinvolti nel percorso hanno detto di essersi sentiti guidati con dolcezza e di aver avvertito benessere.

Quelli che avevano osservato il percorso dopo averlo effettuato avevano constatato la serietà e la concentrazione degli attori, avevano potuto prestare maggior attenzione alle canzoni e ai testi recitati e avevano colto meglio l'importanza e l'efficacia delle pause per la comunicazione. Nel cerchio finale gli attori hanno parlato delle loro esperienze di teatro sia tradizionale che esperienziale dicendo che per loro sono state ugualmente impegnative ma che nel percorso esperienziale lo spettatore è coinvolto emotivamente in maniera più immediata e profonda.

Nel teatro tradizionale l'attore che recita sul palcoscenico è responsabile di se stesso e nei confronti degli altri attori rispetto al pubblico che è spettatore, nel teatro esperienziale è responsabile di se stesso e della persona che gli si affida e che interagisce con lui, tanto che ogni volta il percorso è diverso in quanto risente dell'interazione fra due persone. I corsisti hanno constatato che gli esercizi sulle emozioni eseguiti durante il corso li avevano coinvolti in maniera analoga al percorso esperienziale. Il lavoro su se stessi, l'ascolto di sé per essere presenti a se stessi, è stato percepito come necessario per svolgere al meglio opera di volontariato, perché si può essere d'aiuto solo se si è acquisita questa competenza. Si può concludere dunque che l'esperienza è stata vissuta con partecipazione dai corsisti nonostante le difficoltà determinate dalla giornata segnata da cattive condizioni meteorologiche.

La settimana successiva c'è stato come previsto lo spettacolo del gruppo teatrale dell'associazione di volontariato della Banca del Tempo che ha scritto il proprio copione e poi lo ha messo in scena. Alla fine è seguito l'incontro fra attori e corsisti per un dialogo sulle motivazioni, gli strumenti utilizzati e gli obiettivi raggiunti. Anche gli attori della *Compagnia amatoriale della Banca del Tempo* hanno esaltato il valore positivo della scrittura collettiva e della successiva messa in scena per il potenziamento delle capacità relazionali.

L'incontro con la cittadinanza

Nel seminario di chiusura aperto alla cittadinanza il dott. De Luca, responsabile del Centro di Salute Mentale di Pistoia, ha illustrato la sua visione della riabilitazione psichiatrica ringraziando l'associazione Oltre l'Orizzonte per la condivisione:

Il termine riabilitazione significa ricostruzione di valore, recupero di abilità e venne usato alle origini nell'ambito della riabilitazione motoria per indicare il processo per cui per esempio dopo un ictus, non si muove più la mano e l'operatore con esercizi porta a usarla di nuovo. Negli anni 70-80 si sentì la necessità di una riabilitazione che portasse al recupero di abilità perse a seguito della malattia mentale. Si trattava di recuperare abilità come la capacità di abbottonarsi il pigiama o portare il cucchiaino alla bocca, perse a causa della lunga degenza. Da metà degli anni '80 gli psichiatri si trovarono a dover curare pazienti che non avevano subito lunghe degenze in manicomio e non conoscevano la cronicità in ospedale psichiatrico ma non curavano la propria persona e il proprio spazio personale, considerati parametri principali dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella valutazione della disabilità. In realtà molti dei miei pazienti hanno le abilità necessarie ma non le usano perché non trovano il senso del fare. Mi lavo, mi pettino, ecc. in una catena di senso e significato. Ma se non trovo senso nell'uscire e andare a comprare il giornale perché mi dovrei lavare? Se nessuno viene a trovarmi che senso ha che tenga in ordine il mio spazio? Gli operatori propongono iniziative per far uscire di casa i pazienti ma prima si devono chiedere se queste hanno senso per l'utente. Io non ho imparato a cucinare e non voglio fare un corso di cucina perché vivo solo con dei cani e se voglio mangiare qualcosa di elaborato vado in trattoria perché per me cucinare ha senso se fatto per altri o in compagnia. È normale che non si senta il senso di qualcosa che per altri ha senso. Quando si perde il senso di tutto inizia il malessere grave. A fronte di un disagio sempre più diffuso oggi c'è una cultura dei servizi che li rende sempre più puntiformi e ci si limita alla visita periodica e all'aggiustamento della terapia. Gli operatori si dividono in una metà che pensa che i propri pazienti possano guarire e una metà che non lo pensa. L'utente deve sentire che l'operatore ci crede. La cura non può essere sganciata dai diritti della persona. Ma i diritti costano, ci vogliono

risorse finanziarie. Con gli utenti di *Bella mente* abbiamo pensato a un seminario sulla fragilità dei diritti. Benedetto Saraceno diceva che operiamo per la riabilitazione quando c'è nostalgia del passato mentre in psichiatria dobbiamo operare avendo nostalgia di futuro. I nostri utenti non hanno perso nessuna abilità, hanno perso il senso, l'abilità fisica esiste in sé ma l'abilità sociale deve essere motivata. Spesso si fallisce lungo il percorso perché manca la motivazione: perché uno che sa guidare la macchina, prendere l'autobus e così via sta chiuso in casa? I servizi devono riuscire a far emergere un progetto che abbia valore per quella persona. Competenza è farsi insieme delle domande.

Nel suo intervento il regista Alessandro Pecini ha ripreso il tema della motivazione a partire da ciò che motiva un attore a stare in scena:

È narcisismo? No, è qualcosa di più profondo perché l'essere umano ha delle motivazioni che spesso non sono chiare neppure a lui stesso. Forse Ronconi non lavorava a lungo con i suoi attori perché non teneva conto che il teatro è quella macchina che spacca l'identità strutturata e iperdifesa in quanto il lavoro dell'attore su se stesso spezza l'idea che ha di se stesso di fronte agli altri. Infatti se l'immagine di me stesso è stereotipata mi blocca: se non so ripescare in me stesso le vere particolarità di me stesso non posso ricostruire la motivazione. Perciò bisogna aiutare a ricostruire la capacità di analisi di sé. Nell'arteterapia si usano gli strumenti dell'arte per ricomporre e per farlo bisogna partire dalle persone.

Le docenti di scrittura Rita Gualtierotti e Paola Giacomelli hanno riconosciuto che il teatro porta a una ricomposizione interiore e che c'è una grande gratificazione nel diventare personaggio.

Nel corso la scrittura aveva il compito di fermare le emozioni che il lavoro con Alessandro Pecini aveva tirato fuori e di fare da filtro. Crediamo sia avvenuto nel ritrovarci dopo un attimo di silenzio perché la scrittura diventa un'arte magica e la penna è calamita e sa dove andare.

Leonardo Boccardi, presidente della compagnia *I lunatikos*, è intervenuto affermando che nella motivazione bisogna conseguire continuità:

Non bisogna necessariamente sempre riscoprire il sé, ma sapere che c'è quel pezzettino di sé che al mattino ti serve per vivere tutta la giornata. Non credo di essere capace di guidare una persona al di fuori del percorso esperienziale ma il teatro mi aiuta ogni volta e questo mi dà grandi emozioni. Oggi credo molto in me stesso anche se a volte mi sento insicuro. È comunque essenziale l'imperativo "Conosci te stesso: ascoltati". Ti tiri fuori con un percorso esperienziale ma dopo devi continuare.

Una corsista si dichiara d'accordo ma sottolinea che non sempre è facile e che qualche volta sono necessarie opportunità che ci indirizzino come quella del corso appena frequentato.

Marcello Magrini, presidente della Delegazione Cevot pistoiese, ha detto di aver incontrato tante persone contente del lavoro svolto da volontari e ha rilevato come la ricchezza di iniziative presente nel nostro paese e in particolare nella nostra città rimanga chiusa in un ambito ristretto. Riguardo all'azione del Cevot nei territori toscani:

Avendo la finalità della formazione il Cevot ha la possibilità di monitorare il territorio ma purtroppo i dati non vengono utilizzati dagli amministratori. Come in questo corso il volontariato fa cose buone, culturalmente valide, che non gli fanno guadagnare nulla, ma soprattutto non trovano prosecuzione altrove.

A conclusione degli interventi la corsista Rossella Corsini, la forza creativa che, con il gioco dell'oca e i ritratti scherzosi del primo corso o con i "teatr'occhi" del secondo, ci ha sapientemente ma giocosamente aiutato a rivivere i bei momenti trascorsi insieme, ha presentato il 'rivivenciar' del teat...art...occhi, ovvero un anagramma nel mondo dei tarocchi, ovvero un gioco prodotto utilizzando le carte dei Tarocchi da noi ridisegnate, riunendoci in momenti di lavoro extra corso, per percorrere un nuovo viaggio nelle varie tappe del percorso svolto da 'restituire' a chi ci ha stimolato e guidato.

L'evento/gioco a conclusione del corso stesso, vogliamo che possa essere fruito anche da altri e contemporanea-

mente ne diventi la memoria. La scelta delle carte dei Tarocchi – ‘ART’OCCHI’ ci è sembrata particolarmente suggestiva perché gli ARCANI MAGGIORI sono ricchi di simboli e ci intriga abbinarli alle emozioni ed agli stati d’animo incontrati. Ogni carta ci dà l’opportunità di rievocare - ‘RIVIVENCAR’ - i momenti condivisi da ognuno di noi e dal gruppo, arricchendoli di nuove suggestioni. Nel farlo ci siamo ispirati all’Anateoresi presentata a Firenze il 21 maggio 2011 nell’ambito di *Terrafutura* perché ci è sembrato di aver compiuto il nostro percorso seguendo un metodo che in qualche modo ha un’analogia con quello di Joaquin Grau elaborato in seguito agli studi sulle comunità Auca dell’Amazzonia “attraverso cui la persona prende consapevolezza della propria storia emotiva per risolvere i disturbi di natura fisica e psichica legati a vissuti emozionali traumatici” (www.shenplanet.net/profile/AlbertoGreco). Oltre agli Arcani Maggiori abbiamo inserito carte simbolo con gli oggetti che ci sono stati proposti nei laboratori di scrittura come il sasso, la conchiglia, il gomitolino, per dare ad ogni gesto e evento la giusta risonanza. I Tarocchi quindi non per un atto divinatorio, ma come spunto per un viaggio introspettivo fra teatro e scrittura passando dal cuore. Questo lavoro è stato e sarà un ulteriore modo per trattenere nel tempo il positivo che questo corso ci ha trasmesso consentendoci di stare insieme, di conoscerci meglio e crescere come volontari.

Nella carta di presentazione del gioco furono riassunti gli elementi fondamentali del corso e le motivazioni che avevano portato i corsisti a ripercorrerlo attraverso il gioco riproducendo le tappe del percorso.

Nella fase conclusiva dell’incontro abbiamo giocato con le carte dei tarocchi assegnate a sorte a chi si è dichiarato disponibile. A Leonardo Boccardi non poteva capitare carta più adatta: ha dovuto leggere il monologo di Amleto! Non ha avuto bisogno di cercare qualcuno che lo facesse per lui.

2) Immagine Carta del sole



Al Circolo Le Fornaci il 1 febbraio 2012 con “I Lunatikos” e l’8 febbraio con “La banca del tempo” abbiamo incontrato il teatro. Per il forte stato emozionale, il calore, la potenza costruttiva, le ricche relazioni umane l’abbiamo collegato alla carta del Sole.

Esercizio: recita questo sonetto di W. Shakespeare

Essere o non essere

Questo è il problema

Se sia più nobile

nella mente soffrire

i colpi di fionda e i dardi

dell’oltraggiosa fortuna

o prendere le armi

contro un mare di affanni

e contrastando porre loro fine.

Oppure cerca un compagno, fagli chiudere gli occhi e guidalo, poi scambiatevi i ruoli.

Anche la spettatrice che si era dichiarata disponibile a giocare aveva gradito la carta del mondo che le era capitata ed era stata prontissima a organizzare il gioco che faceva da bambina con alcuni dei presenti: modulando il battito delle mani erano riusciti a riprodurre il suono di una pioggia leggera che si faceva via via più insistente mentre scoppiava l’allegria nel trovarsi da adulti a giocare come bambini.

Anche il dott. De Luca ha giocato con noi: non conosceva il gioco infantile al quale avevamo fatto riferimento: l’ha guidato la più anziana delle corsiste fra il divertimento dei presenti. Ma è stato significativo e commovente il messaggio che ci ha lasciato nel suo ‘testamento’: “Lascio in eredità la mia affettività”. A proposito della carta del carro è da evidenziare che si riferisce a una persona: alcune carte si riferiscono infatti alle emozioni sperimentate nel laboratorio teatrale, altre alle persone incontrate, altre ai simboli suggeriti dalle docenti di scrittura, con intrecci vari fra queste possibilità. Così alcuni giochi sono rievocazioni dell’infanzia, altri provengono dal laboratorio teatrale. Le parole riportate sono citazioni dagli scritti dei corsisti.

3) Immagine Carta del carro



Abbiamo incontrato Daniela, cavaliere fidato che ha tirato le fila di questo affascinante viaggio.

Non mi piaceva la faciloneria di chi parlava del duemila come di un'era felice senza limiti ai consumi ma credevo fermamente che diritti e giustizia sarebbero stati meglio tutelati, mi aspettavo che ci sarebbe stata più solidarietà.

Non posso lamentarmi perché la mia vita è stata piena: forse è per questo che ora mi aspetto poco.

Se so fare qualcosa mi fa piacere farlo per gli altri.

Per la scrittura che ci ha dato l'opportunità di conoscerci meglio e la possibilità di raccontarci l'abbiamo collegata alla carta del Carro. Abbiamo disegnato la carta.

Esercizio: scrivi una lettera o un testamento sulla schiena di un compagno.

A momenti del gioco piuttosto solenni come questo si alternavano momenti di puro divertimento, come nell'esecuzione dell'esercizio previsto nella carta dedicata alla docente Paola in cui uno dei corsisti dovette saltare gracidando. Non era propriamente un ragazzino ma si divertì con tutti i presenti. Paola si commosse un po' perché avevamo ricordato che ci aveva raccontato di aver disegnato una volta un piccolo rospo in una gabbietta posata su un prato fiorito e di vedere ora nel ricordo come quel rospetto potesse rappresentare proprio lei racchiusa fra le aspettative che gli altri avevano nei suoi confronti. Era stato questo uno dei suoi modi gentili di farsi partecipe delle emozioni che i corsisti avevano vissuto nel laboratorio teatrale

4) Immagine Carta della temperanza



Abbiamo incontrato Paola, donna paziente e riflessiva equilibrata e calma. Per l'armonia di forze l'abbiamo collegata alla carta della Temperanza.

Abbiamo disegnato la carta... Il rospino è uscito dalla gabbia...

Esercizio: fai 4 salti da rana all'interno del cerchio gracidando a voce alta, oppure trova un attore e guidalo nell'esercizio.

È stato evidente a tutti i presenti che il corso aveva ottenuto il suo scopo e come ulteriore dimostrazione c'è stato un incontro dei corsisti al di fuori del programma del corso per giocare con tutte le 30 carte realizzate per la gioia di stare ancora insieme.

2. Dalla verifica partecipata alla verifica interattiva

La verifica è parte integrante di qualsiasi progetto e deve accompagnarne tutte le fasi. È quindi necessario che siano definite, in fase di programmazione, varie forme di verifica relative ai momenti e agli scopi del progetto, ma soprattutto è necessario che i risultati di ogni verifica siano analizzati dai responsabili del progetto, resi noti ai partecipanti, discussi con loro e immediatamente utilizzati per migliorarne l'efficacia. Nel corso "La scrittura collettiva: una nuova modalità per l'auto-mutuo aiuto" per la valutazione *in itinere* è stata data particolare importanza all'autovalutazione dei corsisti perché abbiamo riscontrato che questa modalità permette ai corsisti di riflettere individualmente e di focalizzare rapidamente l'attenzione sui punti essenziali in preparazione della condivisione e dell'approfondimento di gruppo.

Per ogni lezione teorica della docente Ada Ascari abbiamo proposto dei semplici questionari di auto-valutazione a scelta multipla, ad uso esclusivo di ciascun corsista, per rinforzare la conoscenza degli strumenti proposti.

25 gennaio 2011

**Facciamo il punto sul primo incontro con Ada Ascari
“L'autobiografia come ricerca”**

Segnala al lato con una crocetta la risposta o le risposte per te più significative

1. L'AUTOBIOGRAFIA SECONDO TE È:

- a) raccontare la propria vita interamente
- b) raccontare solo alcuni aspetti della propria vita
- c) raccontare solo gli aspetti della propria vita mai condivisi con nessuno

2. LA SCRITTURA AUTOMATICA SECONDO TE È:

- a) un modo di sbloccarsi davanti a un foglio bianco
- b) un modo per individuare emozioni o stati d'animo del momento
- c) un modo per creare un momento di comunicazione con il gruppo.

3. L'ESERCIZIO DELLA LIBERA ASSOCIAZIONE DI PAROLE SECONDO TE È:

- a) un modo per ascoltare la parola che in quel momento crea in te risonanze emotive
- b) un modo per comunicare con gli altri attraverso la reazione a catena sulla parola iniziale
- c) un modo per favorire una più intensa interazione comunicativa con gli altri

4. COME TI SEI SENTITO DURANTE QUESTO PRIMO INCONTRO:

- a) a livello di interesse e partecipazione

.....
.....

- b) a livello emotivo

.....
.....

All'inizio della nuova lezione è stato distribuito il questionario sulla lezione precedente e la docente ha dedicato un po' di tempo alla verifica orale collettiva e alla discussione in gruppo. Al termine dei laboratori di scrittura la verifica proposta dalle due docenti dei laboratori si è focalizzata su tre aspetti: il gradimento del corso, il giudizio sul clima creato e la riproponibilità degli strumenti nel contesto operativo

della propria associazione di volontariato. Al termine del corso le verifiche hanno mirato a accertare la validità della scrittura collettiva per il potenziamento della conoscenza di sé e delle abilità utili a stabilire rapporti di empatia nel gruppo. Ne è risultato che gli obiettivi del corso erano stati pienamente raggiunti.

Il clima creato è stato di empatia e la rete creata è stata consolidata da scambio di email e inviti reciproci a vari eventi. L'utilità di questo corso è stata dimostrata anche dall'assiduità della frequenza, dal lavoro prodotto a casa e dal fatto che la maggior parte degli uditori ha deciso di frequentare anche i laboratori.

Una originale valutazione degli strumenti utilizzati nel corso è stata fatta dai corsisti stessi attraverso la costruzione di un gioco dell'oca basato sulla tecnica del prof. Demetrio, l'ispiratore dell'approccio didattico all'autobiografia usato dalla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, che ha consentito di ripercorrere l'esperienza attraverso un gioco che ne riproducesse la tappe e ne ha fatto dono agli organizzatori nell'ultimo incontro.

Le riflessioni sugli effetti positivi del corso ci hanno portato a proporre un proseguimento-ampliamento-approfondimento con la proposta del corso “Potenziare le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura” nel bando Cevot 2011. In questo secondo corso, alla compilazione delle schede è seguita immediatamente la discussione dei risultati. Come nel laboratorio di scrittura i corsisti hanno liberamente esposto i dubbi che avevano avuto nella compilazione e hanno chiesto chiarimenti. Ne è seguita una conversazione, più che una discussione, che ha dato a tutti l'esatta misura dei risultati raggiunti. Infatti nel corso precedente ci eravamo affidati alle modalità tradizionali della raccolta delle schede di verifica e dell'analisi in sede separata da parte degli organizzatori, con la presentazione della sintesi dei risultati nell'incontro successivo, però ci era sembrato che i corsisti sentissero questo atto come adempimento di un obbligo burocratico più che come momento di empatia e crescita individuale e collettiva. Viceversa la collegialità della verifica permette di prendere spunto l'uno dalle osservazioni dell'altro per precisare il proprio punto di vista e approfondire la riflessione in vista delle elaborazioni successive. Per questo motivo il metodo è stato adottato fin dalla prima verifica. I corsisti hanno velocemente annotato le loro impressioni nella scheda preparata dal regista:

Questionario di autovalutazione sulle emozioni a fine modulo del teatro (21/12/2011)

- Quali sono le emozioni primarie e quali le complesse fra queste?

Gioia
 Accettazione
 Paura
 Sorpresa
 Tristezza
 Disgusto
 Collera
 Aspettativa

 Ottimismo
 Amore
 Sottomissione
 Spavento
 Delusione
 Rimorso
 Disprezzo
 Aggressività

- In base a quelli che sono gli studi attuali, nella relazione è più importante o l'aspetto non verbale o il valore semantico di ciò che si dice?
- Che cosa è più importante nell'arte terapia?
 o Il percorso che si fa
 o il prodotto
- In base a quanto appreso e sperimentato, il processo di sostegno all'altro si basa su:
 o l'imporre propri modelli comportamentali
 o l'aiutare l'altro a trovare i propri e quelli più consoni al suo benessere?

- È cambiato il vostro modo di percepire l'emozione e di relazionarvi ad esse e, se sì, come vi sembra sia cambiato?

- Cosa avete scoperto di una emozione in particolare e che non avevate considerato in precedenza?

- Qual è stato l'impatto dell'utilizzo del corpo e della sua maggiore presenza nel lavorare sull'emozione?

Subito dopo l'hanno discussa con lui e con le docenti di scrittura. Si sono confrontate le conoscenze relative alle emozioni primarie e secondarie così come sono state definite dagli studiosi. Il regista ha precisato che l'emozione primaria è un'emozione non condizionata ma nella realtà è difficile percepire un'emozione primaria. Qualcuno ha detto che la gioia è un'emozione primaria e Pecini ha commentato che in teoria si possono fare distinzioni nette ma nell'esperienza la gioia può essere accompagnata dalla paura della gioia o dall'imbarazzo. L'importante è non cercare scuse per star male, saper distinguere, non sovrapporre un'emozione all'altra.

La domanda successiva chiedeva se con il corso era cambiato qualcosa nei partecipanti. Alcune risposte: "mi ha aiutata a percepire le mie emozioni il vederle manifestarsi negli altri", "ho capito che devo lavorare su di me", "ho acquisito nuove conoscenze". Una corsista è stata colpita dall'osservazione che alla base della rabbia c'è il dolore. Un'altra ha scoperto che l'allegria può essere un'esperienza solitaria. Pecini ha rimarcato che le conoscenze da sole non sono sufficienti per vivere bene e che chi sa qualcosa sulle emozioni fa analisi con più difficoltà. Ha continuato raccomandando di ascoltare il proprio corpo perché il corpo parla, è il corpo che insegna e dice di che cosa abbiamo bisogno. Il corpo e le emozioni sono inscindibili e le emozioni servono tutte. Ancora più semplici le domande del questionario successivo:

Quali competenze hai acquisito nel corso?
 - riguardo a te stesso/a

- riguardo agli altri
- riguardo alle emozioni

Che cosa ti porti via con te da questa esperienza?

Le domande lasciavano spazio a appunti e risposte libere da tracciare in pochi minuti con l'avvertimento che le schede non sarebbero state ritirate ma che subito dopo ci sarebbe stata una discussione collettiva. Questo ha permesso ai corsisti di riflettere nella più totale libertà, di non preoccuparsi della correttezza grammaticale e formale di quanto scrivevano e di intervenire successivamente in un clima empatico, riflettendo ulteriormente su se stessi in base a quello che altri riferivano riguardo alle loro valutazioni e esperienze. La verbalizzazione della discussione è stata parte della discussione stessa: la corsista che l'ha effettuata chiedeva chiarimenti quando non era sicura di aver ben sintetizzato il pensiero espresso e la lettura delle parole scritte costituiva nuova occasione di approfondimenti e precisazioni. In questo modo l'acquisizione di competenze è risultata più consapevole da parte dei corsisti e la verbalizzazione è stata partecipata da tutti.

La verifica attraverso il gioco

Ma è stata soprattutto l'esperienza di relazione che ha portato a una forma di rielaborazione del corso di aspetto giocoso ma di forte valore. Lo scrivere di sé ha indubbiamente un valore auto formativo in quanto stimola i ricordi e spinge a creare nessi e cercare senso. L'ascoltare gli altri attraverso i loro scritti migliora la percezione di sé, la conoscenza dell'altro e il piacere della relazione. Al corso hanno partecipato, in una atmosfera già amichevole, anche alcuni dei corsisti del precedente e fin dal primo incontro è stato deciso di raccogliere di nuovo gli scritti dei corsisti in un fascicoletto, anche se questo non era previsto dal progetto Cevot. Nonostante il tempo del laboratorio di scrittura fosse ristretto gli scritti sono stati abbondanti e significativi, tanto da creare dei dubbi sull'opportunità di raccoglierci tutti. Ne è risultato un libro *Incontrare Persone, Emozioni, Oggetti simbolo insieme a Alessandro Pecini, Rita Gualtierotti, Paola Giacomelli*, simile a quello del corso precedente¹. Ma si è andati oltre: si è pensato con rimpianto che nel corso precedente non c'era stato il tempo di giocare insieme con il gioco dell'oca e i corsisti che avevano vissuto l'esperienza precedente hanno proposto di rielaborare le varie fasi in forma di gioco per riviverle e farle vivere a chi non aveva partecipato al corso. Le schede del gioco sono state prodotte in cartelle singole e inserite in formato ridotto nel libro consultabile nel

¹ Vedi il sito dell'associazione www.oltreorizzonte.org

sito. Nell'ultimo incontro aperto alla cittadinanza, i corsisti hanno giocato facendo partecipare anche chi fra i presenti è stato disponibile a "mettersi in gioco".

I questionari predisposti dagli organizzatori per documentare le valutazioni dei corsisti si sono rivelati superflui perché la validità del corso era evidente a tutti i presenti, anche a chi ha partecipato soltanto all'incontro finale aperto alla cittadinanza a causa del clima positivo creato dall'entusiasmo e dalla complice intimità fra i corsisti. Non è stato ritenuto necessario costruire la griglia di osservazione perché tutto il corso è stato improntato all'osservazione e all'elaborazione personale seguite dalla condivisione in gruppo. Lo ha dimostrato la creazione dei 30 "teatr'occhi", che, come si può vedere dai contenuti all'interno delle carte, contengono una rielaborazione degli input dei docenti e degli scritti dei corsisti, nonché l'incontro aggiuntivo del 14 marzo 2012 in cui sono state usate tutte le carte del gioco per rivivere in allegria il corso e farlo vivere anche agli amici che non l'avevano frequentato.

Questa modalità innovativa di verifica di un corso di formazione è stata ideata dalla corsista Rossella Corsini nella parte finale del corso ed è stata accolta poiché gli organizzatori ne hanno colto il valore e l'apporto positivo. La partecipazione dei corsisti è stata entusiasta ed è andata oltre ogni aspettativa: la verifica "creativa" che hanno elaborato è sintesi, revisione, ripensamento, occasione di ulteriori scambi. Questo ha comportato una mole di lavoro volontario enorme ma fatto con dedizione per l'ideazione e la riproduzione dei 30 "teatr'occhi" su carte plastificate corrispondenti, con citazioni dagli scritti dei corsisti ed esercizi applicativi proposti nell'incontro finale aperto al pubblico e in quello straordinario del 14 marzo. Possiamo dire di aver sperimentato una forma di "verifica interattiva" che ha avuto il pregio di essere nata spontaneamente dai corsisti e che li ha coinvolti attivamente sia nella fase di preparazione delle carte da gioco che nello svolgimento finale. Anche chi, per impegni personali dubitava che potessimo riuscire a completare la realizzazione, ha dedicato il tempo disponibile a colorare figure o ideare esercizi, in un impegno veramente cooperativo. La soddisfazione più grande è stata quella di aver trovato in questo cammino non solo nuovi soci ma amici che continuano a cercarci, a partecipare con entusiasmo alle nostre iniziative. Di ulteriore interesse è il fatto che, con gli opportuni cambiamenti, questa modalità può essere utilizzata in molte tipologie di corsi di formazione.

Questo corso ha confermato alcune convinzioni che abbiamo maturato negli anni e l'importanza di proporre modalità che aiutino a potenziare la conoscenza di sé e le capacità relazionali. Il passaggio obbligato è quello della condivisione di emozioni: così cadono gli steccati, si costruiscono empatia e sinergie.

L'obiettivo più ambizioso, "acquisire strategie e tecniche per organizzare un gruppo intorno ad un tema condiviso affinché la partecipazione al processo sia lo scopo dell'attività e la costruzione di un prodotto sia motivante e finalizzata alla buona riuscita del processo", è stato pienamente raggiunto, come abbiamo potuto constatare grazie alla discussione collettiva dopo la compilazione dei questionari e alla partecipazione entusiasta ad ogni attività proposta, anche quelle aggiuntive.

CAPITOLO 8

La parola agli esperti

1. La scrittura autobiografica

di Ada Ascari

Gli obiettivi e il metodo

"C'è un momento nel corso della vita in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito" (Demetrio 1996, 9). Con queste parole Duccio Demetrio apre *Raccontarsi*, il libro che mette le fondamenta alla metodologia autobiografica, il primo libro che si trova in mano chi decide di avvicinarsi alla narrazione di sé, il libro più letto, più commentato, il primo in assoluto, ormai datato 1996, ma ancora attualissimo, un classico. È stato anche per me la prima lettura quando mi sono avvicinata alla scrittura autobiografica, prima come un bisogno personale, poi per imparare a condurre seminari e laboratori, in cui persone come me sentivano la necessità di raccontarsi. Bisogno, necessità, sono parole fondamentali per il successo del percorso che ad Anghiari richiama ormai centinaia di persone da tutta Italia.

Chi arriva ad Anghiari, alla Libera Università dell'Autobiografia, cerca qualcosa che non sa bene spiegarsi, spinto da un bisogno, una sensazione di mancanza, dalla necessità di fare il punto, voltarsi indietro per capire ciò che sta succedendo nel presente per affrontare meglio il futuro.

Chi sono oggi, da dove vengo, e dove sto andando? Sono domande fondamentali su cui tutti i filosofi hanno speso fiumi di inchiostro, ma senza andare a scomodare i grandi del pensiero, tutti noi ce le siamo poste, tutti coloro che una mattina guardandosi allo specchio hanno visto oltre l'immagine consueta del proprio volto.

Guardarsi, guardarsi oltre lo specchio con la scrittura, è questa la magia che viene innescata in chi si accinge a raccontarsi. Questo verbo riflessivo ha tutto un mondo dentro, un mondo da scoprire, un mondo nascosto, ma solo perché non sappiamo vederlo, c'è una parte della nostra verità interiore che ci è sconosciuta, che sfugge al chiarore della coscienza per annidarsi in zone oscure e difficilmente accessibili. La scrittura è lo strumento per far conoscere queste zone, rischiarare gli angoli bui per mettere in luce ciò che davvero siamo. Cosa vuol dire scrivere, ad esempio, la propria vita? Vuol dire selezionare, andare a frugare nella memoria o semplicemente far riaffiorare pezzi di vita, istanti e momenti.

Memoria e dimenticanza sono due cose legate, se non c'è dimenticanza, non c'è neppure memoria. Non si può ricordare tutto, ma nemmeno dimenticare tutto, tra

i due estremi c'è la vita che ciascuno ha vissuto. La vita umana non è una vita fino a quando non è esaminata, fino a quando non è veramente ricordata, assimilata, ricostruita (Sacks 1991).

Molto spesso quando invito a scrivere di sé molti obiettano che non se la sentono, che non lo sanno fare, che hanno problemi con la scrittura, che la loro storia non interessa a nessuno, non pensando che ciascuna vita merita un romanzo, ogni vita è un romanzo (Polster 1988), un romanzo che verrà spesso letto solo dalla persona che lo ha scritto, che in questa operazione si fa autore, protagonista e lettore, stipulando un patto autobiografico con se stesso.

La scrittura della propria autobiografia è esperienza lunga e impegnativa, è importante cercare di essere sinceri, anche se nessuno è costretto ad accedere a verità assolute e profonde. Ogni scrivente può mettere in atto la propria censura e scegliere di dire la propria verità. Scrivendo la propria autobiografia si può anche decidere di barare un po', ma con la consapevolezza di una piena responsabilità individuale. Ma chi scrive la propria autobiografia è la minoranza, molto più spesso mi sono trovata davanti a persone che in un laboratorio hanno cominciato ad abbozzare piccoli frammenti autobiografici, tessere autobiografiche che potrebbero col tempo incastrarsi l'un l'altra a formare il puzzle chiarificatore col disegno della propria vita.

Karen Blixen in una delle novelle del suo libro più famoso *La mia Africa* al termine di un racconto in cui il protagonista disegna inconsapevolmente sul terreno una cicogna, si chiede: "Quando il disegno della mia vita sarà completo, vedrò, o altri vedranno, una cicogna?" (Blixen 2003, 198-200). Ognuno percorre un proprio disegno che spesso non è dato di vedere in vita, ma che c'è, è lì sotto i nostri occhi, basta solo mettere insieme i tratti, distaccarsene, guardarlo con altro sguardo. Per vedere il nostro disegno non occorre però essere un pittore o un disegnatore, basta semplicemente scrivere, mettere sulla pagina i nostri ricordi, le nostre emozioni, gli avvenimenti che ci hanno fatto crescere.

Nella pagina il lettore riconoscerà sé stesso non quale gli altri lo vedono o per i titoli o i soprannomi con cui lo chiamano, ma guardandosi con i propri occhi (Illich 1994, 22).

L'esperienza Mnemon a Pistoia

Quando mi invitano a tenere una qualche lezione sull'introduzione all'autobiografia come è successo qualche tempo fa a Pistoia, la mia più grande preoccupazione è quella di far capire alle persone che mi stanno davanti che quello che vado loro offrendo non è una lezione teorica, ma una lezione di vita, una coinvolgente lezione di vita. Quando si comincia a parlare di autobiografia, non si può prescindere dalla

propria esperienza, vi si viene trascinati dentro volenti o nolenti. Qualcuno fugge, ma chi rimane ne è totalmente coinvolto. Si apre un mondo, il proprio mondo, si aprono finestre che credevamo chiuse per sempre, si fa luce su pezzetti di impiantito di una casa che abbiamo abitato inconsapevolmente, che credevamo di conoscere e che invece ci appare completamente nuova.

Il corso di Oltre l'Orizzonte "La scrittura collettiva: una modalità innovativa di auto-aiuto" era articolato in quattro incontri di tre ore ciascuno e lo scopo della mia presenza era quello di introdurre la formazione di volontari capaci di organizzare in seguito percorsi di scrittura, non necessariamente autobiografica. C'erano tre temi da portare avanti, il rapporto con se stessi per imparare a conoscersi, il rapporto con gli altri per imparare a condividere, il rapporto col mondo per portare le proprie conoscenze all'interno della propria associazione. Tre temi non da poco, da sviluppare in così poco tempo.

La metodologia che ho messo in atto è stata strettamente esperienziale: partire da piccole scritture, da piccoli frammenti di ricordi per poi arrivare alla teoria che sta alla base del metodo autobiografico. Il primo e più importante concetto è quello della privatezza delle proprie scritture: chi scrive è "padrone" di ciò che scrive e quindi può decidere di condividere oppure no ciò che mette sulla carta. In un laboratorio autobiografico nessuno è mai, e dico mai, obbligato a leggere quello che scrive. Questo per sentirsi nella massima libertà di scrivere quello che sente, quello che vuole, quello che emerge senza dover censurarsi al pensiero che ciò che sgorga dalla penna potrebbe essere udito da altri. Si tratta di un patto d'aula che rassicura chi partecipa e lo rende più disponibile a lasciarsi andare ai ricordi. Le forme di scrittura utilizzate sono molto personali, ciascuno ha reminiscenze scolastiche con insegnanti che hanno incoraggiato, ma più spesso scoraggiato la scrittura spontanea, si tratta quindi di sbloccare il meccanismo perverso della "bella" scrittura, della forma perfetta, per andare verso una scrittura che privilegi il contenuto rispetto alla grammatica e alla sintassi. Per questo uno degli strumenti che utilizzo più spesso è la scrittura automatica, o libero associativa, in cui chi scrive si lascia trasportare dal movimento della mano sulla carta, lasciando fluire i pensieri così come si presentano; è un diverso modo di scrivere, un diverso modo di andare a caccia di immagini, è come andare a cercare funghi o frutti nel bosco e portarsi a casa il bosco intero per cercare dopo, con calma, ciò che c'è dentro.

Gide dice che bisogna "Scrivere nell'ebbrezza e rileggere da sobri!"¹ La frase che ho appena scritto mi porta all'altro strumento che utilizzo nei laboratori: la metafora.

¹ Citazione tratta dal seminario condotto ad Anghiari da Leonora Cupane e pubblicata in: www.lua.it/index.

Pensare per metafore è molto utile per connettere pensieri e idee che con parole “crude” non verrebbero alla luce. È uno stimolo all’immaginazione e alle emozioni di chi la ascolta o la legge; si serve di parole ricreate, suggestive, che giocano sull’ambiguità della verità letterale e del principio tacito di massima pertinenza. Parliamo per metafore; pensiamo per metafore; narriamo per metafore. Se la vita è una lotta, la famiglia un nido, l’amore un apostrofo rosa, allora la metafora rappresenta lo strumento di comunicazione privilegiato nella trasmissione di valori condivisi e condivisibili (Andreoni 2006).

Parlare di metafora mi porta inevitabilmente a parlare di poesia, altro mezzo importantissimo per suscitare ricordi. Le parole poetiche siano esse di poesie o di canzoni sono estremamente importanti, ma ancora più importante è far capire e far toccare con mano che ciascuno di noi è un potenziale poeta. La poesia può essere una scrittura estremamente seria ma può essere anche occasione di gioco. “La poesia è come un paio di occhiali da infilare con attenzione per vedere, della realtà, quello che di solito non vediamo” (Bisutti 2002, 9).

La forma poetica che utilizzo di solito è quella del *petit-onze*, piccoli componimenti poetici inventati da André Breton, artista surrealista che voleva beffeggiare la letteratura del suo tempo. Con i *petit-onze* si creano testi poetici basati sulla sintesi e sulla semplicità, composti da 11 parole in 5 versi. Dopo un breve momento di perplessità la maggior parte delle persone riesce con grande meraviglia a scrivere “poesie”, e ci prende gusto, perché fare finalmente qualcosa di bello e poetico dà soddisfazione e porta fuori ciò che si teneva ben nascosto perché indicibile. “Ci sono cose che non si possono dire. (...) Ma è proprio ciò che non si può dire che bisogna scrivere” dice Maria Zambrano (1996, 26) e perché non dirle con un *petit-onze* o con una metafora? Forse faranno meno paura e perderanno la connotazione di indicibilità.

Tutti quelli che ho citato sono solo strumenti che metto in opera in un laboratorio, strumenti che possono essere più o meno utilizzati, tutto dipende sempre dal gruppo che ci si trova davanti, dalla rispondenza che sento, dall’ascolto che percepisco.

Come conduttrice, ma preferisco chiamarmi facilitatrice, devo sempre essere molto attenta a chi mi sta davanti, attenta alle risonanze, agli echi che mi arrivano dal gruppo e che mi indicano la strada da percorrere. A Pistoia, malgrado il gruppo fosse molto numeroso, forse sono riuscita a suscitare interesse, a catturare l’attenzione di chi mi stava davanti.

Un giovane sognò di entrare in un grande negozio. A far da commesso, dietro il bancone c’era un angelo.

“Che cosa vendete qui?”, chiese il giovane.

“Tutto ciò che desidera”, rispose cortesemente l’angelo.

Il giovane cominciò ad elencare: “Vorrei la fine di tutte le guerre nel mondo, più giustizia per gli sfruttati, tolleranza e generosità verso gli stranieri, più amore nelle famiglie, lavoro per i disoccupati, più bellezza e... e...”.

L’angelo lo interruppe: “Mi dispiace, signore. Lei mi ha frainteso. Noi non vendiamo frutti, noi vendiamo solo semi”.

Ecco, anche io ho consegnato solo semi.

2. La scrittura come strumento di conoscenza di sé e di relazione con l’altro

di Rita Gualtierotti

Premessa

La scrittura è un grande strumento di comunicazione con se stessi e con gli altri, essa attiva e riattiva la nostra mente, il nostro cuore e i nostri ricordi, i nostri sentimenti, i nostri bisogni e desideri, libera e dà una identità ai nostri blocchi ed alle nostre conflittualità. La scrittura ci fa bene. La penna e il foglio sono disponibili e ospitali e ci conducono fin dove siamo in grado di arrivare. La pagina, nelle sua discrezione e riservatezza, ci accoglie fin quando non decidiamo di interrompere, di aspettare, di rimandare. La scrittura di cui stiamo parlando non è la prestazione linguistica a cui siamo chiamati quando facciamo i nostri studi e che viene sottoposta a verifica, bensì il mezzo e la modalità con cui scendiamo dentro di noi per conoscere e percepire chi siamo. Non occorre perciò essere dei letterati ma lasciare che la mano con in pugno la penna, scorra sul foglio bianco e depositi lì ciò che ci urge dentro, ciò che ci ferma, ciò che stiamo sentendo e vivendo. Occorre un atteggiamento di fiducia, di abbandono, di coraggio, perché questo momento individuale, importante, significativo e rappresentativo diventi uno spazio di me con me, in cui mi riapproprio della mia interiorità e dei miei vissuti oltre che come attore anche come spettatore di essi. Rileggendomi, infatti, attivo la disidentificazione dai miei processi, dalle mie corazze e dai miei meccanismi ripetitivi, per guardarmi con maggiore distacco e criticità. Divento, in un certo senso, altro da me e questo mi consente di dialogare con le mie parti, anche quelle più oscure, e di iniziare un percorso di accettazione e di cura. La scrittura si fa dunque terapeutica e nel suo aprirmi stimola l’accoglienza di me.

La condivisione successiva della scrittura individuale con il gruppo la rende collettiva, si crea quindi il passaggio dal momento personale a quello della relazione

comunicativa con l'altro. Si formano così opportunità e ponti, a volte non prevedibili, che creano contatti di spessore e intensa profondità. Lo scambio che avviene, sostenuto dal rispetto e dalla empatia reciproca, arricchisce e apre gli orizzonti, le percezioni e le possibilità per uno sguardo più ampio nella storia individuale di ciascuno. I risultati più significativi di un percorso di scrittura individuale e collettiva sono particolarmente evidenti nel momento in cui si rinforzano nel gruppo apertura, disponibilità, e soprattutto speranza. Quasi sempre i partecipanti acquisiscono un metodo di cui servirsi come strumento individuale di vita ma anche di esperienza da trasferire agli altri. Infatti, l'aver sperimentato su di sé la forza e l'energia di questo vissuto, porta quasi inevitabilmente al bisogno di riportarlo e donarlo altrove. Questa nuova necessità che prende via via forma durante il percorso, diventa il ponte per una relazione più consapevole di mutuo-aiuto, in cui posso restituire una opportunità di crescita che io per primo ho attivato su di me.

Percorsi di scrittura con Oltre l'Orizzonte

L'esperienza di scrittura con l'associazione Oltre l'Orizzonte, è nata quando con Giulia Brandi, mia amica e collega da sempre, abbiamo raccolto e trascritto la storia di vita di otto madri di figli con disagio psichico. È stato un lavoro lungo, emotivamente coinvolgente, ricco di umanità e di incontro. Giulia ed io abbiamo fatto un corso per apprendere da Ada Ascari, docente della scuola di autobiografia di Anghiari, le modalità per intervistare le madri e per sistemare i materiali delle loro storie di vita. A questo punto ci sono state le interviste, la loro sbobinatura messa su carta, la verifica della precisione e dell'autenticità da parte delle otto protagoniste, la traduzione in racconto di vita con la successiva verifica che l'oggettività fosse stata mantenuta.

L'incontro con le madri è stato qualcosa di speciale che è difficile restituire con le parole. Ci trovavamo generalmente a casa di Giulia e lì avveniva una immersione nei vissuti carica di pudore, di delicatezza, di sostegno, di autenticità, veramente unica. Il nostro ruolo predominante era 'ascoltare', nel suo senso profondo di pienezza e di accoglienza e lì accadeva questo travaso di storie dalle protagoniste a noi. Le donne ne uscivano con il cuore pieno di tutto, come quando apri un cassetto colmo ed escono tante, tante cose, è faticoso raccoglierle, ma poi si crea un ordine, quasi un senso di pace. Giulia ed io restavamo piene di gratitudine e come lavate da tanto dolore e da tanto amore. I racconti erano dolorosi, a volte estremamente pesanti ma erano ricchi di verità, di coraggio, di forza, di lacrime e di nuovi inizi. Quando poi ci rincontravamo, dopo la sbobinatura e la messa su carta, perché le protagoniste verificassero se il testo era corrispondente alle loro testimonianze, c'era un altro momento delicato e forte. Il loro racconto era lì davanti, documento reale, depositato e affidato, di una vita.

La scrittura aveva assolto il suo compito di renderle spettatrici di se stesse, era duro guardare la verità ma era una verità che aveva acquistato autorevolezza anche per gli occhi esterni che vi si fossero fermati. Era un vero che non poteva non raggiungere, almeno in parte, il lettore e metterlo in condizione di farsi delle domande. Giulia ed io sentivamo la forza di quello che stavamo facendo e lei soprattutto, vista la sua salute, metteva un'energia e una determinazione che io sentivo, era proprio quella esperienza a darle. Ci lasciavamo, alla fine degli incontri con le madri, con grande tenerezza e con un abbraccio di amore che conteneva tutte le parole che non erano abbastanza adeguate ad esprimere emozioni tanto forti.

È nato il libro *Donne e madri. Percorsi di dolore e d'amore*. Giulia che si era ammalata all'inizio del lavoro se n'è andata quasi alla sua conclusione. Ho continuato da sola le ultime tappe, aiutata dalle mamme dell'associazione, con un dolore molto profondo per la perdita di una amica vera ma anche con la consapevolezza che portare a termine il libro e farlo conoscere era un suo desiderio. Così è stato, il rapporto con le madri si è fortificato e diventato ancora più intenso, il libro ha iniziato la sua strada di diffusione e di socializzazione della realtà del disagio. Il suo viaggio tra la gente è stato accompagnato dal nostro che lo presentavamo e facevamo conoscere la sua storia, con tutto il mondo di dolore, di forza, di lotta e di speranza che c'era dentro. L'esperienza di scrittura era servita a trasmettere una realtà ed a creare legami. Ci sono stati momenti di grande pathos emotivo e di intensa sintonia che ci hanno convinte a continuare a scrivere e a vederci. È nata la seconda tappa del nostro lavorare insieme. Con le otto madri e con nuove persone che si sono aggiunte, abbiamo pensato di trasformare il libro in copione teatrale. L'obiettivo primario restava quello di far conoscere agli altri, alla gente, la realtà del disagio psichico, servendosi di uno strumento potente come il teatro.

È stato un altro lavoro di scrittura molto interessante e particolare. Questa volta ci trovavamo a casa di Anna e ormai tra noi era nata come una consuetudine a vederci, un'intimità molto profonda. Ciascuna lasciava sul foglio esperienze di vissuti, lanciava proposte, immaginava scenari e contesti in cui collocare il nostro copione. Ogni volta, in quel cerchio di donne intorno al tavolo, si aggiungeva e si toglieva qualcosa, ogni volta si arrivava con "i compiti fatti a casa" che venivano letti e discussi insieme. In quella stanza giravano tante parole, tanti suoni e tante pause e tutto avveniva nell'ascolto profondo, nel rispetto, nel calore della comprensione e nella condivisione. Il testo prendeva forma e ogni volta diventava sempre più nostro, creava appartenenza, riconoscimento, stimolava impegno ed entusiasmo. La scrittura anche stavolta serviva, faceva da collante, era utile, disponibile, economica. Anche chi era ritroso alla penna, ha cominciato ad usarla e si è accorto che non era poi tanto

difficile. C'era anche chi, prima dell'incontro settimanale, leggeva qualcosa che poteva servirci e lo portava. Lo rileggevamo insieme e prendevamo spunto. Passo dopo passo nascevano i contesti, le situazioni, i luoghi, i tempi, i personaggi.

Abbiamo dato voce teatrale a personaggi che sulla scena dovevano dire, narrare, a volte urlare la realtà del malato psichico e le sue difficoltà individuali e sociali. Ci sono voluti molti incontri per mettere insieme idee, punti di vista, testi scritti, personaggi, proposte e obbiettivi da raggiungere; c'è voluto tempo, disponibilità e accoglienza perché scritture individuali e collettive si amalgamassero e si armonizzassero, ma il tutto ha funzionato. Il gruppo si è ulteriormente rafforzato e il copione teatrale è risultato particolarmente autentico e veritiero. La compagnia teatrale "Il rubino" ha accolto l'invito a metterlo in scena, ci siamo visti più volte di sera a casa della regista Dora Donarelli per apportare modifiche e integrazioni e questi nuovi momenti di scrittura sono stati importanti, ricchi di emozioni e d'intesa profonda. La prima rappresentazione al Centro culturale Il Funaro, gentilmente e straordinariamente concesso per la sensibilità verso il tema trattato e per la considerazione verso l'associazione Oltre l'Orizzonte, è stata speciale e il pubblico ha accolto il lavoro teatrale con apertura di cuore, con interesse e con grande apprezzamento. Ci sono state più repliche in altri luoghi e c'è sempre stato un pubblico attento e positivo.

Contemporaneamente, ho continuato il lavoro di Giulia Brandi con "I ragazzi del venerdì", i protagonisti di esistenze difficili e molto spesso incomprese. Giulia con loro scriveva e aveva realizzato dei giornalini, anch'io ho cercato di far questo. Al primo incontro pensavo di non essere all'altezza perché non avevo mai fatto un'esperienza di questo tipo, ma loro mi hanno messo a mio agio. Ci siamo piaciuti subito, io sono partita con l'umiltà della prima volta e ho trovato ragazzi disposti e disponibili a superare le loro remore nello scriver di sé. L'umiltà reciproca e il desiderio di incontrarci ci ha legato. Prima parlavamo e ci raccontavamo momenti e situazioni vissuti durante la settimana, poi ci fermavamo su qualcosa di sostanziale per quell'incontro e ci mettevamo davanti alla pagina bianca. Scrivevamo tutti e la mano via via perdeva le paure e i blocchi, da una parola solitaria sul foglio ne sono nate altre e le riflessioni sono diventate sempre più profonde ed intime. Il gusto di narrarsi anche con le parole scritte è nato e l'uso di simboli, disegni, foto, ha dato forza ed energia ai testi. È stato prodotto un nostro testo, personale e profondo ma anche ironico, che si è trasformato in un giornalino...

Alla fine, per festeggiare la nostra scoperta di una scrittura che lega e dà nuove consapevolezze, siamo andati a cena lasciandoci con un appuntamento a ricominciare un nuovo corso. Ho trovato persone sincere, autentiche, desiderose di superare gli steccati e di farsi conoscere; le loro parole sono andate sulla pagina con semplicità,

con calore, con amore. Sono nati frammenti di vita vera e il nostro appuntamento si è concretizzato, sta continuando e desideriamo che duri. Io mi sono legata a loro e loro a me. Siamo amici. Attualmente stiamo affrontando insieme il tema della solitudine nei suoi due volti di pieno e di vuoto. Siamo ogni volta una decina di persone, facciamo qualche attimo di silenzio per attivare la nostra presenza, ci raccontiamo le cose sostanziali della settimana e poi scriviamo, sviluppando tematiche e problematiche inerenti il tema fondamentale. Poi, nel cerchio, con rispetto e silenzio condividiamo, tutto ha valore, ciascuno conta ed il giudizio è sospeso. A volte qualcuno dice che fa errori e che usa parole semplici, io lo rassicuro dicendo che non siamo a scuola e che va bene qualsiasi cosa venga dal cuore. Spesso ci emozioniamo con le lacrime, a volte con il sorriso o la risata. Atmosfere vere, semplici, ma intense, che concludiamo tenendoci stretti per mano e dicendoci grazie. E grazie ancora scrittura che crei legami, alleggerisci i pesi e dai speranza e stimoli!

Da parte sua 'Oltre l'Orizzonte', dopo aver preso atto della validità della scrittura come strumento comunicativo e terapeutico, ha pensato di proporre al Cesvot un primo corso di scrittura collettiva aperto a volontari e a chiunque ne avesse interesse. Il corso è stato approvato e strutturato in dieci incontri, di cui quattro guidati da Ada Ascari sulla scrittura autobiografica e sei di laboratorio con Rita Gualtierotti e Paola Giacomelli. Il percorso, teso a creare con la scrittura un viaggio dentro se stessi per trovare la propria unicità, i propri talenti, le proprie risorse e il proprio investimento nel sociale, ha restituito una partecipazione, un impegno, una condivisione e una produzione di testi veramente preziosi. Le tematiche affrontate nei sei incontri-laboratorio sono state: il mio nome, i miei talenti, il mio viaggio, il mio albero, gli altri, grazie vita. Al primo incontro abbiamo scritto su un cartoncino colorato l'indicazione iniziale di percorso: *scrivere parole* e dopo averlo anagrammato abbiamo visto che ci indicava la strada, diventava *scopri veli, erra*. Quindi, la scrittura scopre i veli del nostro sentire e ci trasporta nel nostro vagabondaggio interiore. Ci siamo fermati sul nostro *nome*, siamo partiti da lì, dal verificare se esso è soltanto la nostra connotazione anagrafica o invece molto di più. Ciascuno lo ha immaginato, lo ha esplorato ricordandone la storia, lo ha legato a simboli, colori, suoni, lo ha recepito dalla voce degli altri e ha stabilito una nuova conoscenza e consapevolezza. Abbiamo provato stupore e un senso nuovo di appartenenza per quel nome che da sempre abbiamo cucito addosso ma che ormai diamo per scontato.

La scrittura ci ha poi accompagnato dai nostri *talenti* e ci ha stimolato a riconoscerli sulla pagina, a ripensarli nei nostri vissuti, a legarli a persone, situazioni e cose, a pensare di investirli per gli altri, a ringraziare la vita per il loro dono. Anche questa tappa è stata vissuta con molta intensità e sorpresa ed ha prodotto testi creativi

e diversi. Difficilmente ci soffermiamo sulle nostre capacità, farlo e depositarlo sul foglio ha restituito autorevolezza a questi doni che possediamo e ci ha creato un senso di meraviglia vedere di quante possibilità disponiamo, se poi le mettiamo insieme possiamo fare grandi cose. Ci ha poi raggiunto la parola *viaggio*, che si anagramma con “oggi vai”, parti alla ricerca della tua Itaca, vai verso il tuo movimento interiore ed esteriore per farne la tua ricerca. Le tappe, le sfide, le difficoltà, mettono alla prova ma fanno crescere, allargano lo sguardo e rompono schemi e pregiudizi. Le parole scritte hanno raccontato minutamente e con commozione la ricerca delle tante ‘Itache’. Sono nati racconti, haiku, poesie, *petit onze*. La messa in comune, autentica ed empatica dei vissuti e delle storie personali di vita, ha creato la consapevolezza che su ciascuno di noi converge anche la vita degli altri e che quindi è sostanziale essere aperti e accoglienti. Il tema del viaggio ha smosso in noi energie, sogni, desideri, rimpianti di incompiuti, ha sollecitato a guardare verso il nuovo fuori e dentro di noi, ad avere senso di avventura.

A questo punto avevamo bisogno di interiorizzare tanto sentire e tanto condividere, ciascuno ha cercato il proprio *albero* ed ha fatto sosta. L’albero è stato ritrovato e riconosciuto, è stato ascoltato, descritto, rappresentato, accudito, con aria, acqua, terra, calore; ognuno è diventato giardiniere del proprio albero e di se stesso. L’albero è stato rappresentato anche graficamente ed è nato un bel giardino colorato con tante piante diverse. Dopo aver fatto pausa vicino ad esso ed aver ritrovato nuova forza ed energia, la scrittura ci ha riportato alla relazione *Io e gli Altri*, attraverso cui abbiamo ascoltato in modo più consapevole il nostro modo di incontrarci e rapportarci. Abbiamo scritto di rapporti fatti di sintonia e di altri fatti di contrasto, del valore di crescita e di scambio che ci dà comunque l’incontro; abbiamo scritto di orizzonti vicini e lontani. Nel cerchio finale il nostro *Grazie scrittura* è stato sincero e propositivo: ci aveva permesso un viaggio di conoscenza e riconoscimento tra parole, testi, simboli, pause di silenzio.

Tutta l’esperienza è stata raccolta e tradotta in un titolo: *Scrivere insieme ad Ada Ascari, Rita Gualtierotti, Paola Giacomelli*. Separarci dal gruppo e dalla esperienza settimanale di foglio e penna, ci è costato, ci ha lasciato addosso un po’ di quella nostalgica malinconia che ti prende quando hai fatto una cosa con sincera appartenenza. A questo primo corso ne è seguito l’anno successivo un secondo dal titolo “Potenziare le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura”, molto richiesto dai partecipanti al primo corso e accolto volentieri da nuove persone. La struttura si è diversificata dalla precedente in quanto nei 10 incontri previsti il lavoro è stato suddiviso fra il laboratorio teatrale, gestito da Alessandro Pecini su vissuti legati a emozioni primarie, e i laboratori di scrittura guidati da Rita Gualtierotti e

Paola Giacomelli, atti a fermare la propria esperienza e le emozioni ad essa collegate. Il vissuto del tempo teatrale è stato ricollocato nel successivo tempo della scrittura e si è trattato di un momento significativo di consapevolezza e completamento rispetto alle emozioni vissute coi giochi teatrali. Le emozioni trattate sono state: potere, tristezza, allegria, nostalgia, sorpresa e stupore, accettazione, aspettativa, collera e gioia, speranza.

Le due fasi sono state separate da un tempo di silenzio e di ascolto in cui ciascuno ha preso contatto con il proprio respiro ed il proprio corpo. Subito dopo la penna si è impegnata a raccontare, rielaborare, metabolizzare il vissuto teatrale. La magia del teatro e quella della scrittura si sono fuse ed hanno permesso tramite il lavoro profondo ed intenso sulle emozioni, di far affiorare dalle esperienze di ognuno, luci ed ombre, oscurità e speranza. La scrittura è di nuovo stata solidale ed economica ed ha aiutato l’essenza e la sostanza di ciascuno ad emergere. Simboli amici hanno collaborato nel facilitare ai partecipanti la narrazione di sé e delle proprie esperienze emotive: il *gomitolo* che conduce, che indica la strada, il *sasso* che ha una sua forza ma anche una sua rigidità che posso, con la creatività, alleggerire, la *foglia*, la *ghianda*, il *bulbo*, espressione della vita e del mutare delle cose, la *conchiglia*, che giunge da lontano ed ha sempre il potere di stupire, la *matita* che aiuta a colorare di parole la nostra vita interiore. Attrezzati di simboli e parole, è stato più immediato dar forma testuale a ricordi e percezioni lontani e recenti, piacevolmente coinvolti dalla capacità della penna di *restituire* nella loro interezza ed autenticità vissuti personali. La penna porta a lasciar andare i veli donando un nuovo sentire di sé. Molti e di varie forme sono stati i testi prodotti e anche in questo secondo corso hanno dato luogo ad un testo dal titolo *Incontrare persone, emozioni, oggetti simbolo insieme a A. Pecini, R. Gualtierotti, P. Giacomelli*. Il gruppo ha lavorato nel duplice canale del teatro e della scrittura ed ha trovato una sua forza ed una sua identità, ha creato scambi, confronti e aperture, per crescere sia individualmente che collettivamente. L’esperienza, così strutturata, ha consentito nella prima fase una più forte percezione corporea di sé, dei propri blocchi e delle proprie potenzialità, nella seconda, attraverso la scrittura, il riconoscimento di sé e il proprio radicamento. La scrittura ha nuovamente aiutato il corpo, la mente, il cuore dei partecipanti, a definirsi, a chiarirsi, a conoscersi, a svelarsi. Questo mettersi in gioco con coraggio e abbandono a se stessi e agli altri, ha determinato una situazione magica di affetti ed un ampliamento della propria mappa, sia interiore che relazionale, aperto alla speranza e ad una eventuale disponibilità nell’ambito del servizio e del volontariato.

Metodologia

La scrittura, come strumento di crescita individuale e collettiva, segue un percorso che, pur con le varianti determinate dal contesto prevede dei momenti salienti.

- Respiro, concentrazione, ascolto e percezione di sé, sia a livello mentale-emotivo che corporeo, tramite esercizi guidati. Ciascuno entra in uno spazio privilegiato, dove cerca di tornare a sé, isolandosi da distrazioni e rumori esterni, pur nella consapevolezza che non si tratta di un estraneamento dal contesto ma di una ricerca di centralità.
- Incontro con la tematica in questione attraverso la sollecitazione con letture, simboli, immaginazioni guidate, ascolto individuale delle risonanze che essa crea con scrittura successiva, secondo alcune indicazioni o in libertà, nei tempi indicati.
- Lettura dei testi personali in reciproco ascolto, rispetto, totale sospensione di giudizio.
- Scambio nel cerchio dei propri vissuti emozionali, che a volte nel loro intrecciarsi, fondersi, integrarsi, producono nuovi testi di gruppo.
- Chiusura dell'incontro tematico con letture, simbolismi, parole chiave, che riescano ad esaurire il momento, senza lasciare troppi sospesi, ma preludano a quello successivo per la continuazione del proprio viaggio personale e di gruppo.

3. Teatro-terapia: volontariato e benessere psichico

di Alessandro Pecini

Tutto ciò che so del mondo, anche tramite la scienza, io lo so da una veduta mia o da una esperienza del mondo senza la quale i simboli della scienza non significherebbero nulla.

Maurice Merleau-Ponty, *Fenomenologia della percezione*

Cosa è la teatro-terapia?

La terapia in senso stretto raramente prevede l'utilizzo del corpo. In molte delle sue specializzazioni si ricorre al lettino ed ad un rapporto non diretto fra paziente e psicoterapeuta. Si basa inoltre su un intervento sistematico di lunga durata, da affidare ad uno psicologo, e che raggiunge gli aspetti più profondi del soggetto. Nella teatro-terapia, con l'esercizio della messa in scena delle emozioni noi impariamo a distinguere, anche se certo con difficoltà che via via si attenua col tempo, quali sono le emozioni che noi viviamo.

La persona parla della sua emozione a partire da un vissuto. Poi la mette in scena costruendo un dialogo o scegliendo una battuta da dire a qualcuno cui sia importante dirla e a cui non si è mai detta. Oppure la incarna in una statua che corrisponda a quello che è il suo rapporto con quella emozione. Vivendola attraverso il corpo, o attraverso il dialogo o dicendola al personaggio cui non l'ha mai detta ecco che la persona riscopre l'emozione, ne sente i contorni, le sfumature... spesso arriva a capire che sotto quell'emozione ve ne sono altre che però finora non si è confessata. Perciò proviamo a chiamarlo da ora in poi teatro per la terapia o ancor meglio, nel caso di percorsi formativi o di teatro benessere, lavoriamo a partire dalla definizione di *counseling teatrale*. Affidiamo a Lara Gregori una breve spiegazione sulle differenze fra psicoterapia e *counseling*:

La *Psicoterapia* mutua le proprie tecniche dai grandi modelli teorici della psicologia ed è *orientata alla riorganizzazione del sistema cognitivo-emotivo di una persona*, al fine di superare problemi psicologici o disturbi di origine mentale; nella psicoterapia l'elemento psicopatologico è essenziale, si considera l'individuo l'obiettivo stesso dell'intervento psicoterapeutico e si lavora in presenza di una sofferenza psichica. *La terapia cerca la fonte del disturbo psichico per favorirne la guarigione, con un lavoro di ristrutturazione dell'intimo della persona, anche profondo. Sostanzialmente l'operato dello psicoterapeuta è centrato sulla patologia e si occupa dei fattori interni della persona.* L'intervento, concordato per obiettivi e verifiche con il cliente stesso, può durare anche alcuni anni, a seconda della complessità del disagio e del funzionamento intrapsichico di riferimento. Il *Counseling* è una relazione di aiuto e orientamento che *si occupa in prevalenza di problemi interpersonali o sociali della persona, specifici e limitati all'area di conflitto che li ha evidenziati e scatenati* (una malattia o un lutto, una separazione, una situazione lavorativa difficile, ecc.). Non è un intervento terapeutico centrato su una patologia psichica, ma *un intervento non terapeutico centrato sulla salute e sul benessere dell'individuo.* Il suo obiettivo è quello di sostenere la persona nell'ascolto di sé stessa, di facilitarla nelle proprie capacità decisionali, attivando le risorse e le potenzialità creative e risolutive che ogni individuo ha dentro

di sé. Con il *counseling* si agevola la persona in un percorso di consapevolezza del proprio disagio, sostenendola a scoprire poi qual è, per lei stessa, il modo migliore per superarlo e contribuire così attivamente al proprio benessere, sia psicologico che fisico.²

Nel *counseling* teatrale il lavoro si incentra su quelle che sono le tecniche teatrali e in particolar modo sull'utilizzo del corpo. Il corpo è il centro dell'attività dell'attore, delle sue risposte psichiche e del suo occupare lo spazio. Quindi in questo settore, ancora in evoluzione, del *counseling* è importante chiarire che non si può prescindere dalle specifiche tecniche teatrali, per esempio dall'utilizzo della voce, con tutte le sue implicazioni, al controllo di quelle che sono le reazioni fisiche che passano sotto la definizione di "non verbale". Il teatro è lo sperimentare costante di mille situazioni attraverso il "corpo d'attore".

Ora però proviamo a definire la differenza fra il teatro come linguaggio che produce un sistema di segni riconoscibile e valutabile in termini estetici e il teatro che, pur senza dimenticare le sue origini e finalità profonde - anzi riconnettendovisi! -, si fa strumento di conoscenza di sé. Se il teatro in senso stretto (teatro come linguaggio) ha come finalità ultima la realizzazione di un *prodotto* che abbia dignità di tipo estetico, lasciando perdere cosa sia l'estetica o ancor meglio la nuova estetica del teatro odierno, il teatro per la terapia (teatro come strumento) ha come nucleo centrale il *percorso* che ciascuno di noi fa per arrivare a realizzare un prodotto. Questa azione di ricerca di ciò che si sente e di comunicazione del proprio 'vissuto', nonché di relazione con l'altro nello spazio scenico, spazio protetto dove ci si può sperimentare, diviene il cardine di un processo che ha come principale finalità il: "*epimeleisthai heautou*" ("prendersi cura di sé").

...La cura di sé si riferisce sempre ad una situazione politica ed erotica attiva. *Epimeleisthai* esprime qualcosa di molto più serio del semplice "fare attenzione". Implica ad esempio il darsi da fare per il mantenimento dei propri possedimenti e per la conservazione della propria salute. Si tratta sempre di un'attività reale e non soltanto di un atteggiamento astratto. (...) Inoltre, nel lessico medico, *epimeleisthai* significa "prendere in cura". (...) Occuparsi dell'anima: è questa l'attività principale connessa alla cura di sé. Ma la cura di

² Lara Gregori, *L'ABC del counseling*.

sé è cura dell'anima come principio dell'attività e non già come sostanza. (...)”³

E questo non può prescindere dalla centralità del corpo. In teatro l'attore, attraverso il corpo sente ciò che veramente prova ed ogni azione in palcoscenico mira a far sì che il corpo della persona diventi attivo/reattivo rispetto a ciò che gli accade. L'attore prova un'emozione dovuta allo sguardo dell'altro che è in scena con lui e questa emozione passa attraverso la fisicità e scatena una risposta. Tale risposta - verbale o non verbale non importa - provoca la conseguente reazione dell'altro e così via in un susseguirsi di movimenti/parole che creano ciò che si definisce "scrittura scenica".

Se noi guardiamo dall'esterno questo 'fenomeno' ci accorgiamo che esso non è niente altro che la formalizzazione tecnico teatrale di un processo che ogni giorno ed ogni momento avviene nella nostra vita. Il teatro però compie un passo in più. Lo "stare in scena", ed il conseguente lasciarsi 'consapevolmente' osservare in questo spazio/processo, crea una lente di ingrandimento che focalizza e acuisce la nostra attenzione su fatti/comportamenti/emozioni che nella vita quotidiana non riusciamo a registrare. Mette altresì in evidenza le paure che noi abbiamo rispetto al nostro reale sentire e che ci fanno 'sedurre' gli altri e noi stessi rispetto al nostro vissuto. Quando uso la parola *sedurre* io intendo il suo significato etimologico che non è *secum ducere* (portare con sé) ma *sed ducere* (sviare).

'Sviare' rispetto a cosa? Sviare proprio rispetto a ciò che sentiamo realmente e che noi consideriamo troppo pericoloso da esporre a noi stessi prima ancora che agli altri. La lente di ingrandimento dello stare in scena e l'osservazione del gruppo in cui lavoriamo ci permette di mettere a nudo ciò che realmente sentiamo e di comportarci di conseguenza nonostante tutte le nostre reticenze che portano a stereotipi di comportamento che ci creano un disagio profondo. Per esemplificare propongo questa idea: "Io non ho il coraggio di riconoscere la mia paura e la mia noia così come il mio innamoramento per paura di rischiare l'isolamento o un diniego da parte dell'oggetto del mio desiderio e allora metto in atto comportamenti svianti/seducanti, che però alla lunga creano una grande fatica, una coazione/costrizione a ripetere gesti e comportamenti che, non essendo consoni al mio bisogno più profondo, mi fanno vivere in una condizione di disagio."

Il teatro come percorso (definiamolo *counseling* teatrale) svela questi meccanismi e fa sì, pur con grande fatica, che io senta il mio disagio. Riproducendo, nell'improvvisazione/simulazione scenica, comportamenti 'altri', rispetto a quelli che

³ M. Foucault, *Tecnologie del sé*, Bollati Boringhieri 1992, pp. 20-21.

fin lì mi sono autorizzato, prendo atto del mio disagio, godo di questa scoperta... me la 'concedo' e quindi risparmio l'energia che mi serve a nascondere a me e agli altri. Al contempo mi posso permettere, nello spazio protetto della scena, di sperimentare altre situazioni che lentamente mi possono far trovare un vero agio.

Quello che Foucault definisce *'Epimeleisti'* prevede un vero e proprio atto che il corpo riconosce e di cui sente i benefici e le pericolosità: la persona può finalmente rischiare e scegliere i benefici di questo atto più che la pericolosità. È il corpo che glielo dice, magari attraverso un gesto, un modo d'essere e di vivere, di cambiare la propria postura nell'ascolto di sé e degli altri e nella relazione che ne può nascere, magari attraverso un alleggerirsi delle tensioni fisiche che spessissimo noi consideriamo obbligate e quindi 'usuali' ma che certo 'normali' non sono. E qui ecco un altro punto importante della nostra attività: distinguere l'usuale dal 'normale'. 'Usuale' è ciò che noi accettiamo perché siamo abituati a farlo da sempre per imposizioni familiari, sociali, ecc... 'Normale' è ciò che sta veramente al centro dei nostri bisogni e che può condurci in una condizione di agio.

Siamo così abituati a tollerare una difficoltà di rapporto con sé stessi e con gli altri che confondiamo i due termini e definiamo 'normale' ciò che in realtà è 'usuale'. Il dolore per un comportamento sbagliato e ingiusto da parte di un amico ci colpisce in maniera tale che spesso ci arrabbiamo. Ma ciò che sta sotto la rabbia è ciò che non riusciamo a confessarci: il dolore per essere stati traditi e colpiti da colui di cui ci fidiamo. Allora spesso reagiamo in modo 'usuale': "A me non importa ma tu hai sbagliato... io non sento nulla..." oppure "...io ti spacco la testa...". Difficilmente si riesce ad ammettere che c'è un dolore alla base del nostro comportamento. Piuttosto ci appoggiamo in modo 'usuale' sulla nostra rabbia per nascondere quel dolore, quella delusione, quel senso di tradimento. Chiamiamo tutto ciò 'normale' perché siamo così abituati ad un tale tipo di comportamento, che ci viene imposto dalla stessa 'immagine di noi stessi' che vogliamo dare agli altri e/o che gli altri ci impongono. Al momento in cui si riesce, tramite una serie di giochi e di simulazioni, a far riscoprire al soggetto la differenza fra 'usuale' e 'normale', ecco che già possiamo notare una serie di modifiche nella modalità di approccio al mondo esterno ed alle proprie reazioni interne. Il corpo sente la differenza fra i due tipi di approccio, si accorge ad esempio che la tensione che si sviluppa nel tentativo di far finta di nulla rispetto ad un episodio spiacevole è faticosa e quindi disagiata. Molti esempi in questo senso si possono portare. Una persona esegue un esercizio che la mette a disagio o le ricorda qualcosa di sgradevole: magari accetta di sottoporsi allo sguardo altrui senza indossare la maschera del personaggio. Lì per lì la persona nega il disagio, nega il sentirsi in pericolo, piccola, facilmente feribile. Quando però, attraverso l'accoglienza stessa

degli spettatori e del conduttore, la persona ammette a se stessa di sentirsi piccola e in pericolo, magari non diminuisce il suo disagio iniziale, ma questo la fa star meglio, gli fa fare meno fatica. Si accorge insomma che accettare ciò che sente, dichiararlo, portarlo a conoscenza di se stessa prima ancora che degli altri, pur essendo difficile da accettare e da manifestare, crea una sorta di rilassamento fisico successivo a questa nuova modalità di gestire la realtà. Lo spazio scenico in cui si è agito (il set) per creare e sperimentare la propria condizione profonda diviene, attraverso una serie di pause e domande e riflessioni, un vero e proprio *setting* dove la persona può iniziare a fissare ciò che veramente ha provato e può continuare a provare, a patto che accetti il rischio e modifichi lentamente il suo comportamento.

"Accettare il rischio". Che significa? L'abbiamo già introdotto in precedenza. Ognuno di noi risponde ad una 'immagine di sé' che si è formata tramite l'azione di agenti esterni -il contesto sociale familiare lavorativo - ed interni - come si vuol vedere lui stesso per sentirsi accettato. Chi prova a modificare questa sorta di maschera stereotipata che ha accettato di mettersi si assume un rischio, sicuramente apparente ma per lui non meno pericoloso: quello di rimanere isolato non dando più al mondo quell'immagine che lui ha sempre accettato di dare. Ma compiendo il gesto - e quando parlo di gesto lo lego strettamente all'immagine dell'utilizzo del corpo- il soggetto ritrova di fronte a sé un'immagine di sé più consona a ciò che sente veramente e che finalmente, anche se lentamente, lo riporta in equilibrio. Il soggetto - si potrebbe dire - fa pace con la propria immagine interiore e riesce in tal modo a trovare il coraggio di modificare anche l'immagine 'per' gli altri.

Questo meccanismo è stato a lungo sperimentato e sviluppato nella prima fase del lavoro strettamente teatrale prima di K. Stanislavskij⁴ e poi in modo più approfondito di J. Grotovskij⁵ che faceva precedere l'avvicinamento al 'personaggio' da un lungo lavoro dell'attore su di sé -fase pre-espressiva della comunicazione teatrale. Questa tipologia di addestramento, che permetteva all'attore di avvicinarsi al personaggio senza più essere condizionato dalle proprie stereotipie comportamentali, è il nucleo centrale di una delle due fasi dell'utilizzo del teatro come strumento. Dagli esercizi legati a questa fase di addestramento, tutti opportunamente modificati per il *counseling* teatrale, nasce un metodo che è fondamentale per aiutare il soggetto a scoprire, ascoltare e comunicare i propri bisogni, le proprie 'urgenze'. È chiaramente un metodo che non mette al centro delle finalità la sola educazione dell'attore a gestire se stesso nello spazio scenico e a raffinare tempi, ritmo e fisicità del proprio

⁴ K. Stanislavskij, *Il lavoro dell'attore su se stesso*, Laterza, 2008.

⁵ J. Grotovskij, *Per un teatro povero*, Bulzoni, 1970.

stare in scena, ma piuttosto mira a far sì che la persona/allievo attore si ascolti. Il *percorso* che la persona fa per imparare una tecnica diviene in realtà strumento per una nuova modalità di approccio a se stesso e agli altri. A quel punto conta poco la qualità artistica di ciò che viene prodotto per la visione altrui. Ben più rilevante diventa l'effetto che questa attività compie sul soggetto che la sperimenta. L'esercizio spesso viene ripetuto a breve o maggiore distanza per far sì che l'individuo assuma in sé nuove modalità comportamentali e col tempo ne verifichi i benefici. L'individuo si apre - anche per il tramite dei suoi stessi compagni di lavoro che gli fanno da specchio - all'ascolto di se stesso e ad una dimensione relazionale, che fino a quel momento erano rimasti sepolti sotto gli stereotipi dell'usualità. È bene ribadire che questo processo avviene in parte anche nell'accezione tradizionale del termine teatro ma è solo un effetto in ricaduta rispetto alla finalità primaria che è quella estetica, la formalizzazione in termini artistici dell'esperienza umana.

Nel caso dell'utilizzo del teatro come strumento, quella della scoperta di sé e del "prenderci cura di sé", attraverso una esperienza fisica legata al set che si fa *setting*, diviene finalità principale. Tutti possono assumere in sé quell'esperienza sciamanica che nel teatro tradizionale viene affidata all'attore.

Cosa è una funzione sciamanica? In tutte le civiltà e le religioni vi è sempre qualcuno (lo sciamano appunto) che va dove il gruppo non riesce ad arrivare - sia esso un luogo fisico o mentale - e ne riporta agli altri l'esperienza rendendoli partecipi dei risultati di questo percorso esperienza e aiutandoli a trasformarsi. Gli attori hanno sempre assunto per il pubblico questa funzione, innescando in chi li contempla quel complesso processo che Aristotele per primo tenta di definire parlando della tragedia:

Tragedia dunque è mimesi di un'azione seria e compiuta in se stessa, con una certa estensione; in un linguaggio abbellito di varie specie di abbellimenti, ma ciascuno a suo luogo nelle parti diverse; in forma drammatica e non narrativa; la quale, *mediante una serie di casi che suscitano pietà e terrore, ha per effetto di sollevare e purificare l'animo da siffatte passioni.*⁶

Molti altri hanno poi ripreso e analizzato sia in termini artistici che psicologici la catarsi, a partire sempre da Aristotele:

queste emozioni come pietà, paura ed entusiasmo, che in alcuni hanno una forte risonanza, si manifestano però in

⁶ Aristotele, *Poetica*, 6, 1449b 24-28 (trad. M.Valgimigli).

tutti, sebbene in alcuni di più e in altri di meno. E tuttavia vediamo che quando alcuni, che sono fortemente scossi da esse, odono canti sacri che impressionano l'anima, *allora si trovano nelle condizioni di chi è stato risanato o purificato.* La stessa cosa vale necessariamente anche per i sentimenti e gli affetti di cui abbiamo parlato, che possono prodursi in chiunque per provare una purificazione ed un piacevole alleggerimento.⁷

La catarsi è insomma purificazione/trasformazione/scoperta/giusta prospettiva nell'affrontare le passioni umane, senza ipodistanza né iperdistanza. Per comprendere i termini iperdistanza e ipodistanza ci si deve rifare ad un saggio di Michele Cavallo, *Psiche e teatro. La via delle arti*⁸ che, nel suo addentrarsi nella complessità del termine *catarsi*, cita Landy (*Drammaterapia*, 1994):

Ipodistanza	Distanza estetica	Iperdistanza
Confusione, sofferenza, eccessiva immedesimazione	Catarsi	Senza emozioni, eccessivo distacco

In Landy troviamo anche che la catarsi nella *dramma terapia* non è necessariamente uno sfogo di forti sentimenti, uno sgorgare di lacrime o un parossismo di risate e abbracci. Spesso è una reazione discreta, un silenzioso momento di riconoscimento: "la catarsi implica l'abilità di riconoscere le contraddizioni, di vedere come aspetti conflittuali della vita psichica o della vita sociale, del pensiero, del linguaggio o del sentimento possano esistere simultaneamente".⁹ La catarsi, allora, può essere vista come il riconoscimento di un paradosso psicologico, la comprensione di un conflitto che genera tensione e disagio. Nell'esperienza estetica la persona si trova a una distanza da cui può comprendere. Lo spettatore contempla l'attore vivere dimensioni umane e spirituali che non è consentito vivere a tutti e seguendone il percorso, condividendone l'esperienza emotiva arriva laddove l'attore si era avventurato da solo inizialmente. Il teatro - così come ciò che lo ha fatto nascere: le grandi feste religiose/rituali - consente allo spettatore, alla comunità, di fermare l'attenzione su

⁷ Aristotele, *Politica*, 7, 1341b 32 - 1342a 16 (trad. A. Viano).

⁸ Numero monografico sul teatro della rivista "Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria", n. 27, 1996.

⁹ Robert Landy, *Drammaterapia*, 1994, p.114.

dimensioni emotive che nella vita quotidiana sono vissute in modo inconsapevole ma mai portate a coscienza. Il teatro è una grande lente di ingrandimento che ci fa porre l'attenzione sul quotidiano reso finalmente visibile e sul mistero. Questo aspetto diviene prevalente nel lavoro sopra descritto di teatro per la terapia in cui una delle fasi fondamentali è l'utilizzo del teatro come strumento. Il primo step della attività di *counseling* teatrale - corrispondente in qualche modo al "lavoro dell'attore su se stesso" del teatro tradizionale - apre all'individuo la possibilità di ascoltare le proprie *urgenze*, e di comunicarle in una maniera tale da modificare il contesto in cui si inserisce e contemporaneamente l'immagine di sé. Questa prima fase - che spesso si intreccia con le altre e non necessariamente deve essere considerata la prima in termini temporali - va a concentrarsi sullo sviluppo ed il consolidamento di ciò che in psicologia si definisce "identità primaria"¹⁰

Il linguaggio teatrale diventa così strumento di crescita e trasformazione dell'individuo. In questo spazio è appunto l'individuo che attraverso il lavoro di approccio al gruppo stabilisce, attraverso il gioco, un legame con gli altri che sia meno rigido rispetto agli schemi sociali classici che gli suggeriscono di pensare: "Loro sanno che io sono così... e siccome mi accettano perché sono così io ho paura di cambiare il mio modo d'essere anche se questo mi confina in uno spazio rigido che mi trasforma in una maschera!". Attraverso i giochi di approccio iniziali molti riescono ad affrontare la paura dell'errore, della distruzione dell'immagine stereotipata di sé; accolgono lo sbaglio quasi come un gioco. Ed il compattarsi progressivo del gruppo fuori dai rigidi schemi di ruolo dei vari contesti fa sì che si possa passare al lavoro sul singolo e che il gruppo possa sostenere quest'ultimo nel suo approccio a se stesso e agli altri in maniera naturale. Il gruppo fa da specchio al singolo, lo aiuta a vedersi, lo autorizza a scoprirsi diverso da ciò che lui si autorizza a mostrare. Quel che ne vien fuori in questa prima fase è appunto ciò che definisco lavoro sull'*urgenza*: urgenza di ascoltare il proprio disagio, urgenza di autorizzarsi a sentire per come si sente e non per come si dovrebbe sentire per soddisfare la "pubblicità del sé", urgenza di comunicar-sé al contesto e di modificare conseguentemente tale contesto per renderlo più agevole.

Da qui o in contemporanea rispetto a questo lavoro - che si può definire appunto inerente l'*Urgenza/identità primaria* - si può procedere, o almeno questa è la mia modalità di lavorare, ad una fase diversa: quella che si potrebbe definire l'*esplorazione delle proprie potenzialità*. In termini di tecnica teatrale rigorosa potremmo definirla la fase di approccio all'altro da sé, al personaggio.

¹⁰ Vezio Ruggieri, *L'identità in psicologia e teatro*, Edizioni Scientifiche MaGi 2005 (capitolo "Identità e identificazione").

Per capirsi meglio citiamo di nuovo alcuni processi del teatro nella sua accezione tradizionale. Nella produzione di uno spettacolo l'attore, con l'aiuto di drammaturgo e regista, si avvicina alla costruzione del personaggio. Per far questo ha bisogno di lavorare sull'*altro da sé*, in base alle indicazioni del testo, ma ha al contempo la necessità di scoprire i punti in comune con lui e le distanze del proprio sentire da quello altrui. Tutto naturalmente parte dalla necessità di dare la maggiore realtà possibile alle emozioni che mette in gioco nello spazio della rappresentazione. Il teatro è giocare ad "essere veri a comando". L'energia che si sprigiona da una emozione vissuta fino in fondo in scena è quella che lega lo spettatore all'attore e fa viaggiare quest'ultimo in quello spazio normalmente per lui inaccessibile. L'attore comincia a scoprire, durante la preparazione, quelle che sono le distanze che lui presume di avere dal personaggio ma, via via che cerca un modo per avvicinarsi, scopre anche dentro di sé delle affinità, degli spazi comuni anche laddove la sua "immagine di sé" lo obbliga a tenersi a distanza dal personaggio. Pensiamo banalmente alla difficoltà di accettare la propria paura, la propria fragilità la propria 'cattiveria'. Nella vita quotidiana noi abbiamo grande difficoltà a riconoscere in noi certi pregi e difetti, che percepiamo come eccessivi, pericolosi, disdicevoli ma che spessissimo vivono dentro di noi. Fanno parte di quelle 'identità complementari' - per riprendere il linguaggio della psicologia - che insieme a quella 'primaria' formano il complesso della nostra personalità. L'attore deve perciò ricercare ed accettare dentro di sé anche quelle parti che non si autorizza a riconoscere. È un lavoro lungo e complesso che ha bisogno come ben si può capire di una apertura e duttilità, che può derivare proprio da ciò di cui abbiamo parlato prima: il lavoro dell'attore su se stesso. Una maggiore consapevolezza di sé ed abitudine a vivere le diverse sfaccettature della propria personalità, accettandone i difetti simili a quelli di colui che interpreterà, facilita l'attore nel dare al proprio personaggio quella energia e quella fisicità che lo rendono *reale* in scena. Fin qui il teatro tradizionale.

Se ora noi riportiamo questo metodo di addestramento nell'ambito del teatro per la terapia ecco che, con le dovute modifiche e variazioni in base alle necessità del target con cui si lavora, noi possiamo sviluppare con il gruppo ed i singoli un percorso di *esplorazione delle proprie potenzialità, che nel quotidiano nessuno si autorizza ad accettare e vivere*. Qui il lavoro di teatro per la terapia inizia a diversificarsi.

In un caso l'attività porta lentamente alla realizzazione di un prodotto, che di per sé è incentivo/mezzo per l'approfondimento di sé. I soggetti, che hanno già intrapreso la parte di lavoro sopradescritta provano lentamente ad avvicinarsi alla costruzione di un personaggio che, per quanto adatto a loro, mostra sempre tratti diversi rispetto all'allievo attore. In questo caso il soggetto, attraverso un training che unisce sempre

tecniche teatrali e spazio per il *counseling*, comincia a trovare e sperimentare quelle emozioni che, pur essendo presenti in lui, non sono state fino a quel momento autorizzate a manifestarsi. Nell'elaborazione del personaggio il soggetto sperimenta se stesso e ciò che di sé tende a nascondere. Attraverso la maschera del personaggio mette in scena quelle parti di sé inaccessibili e riconoscendole impara a convivere per quanto difficili da accettare. Nel secondo caso si adotta lo stesso tipo di tecnica ma in situazioni che non prevedano la realizzazione di un prodotto. Possono essere brevi interventi su cosiddetti normodotati che vogliono fare percorsi di teatro-benessere o momenti di sviluppo del lavoro di un gruppo di riabilitazione che abbia già cominciato a fare il primo livello di lavoro. In entrambi i casi quello che è ancora al centro del lavoro è solo il percorso.

Certo in questo secondo caso non si può partire dalla elaborazione di personaggi complessi e a tutto tondo. Si può invece prendere spunto da brevi scene, ancor meglio spezzoni di dialoghi e monologhi, in cui sia concentrata una precisa condizione e situazione dell'individuo. In certi casi si può lasciare libertà di scelta ai soggetti che, una volta letti i singoli brani, si dedicano a quello selezionato. Spesso ci si sente dire: "...è proprio quello che non riesco a dire mai...". E il fatto di poter comunicare ciò che sentono sotto la maschera del personaggio li avvicina ad autorizzarsi a farlo anche nella vita. È chiaro che quando si parla di mettere in scena e di 'dire' si intende che questo atto non coinvolge certo solo le capacità cognitive del soggetto ma anche l'energia che esso sprigiona nel recitare a pieno il brano. Questa energia fa sì che il soggetto percepisca a pieno l'agio che deriva da questo nuovo stato e che senta chiara la distanza fra esso, pur se provvisorio, e quel disagio precedente che è stato sempre alla base di un comportamento autoimposto, in quanto apparentemente rassicurante. Certo non si può pretendere che questo lavoro abbia effetti immediati ma la ripetizione, con le inevitabili variazioni, di questo percorso può provocare lentamente nell'individuo una strutturazione permanente di una nuova modalità di ascoltare se stesso e gli altri. Così il percorso diviene spazio di trasformazione dell'individuo.

L'integrazione delle due modalità di lavoro, quella pre-espressiva (riconducibile al lavoro dell'attore su se stesso) e quella tecnica (simile al lavoro dell'attore sul personaggio) possono dare vita a diverse variazioni una delle quali si definisce "Dizionario delle emozioni": una sorta di lavoro che intende aiutare tutti a ridefinire emozioni primarie e complesse e a distinguerle l'una dall'altra approfondendone senso e sfumature.¹¹

¹¹ Robert Plutchik, *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, 1995.

Questo lavoro si articola sia utilizzando le tecniche teatrali in senso stretto che quelle di *counseling*, sia a partire da brani selezionati per fare esperienza dell'emozione scelta che da una narrazione autobiografica con conseguente messa in scena dei 'vissuti'. Tutto il lavoro sopra descritto è stato utilizzato in questi anni per realizzare anche numerosi interventi sul disagio e Corsi per volontari sviluppati dall'associazione Oltre l'Orizzonte e finanziati dal Cesvot.

La figura del 'volontario'

Prima di raccontare e analizzare alcune delle specifiche attività realizzate con Oltre l'Orizzonte, sia nell'ambito degli interventi sul disagio che in quelli formativi del volontariato, mi pare d'obbligo cercare di chiarire proprio il senso della figura del 'volontario' per mettere meglio a fuoco quella che di conseguenza è stata l'"educazione al ruolo". Questo paese registra gruppi sempre più consistenti di persone che spesso, perdonate la battuta polemica, deluse dalla politica, si dedicano alle più svariate forme di volontariato. La protezione civile si basa sull'appoggio di un numero enorme di volontari. I servizi di ambulanza che spostano e prelevano feriti o persone anziane sono praticamente affidati tutti ai volontari. Persino gli addetti ai centralini di questo servizio sono volontari e vengono adeguatamente preparati sia al primo intervento che alla gestione a distanza dell'emergenza. In ogni caso se chiediamo ad ognuno di loro di spiegare perché fanno tutto ciò la prima risposta quasi sempre è: "Per aiutare gli altri!". Pochissimi si pongono il problema reale del perché dedichino molto del loro tempo libero a questa attività. È sempre per gli 'altri' che dicono di farlo. Solo dopo un lungo lavoro di ascolto di sé qualcuno riesce ad ammettere che questo fa star bene in primis proprio loro e che, proprio attraverso questa attività, si sentono pienamente appagati e riescono a superare quel senso di vuoto e di 'irrisolto' che spesso provoca la quotidianità.

Quando poi si entra nel campo del volontariato, che si dedica in particolar modo alle forme di disagio conclamato e di handicap, ecco che spesso una risposta chiara è ancora più difficile da ottenere. Innanzitutto vediamo le principali tipologie di volontari che ho riscontrato in questi anni in attività di formazione realizzate non solo a Pistoia ma anche a Firenze, Rufina, Imperia (per un totale di circa 10-12 corsi più attività varie). Nella maggior parte dei casi si tratta di persone che hanno una familiarità stretta con soggetti che abbiano difficoltà conclamate. Spesso si tratta di familiari (genitori, fratelli, parenti vari) di soggetti portatori di disagio.

Non voglio ora comportarmi né come psicologo - non lo sono - né come sociologo. Mi limito a tirare le somme di ciò che, dopo giornate di lavoro, scopriamo insieme alla maggior parte degli individui che frequentano le attività. A volte accade che il senso di

disagio e di impotenza che vivono nella quotidianità, di fronte alla persona sofferente, sia così forte che devono compensare questa situazione mettendosi a disposizione degli altri. Naturalmente l'abitudine a mettersi in secondo piano rispetto al familiare o all'amico in difficoltà, fa sì che non si possa confessare a se stessi che si ha bisogno di un proprio spazio di riflessione e di relax. Il proprio *agio* deve passare dall'aiuto che si reca all'altra persona. Spesso i familiari in particolar modo non possono tollerare un momento di quiete e di relax, se non addirittura di felicità, perché non riescono ad 'autorizzarsi' a tutto questo. Il loro figlio, parente, amico, congiunto sta male e quindi loro non hanno diritto a vivere bene. Quasi sempre questo innesca un meccanismo che porta il nostro "volontario un po' per forza", a trovarsi in uno stato di quasi insofferenza nei confronti proprio di colui che è il centro della sua 'pre-occupazione'. Il nostro, o almeno il mio lavoro, sta proprio nell'iniziare a disvelare fin dall'inizio questo auto/inganno. Il volontario presta la sua attività anche in condizioni difficili perché il farlo risponde ad un bisogno innanzitutto proprio: la ricerca di un agio che riesce a trovare proprio nel lavorare in gruppo e nel sentire una sua utilità. Avere la consapevolezza che innanzitutto noi dobbiamo trovare un equilibrio, un rapporto con noi stessi di agio, è fondamentale sia per noi che nella relazione di aiuto con la persona sofferente con cui entriamo in contatto.

Nel caso poi di persone che vivono a contatto diretto con soggetti psichiatrici, questa ricerca di una propria condizione di *agio* può cambiare radicalmente i rapporti all'interno del nucleo familiare o sociale in cui si convive. Trovare un giusto spazio per il proprio benessere, sperimentare una distanza dalla persona sofferente che ci permetta di vivere bene la propria condizione non ci allontana da essa ma ci aiuta a creare dentro di noi quell'agio che sviluppa e consolida una forma di *empatia*¹² cioè la capacità di capire e condividere l'esperienza emotiva di un'altra persona in una determinata situazione. Attraverso il processo di "sentire da dentro" le emozioni che si esprimono nei movimenti o negli atteggiamenti dinamici delle persone, negli oggetti estetici o negli scenari naturali e l'imitazione spontanea di questi spunti, si producono sensazioni cinestetiche collegate alle corrispondenti emozioni. L'empatia richiede un assetto ricettivo ("entrare nel ruolo dell'altro", Mead 1934), una valutazione del significato che la situazione che evoca l'emozione riveste per l'altra persona, nonché una esatta interpretazione del comportamento verbale e non verbale di questa persona. Si crea uno spazio emotivo comune 'paritario' dove la diversità e la cosiddetta normalità trovano spazio per una relazione equilibrata. In questo modo la 'normalità' scopre di aver bisogno della diversità e di avere punti di contatto comuni

¹² Harré, Lamb, Mecacci, Psicologia: Dizionario enciclopedico, Laterza, 1998.

con quel disagio conclamato, di cui spesso tutti hanno paura, e la sente come valore aggiunto. Quindi è importante prendere consapevolezza di quelli che potrebbero definirsi 'punti di contatto comuni col disagio conclamato' e della paura di averne con relativo sviluppo dello *stigma*.

La parola *stigma* sul dizionario significa *marchio, impronta, segno distintivo*. Per gli esperti di salute mentale, il termine indica la discriminazione basata sul pregiudizio nei confronti del malato. Ma per un malato mentale lo stigma significa, ogni giorno, esclusione, rifiuto, vergogna, solitudine. Il pregiudizio nei confronti dei malati mentali ha radici che affondano nel tempo e si propagano ancora oggi in tutti i paesi, specie quelli progrediti. Nasce e cresce su un terreno di false informazioni accettate in modo passivo e acritico. Le convinzioni alla base dello stigma sono sbagliate perché non riconoscono che persone sofferenti di disturbi mentali, se adeguatamente curate, possono recuperare capacità intellettive e razionali compatibili con una vita sociale attiva e produttiva. Lo stigma, oltre ad essere un atteggiamento infondato, è il principale ostacolo alla cura poiché genera un circolo vizioso di malattia e pregiudizio. Il malato, in fuga dalla propria condizione per timore dello stigma, non riesce a migliorare e si isola, peggiorando il proprio stato di esclusione e rafforzando il pregiudizio stesso. Se si inizia col riconoscere che il malato mentale è semplicemente una persona colpita da una malattia dovrebbe essere immediato assumere un atteggiamento corretto e solidale nei suoi confronti. Ognuno di noi forse senza saperlo conosce ed apprezza alcuni malati mentali: Van Gogh, Dino Campana e il matematico premio nobel John Nash. Oggi, con gli strumenti di diagnosi e di cura disponibili (farmacologici, psicoterapici e sociali), è possibile e doveroso aiutare il malato mentale a liberarsi dal guscio di impotenza e di inerzia imposto dallo stigma.¹³

La rimozione dello stigma è un'altra *urgenza* che emerge facendo un lavoro di formazione con i volontari. Spessissimo ci troviamo di fronte a soggetti che sostengono di essere lì per imparare a lavorare con soggetti problematici e a sostenerli nella loro fatica quotidiana... ma in realtà sono lì perché provano difficoltà simili - certo non con la stessa intensità - ma sicuramente qualcosa di molto vicino: ansia, isolamento, depressione... al tempo stesso cause ed effetti del disagio. Il problema è che è difficile accettare di avere problematiche simili a coloro che vivono il disagio 'conclamato', perché ciò è vissuto dalla società come fenomeno che causa isolamento e disparità. Per sentirsi accettato da sé e dagli altri ciascuno tenta di avere una "immagine di sé" che corrisponda a ciò che se stesso e gli altri sembrano pretendere. Una cosa simile noi la riscontriamo - con relativa presenza più o meno celata dello *stigma* -

¹³ Cfr. Campagna di comunicazione del Mistero della salute, 3 dicembre 2004, www.ministerosalute.it

anche nel lavoro con altri tipi di volontari: sono quegli operatori di settore (siano essi insegnanti, educatori, infermieri, universitari che studiano scienze sociali ecc.) che vengono a formarsi/informarsi sulle competenze inerenti le tecniche di relazione, che si acquisiscono tramite il lavoro di *counseling* teatrale.

In taluni casi, da insegnanti/volontari mi sono sentito dire che non avevano alcuna intenzione di parlare di loro ma solo bisogno di capire come potevano migliorare le loro tecniche di relazione e di aver bisogno di acquisire strumenti di gioco e relazione da poter applicare sulle persone con cui lavoravano. Le battute più frequenti sono: “Io sono qui per imparare cose per miei allievi... non per me... io non ne ho bisogno”. Il fatto è che il lavoro che noi facciamo parte da una dimensione ‘esperienziale’. Nasce cioè dallo sperimentare sulla propria persona tecniche di ascolto di sé e di relazione con gli altri, per poi strutturare tale ‘esperire’ in uno ‘strumento’ che solo col tempo può essere usato come tecnica e ‘modalità’ di lavoro sull’altro da sé. Non esiste insomma in questo campo una competenza che non passi prima dalla sperimentazione su di sé di un nuovo stato e di nuove modalità comportamentali.

Eccoci dunque, attraverso l’analisi dei due modelli principali di allievi/volontari, incontrati in questi corsi, a provare a dare una definizione di quello che potrebbe/dovrebbe essere il volontario che frequenta o ha frequentato i vari corsi realizzati. Si tratta di una persona che acquisisce consapevolezza di quei piccoli o grandi stati di disagio che lui vive in prima persona e che comprende l’importanza di affrontarli senza nascondersi dietro i bisogni di qualcun altro. Questa persona arriva così ad intendere il ‘volontariato’ come uno strumento di crescita prima di tutto per se stesso e, per ricercare tale tipo di trasformazione, si mette in gioco in prima persona. La formazione in questo campo è qualcosa di profondamente personale. Superare lo *stigma*, più o meno celato che ognuno di noi ha, ci aiuta a cambiare l’immagine di sé e a stabilire nuovi rapporti con gli altri, siano o no persone sofferenti, e a vedere quest’ultime non come qualcosa di lontano da noi ma come qualcuno con cui scambiare esperienza. È un processo che aiuta a ritrovare il vero agio nel superamento dello stigma e nell’esperire/sviluppare concretamente un processo empatico.

L’attività di questi anni

Il primo Corso progettato e realizzato in collaborazione con l’Associazione Oltre l’Orizzonte (Corso di formazione teorico-pratico per volontari a sostegno di soggetti portatori di disagio psichico, 2000-2001) aveva come finalità quella di offrire agli iscritti, di cui molti familiari di soggetti psichiatrici che volevano dedicarsi al volontariato, una serie di strumenti per meglio affrontare le varie iniziative cui partecipavano. Si svolse con la supervisione del dott. Galluppi, psichiatra responsabile

della riabilitazione dell’Ufsma dell’Asl n. 3 di Pistoia, che nei primi incontri inquadrò da un punto di vista teorico certi principi legati alla psicoterapia e all’accoglienza delle varie urgenze che si presentavano al volontario.

Il lavoro pratico fu da me svolto attraverso una serie di primi “esercizi di *approccio*”. Questa modalità portò tutti ad una sorta di condivisione delle varie problematiche, da essi vissute, che fino a quel momento erano state oggetto di omissione ed elusione nelle discussioni o venivano affrontate solo in forma di lamentazioni sulla propria sorte/condanna: avere un familiare problematico o non avere strumenti di lavoro per affrontare le varie situazioni in cui si trovavano a collaborare. Tutti poi avevano dichiarato, nella loro presentazione, di essere lì per i loro congiunti o per coloro con cui lavoravano. Nessuno, come accennato in precedenza, aveva avuto il coraggio di ammettere il proprio disagio e di cercare in quello spazio un momento di serenità. Per superare questa prima fase è stato determinante un gruppo di esercizi sensoriali e di “terapia del sorriso” che hanno permesso a tutti di scaricare le tensioni e, attraverso il gioco, arrivare ad una maggiore conoscenza reciproca che permettesse loro di “mettersi in gioco”. A questi sono stati via via aggiunti esercizi, che io definisco di “attivazione emotiva”, in cui si esprimono emozioni a comando tramite una serie di suoni simili al *gramelot* di tanto teatro della commedia dell’arte. Le risate che ne venivano fuori autorizzavano anche i più timidi a giocare e questo gioco riusciva a riunire il gruppo permettendo a ciascuno di ‘sbagliare’ senza sentirsi poi isolato (“Se lui ha sbagliato ed è ancora vivo vuol dire che anch’io posso sopravvivere al fatto di mettermi alla prova e fallire”). La difficoltà trovata da ognuno, gli errori fatti in modo tale da scatenare le risate, autorizzavano tutti a mettersi in gioco. Quando poi si passava alla fase di ascolto delle emozioni provate (*setting*) ecco che tutti registravano un momento di serenità, che veniva condiviso.

A questo punto si poteva ripartire a chiedere quale fosse lo scopo per cui erano lì e lentamente si arrivava a scoprire insieme quale fosse l’obiettivo principale della prima fase del corso: trovare uno spazio dove *stare in agio* senza provare sensi di colpa per il solo fatto di sentirsi bene. A partire da questa fase, si è potuti passare - naturalmente il lavoro non seguiva costantemente una successione diacronica - al lavoro sul singolo, che è stato poi diviso in due settori: il lavoro sul neutro “come sto io veramente” e non come voglio sentirmi di fronte agli altri (leggi ‘immagine di sé’) e quello - che potremmo definire di *problem solving* - realizzato attraverso le messe in scena su base gestaltica.

Lo *stato neutro* è una delle basi della teatroterapia. Per raggiungerlo occorre un lavoro di ricerca della condizione di totale assenza di *pre-giudizio* nel guardare alla realtà e *agir-la*. Lo *stato neutro* è anche una condizione fisica: mantenere nello

spazio e nel tempo lo stesso ritmo. In quanto *spazio di ascolto* in cui il *pre-giudizio* è totalmente assente, è naturalmente condizione virtuale, punto di arrivo inattingibile di un percorso di autoconoscenza che non finisce mai. L'assenza di pre-giudizio crea una nuova possibilità di esperire il mondo e se stessi. Permette di scoprire ad esempio quale emozione stia alla base dei propri comportamenti. Permette di sentire lo spazio fisico in una dimensione nuova ad ogni istante in cui lo si agisce. Ogni cosa cambia in ogni istante e noi siamo pronti a percepirla nel suo modificarsi e ci modifichiamo con essa.

L'inattingibilità di un punto di arrivo definitivo fa sì che il soggetto che lavora su di sé sviluppi un continuo processo di scoperta e di trasformazione di sé a partire dai suoi reali bisogni e dalla sua reale condizione. Tale processo crea dei punti fermi al momento in cui il soggetto prende atto di certi propri confini insuperabili e trasforma quelli che fino ad allora aveva considerato difetti in proprie caratteristiche, cioè li accetta.¹⁴

Il lavoro sul neutro è stato realizzato principalmente attraverso una serie di esercizi di ingresso in scena senza l'utilizzo della maschera/personaggio, prima da soli e poi in coppia, che prevedevano di 'esporsi' agli altri prima e poi ad un altro singolo, cercando di buttar via il più possibile il pre-giudizio, cioè quelle paure, quella "immagine di sé" che ci irrigidisce quando siamo di fronte agli altri senza un ruolo preciso e ci spinge a sviare l'attenzione da sé o a mostrarci in maniera tale da non rischiare di essere isolati. Questo esercizio naturalmente prevede la presenza dell'osservatore - il gruppo che guarda. All'inizio le persone avevano una grande rigidità, si nascondevano spesso dietro a un ridere smodato, frutto dell'imbarazzo, talvolta a una insofferenza malcelata - che portava il singolo a dire "Ma che ci faccio qui a fare queste bischerate?" - tal'altra a una maschera che impediva qualsiasi approccio al gruppo, qualsiasi passaggio di emozioni. Poi c'era il gioco delle domande (*setting*), con cui si chiedeva al protagonista/protagonisti come erano stati, quali sensazioni avessero provato. Le risposte erano inizialmente generiche, reticenti finché non si faceva intervenire proprio il pubblico che, facendo da specchio, raccontava al soggetto in questione ciò che aveva provato nel vederlo e quali erano state le impressioni che lui stesso aveva dato. Ne veniva fuori quasi sempre il racconto reale delle sensazioni provate dal protagonista. Questo faceva sì che lui stesso lentamente accettasse di autorizzarsi a prendere consapevolezza di ciò che aveva provato e che facesse un'altra scoperta: di fronte agli altri poco possiamo dissimulare di ciò che sentiamo. E soprattutto lo

¹⁴ A. Pecini, *Corpo e corporeità: la teatro terapia* (materiale selezionato dal corso: *Web e disability counselor*, Por Campania - misura 3.22, pubblicate sul sito dell'Università Suor Orsola Benincasa, lezioni n. 2).

sforzo che facciamo per eludere la loro attenzione ci provoca una grande fatica e disagio. Accettare la propria condizione - fosse anche disagiata - ci aiuta a rilassarci e provoca in realtà uno stato di agio, che si ripercuote nel nostro rapporto con gli altri.

Il fatto che tutti si siano sottoposti a questo lavoro, sia singolarmente che in coppia, ha portato il gruppo a sviluppare una condivisione dei propri 'vissuti', senza doversi nascondere dietro una qualche maschera, che spesso la paura dello 'stigma', spinge ad indossare. Si è sviluppato altresì un nuovo livello di consapevolezza: nel rapporto coi soggetti portatori di disagio, siano essi familiari o esterni cui si presta assistenza, non si può assolutamente nascondere anche i propri bisogni. Un eccesso di accondiscendenza e l'ignorare totalmente la propria condizione senza mettere talvolta anche quella al centro del rapporto, provoca in ciascuno di noi spesso una insofferenza che, proprio per il fatto di non essere dichiarata, si amplifica nel suo impatto con gli altri e influenza in maniera negativa il rapporto con chi la percepisce comunque, al di là di qualsiasi verbalizzazione.

Il gruppo ha così scoperto che il corso era il proprio spazio, quell'angolo in cui ciascuno poteva dedicarsi a se stesso per essere pronto poi ad imparare a sostenere chi ne avesse bisogno. Proprio questo lavoro inerente la relazione con se stessi e le varie modalità di sostenere l'altro è stato affrontato, nella seconda fase, attraverso una sorta di gioco che di solito si definisce "messa in scena di tipo gestaltico".¹⁵

In questo esercizio/gioco, che prendeva la seconda parte di ogni incontro, si chiedeva a chi fosse disponibile di raccontare un episodio in cui si fosse trovato spiazzato - a disagio o anche in agio, perché è difficile saper vivere la serenità - e che non sentisse risolto. Gli episodi raccontati riguardavano tutti o quasi episodi in cui la persona si era trovata a disagio - brutte figure, rospi ingoiati - perché non si sono trovate le parole per rispondere, litigi mai chiariti con compagni di lavoro o amici. L'episodio non doveva riguardare i massimi sistemi o una condizione di malessere/benessere generica ma un momento preciso, una situazione specifica e poteva/doveva essere il più semplice e banale possibile.

Ciascuno, dopo aver raccontato l'episodio, lo metteva in scena divenendone il regista. Sceglieva gli attori che avrebbero dovuto interpretare i singoli personaggi che vi avevano partecipato, compreso uno che fosse il suo *alter ego*. Da quel momento non poteva più raccontare ma doveva dirigere gli attori e per dirigere doveva interpretare le singole parti per far vedere/sentire agli 'attori' ciò che dovevano fare. Se non era

¹⁵ A. Pecini, *Corpo e corporeità: la teatro terapia*, cit., lezioni n. 1-2 e 4-5.

soddisfatto di come veniva recitato ogni singolo frammento di scena, che metteva in prova, ricominciava da capo sempre mostrando come si doveva fare.

Per spiegare meglio mi rifaccio di nuovo alla pratica del teatro tradizionale. Anche in questo caso siamo vicinissimi ad un certo tipo di lavoro del regista, che certo aiuta l'attore a comprendere il testo sul piano cognitivo, attraverso l'analisi critica, ma che rafforza questo lavoro spesso facendo vedere, lavorando in scena, come vede lui il comportamento del personaggio. All'attore arriva spesso di più l'energia che il regista gli suggerisce che non le parole con cui lo spiega. L'attore percepisce, attraverso l'energia che mette il regista nell'interpretazione, il senso profondo del personaggio, cattura la proiezione dell'immagine del corpo del personaggio che gli viene dal regista e poi lentamente inizia un processo di appropriazione. Fortemente esplicativo è ciò che ho visto accadere a Luca Ronconi, un grande della scena contemporanea. Nei primi giorni di prova era in grado di interpretare ogni singolo personaggio facendo da reale supporto all'attore inizialmente ancora un po' spaesato. Appena quest'ultimo cominciava a far suo il personaggio, a scoprirne le affinità con se stesso a trasformarsi in lui ecco che il maestro perdeva quasi completamente la voglia di recitare e si avvicinava all'attore, supportandolo nella sua ricerca solo con una serie di piccole correzioni progressive - spesso anche piccate perché l'attore non riusciva subito a cogliere a pieno il personaggio. Accadde una volta che l'attore che doveva recitare una scena con un'attrice fosse assente. E Ronconi si offrì di recitare l'intera scena al posto suo in modo da poter scorrere un intero atto dello spettacolo - si era ormai nella fase finale delle prove. Ecco che l'attrice si sottrae a questa prova con una serie di scuse. Poi in un angolo del palcoscenico la sento ridere con altri colleghi e dire: "Ma figuriamoci! Come faccio a recitare con lui che mentre mi parla mi fa gli occhietti buffi e mi manda fuori parte? È inutile provare così!". Non è che Ronconi avesse voglia di giocare con l'attrice e prenderla in giro, figuriamoci! Era che ormai ciò che aveva immaginato del personaggio si era fatto realtà attraverso il corpo dell'attore che interpretava il ruolo e a quel punto lui non trovava più il proprio modo di interpretarlo. Il fantasma aveva preso *corpo*, un *corpo* diverso dal suo.

Pochi anni dopo, nel mio piccolo mi sono trovato a vivere la stessa cosa. Durante le prime prove ero in grado di interpretare un personaggio con tutte le sue sfumature e i suoi ritmi. Quando poi l'attore ha cominciato a dargli corpo ecco che non riuscivo più neppure a pronunciarne una battuta. La mia immagine interna di quel personaggio era diventata realtà nell'attore e non potevo/riuscivo più a ritirare fuori la mia.

Il meccanismo della messa in scena di tipo gestaltico funziona un po' alla stessa maniera e raggiunge più scopi. Certo la persona che vi si sottopone non è un attore, ma per quanto resti se stessa, nel recitare parti diverse dalla sua, almeno una parte

di sé si modifica entrando nei panni dell'*altro da sé*. Ne percepisce perciò le ragioni molto più che con una riflessione o discussione pura e semplice. Quindi impara a vedere le ragioni dell'altro, proprio di colui con cui certe situazioni sono rimaste in sospeso. Il vedere poi la scena prendere corpo nella dimensione della realtà teatrale, il vedere persino se stesso lì davanti, lo aiuta a percepire sfumature di rapporti e comportamenti che nella realtà dell'agire sono spesso inaccessibili a chi li vive. In pratica la persona impara a sentire le ragioni dell'altro e a trovare un nuovo modo di affrontarlo. Allo stesso modo questo meccanismo della messa in scena può funzionare lavorando sulle voci immaginarie, di cui sono preda molti psicotici. Il trasformare le semplici voci in personaggi, l'instaurarci un dialogo concreto rende questo fenomeno molto più reale e quindi gestibile.

Mi spiego con un esempio, estratto dalla memoria di quel primo corso, ma rimasto negli occhi di tutti: certuni, compresa la protagonista, me lo ricordano ancora a distanza di anni.

La storia di...

... è una donna che ha sulle spalle una famiglia numerosa e tutta al maschile. Quattro figli e un marito tutti boscaioli, tranne uno, che purtroppo ha gravi problemi psichici. È simpaticissima e pronta alla battuta, pur nascondendosi dietro un carattere brusco e ombroso. Naturalmente vive la classica condizione della donna cui viene affidata tutta l'economia familiare - compresa la gestione del figlio problematico quando gli altri fratelli sono al lavoro. I maschi tornano e sono abituati ad avere tutto pulito e la cena in tavola.

Un giorno lei chiede di essere aiutata a fare la spesa. Nessuno si fa vivo durante la giornata. Nessuno telefona per chiedere se c'è qualcosa da comprare e lei, pur inviperita, fa finta di nulla e la sera mette in tavola quel che c'è. Il figlio più grande arriva a servirsi da ultimo e dice "Ma è tutto qui? Non c'è altro?". Lei allora scatta in piedi e dice "Visto che non ti va bene!"... si alza, gli prende il piatto e ne rovescia il contenuto nella pattumiera... "Se non ti basta vai a mangiare fuori!". Mentre... raccontava tutto questo c'era un misto di divertimento, liberazione ma anche angoscia nelle sue parole. La gente intorno a lei, che ha una vivacità di racconto incredibile, si piegava in due dalle risate e al racconto del finale non riusciva neppure a stare ferma sulla sedia. Ricordo di aver riso fino alle lacrime.

Quando la scena, dopo varie prove, fu pronta ecco che... si mette a godersela in platea. Alla fine, lasciato passare il fourire che aveva contagiato tutti, le chiedo come sta. Confessa di sentirsi in parte soddisfatta dal comportamento ma al tempo stesso avverte che la sua durezza la isola all'interno del gruppo di maschi. Allora le

chiedo come si possa cambiare la scena. La sua prima risposta parte naturalmente dalla richiesta di cambiamento dell'atteggiamento della banda familiare. Ma subito pongo a tutti una domanda "Che cosa e chi può essere cambiato in questa scena? Su chi abbiamo il potere quando siamo in contrasto con qualcuno?". La discussione si estende al gruppo e la conclusione è "Possiamo cambiare solo noi stessi... abbiamo potere solo su di noi!" Quindi la conclusione è: "Devo essere io a provare a cambiare il mio atteggiamento - anche se ho ragione! - per far ragionare gli altri e farli cambiare!". La scena viene allora modificata e sviluppata nuovamente secondo questo principio. Ecco che lei trova il modo di spiegare al gruppo la sua fatica e il senso di impotenza perché non riesce a farsi aiutare. La cosa le fa quasi venire le lacrime agli occhi ma... non è tipo da darlo a vedere. Ora sembra più soddisfatta di prima ma la serenità vera le arriva anche dalle risposte degli interpreti. La persona che ha fatto la parte del figlio, che si vede buttare via il cibo, ecco che dice: "Nella prima messa in scena mi sentivo arrabbiato e sconcertato. Come? Io torno a casa dopo una giornata di lavoro e mia madre mi lascia senza mangiare? Al di là della comicità della scena ho scoperto che il personaggio era arrabbiato. In questa variazione invece mi sento un bischero! Non mi sono accorto che anche lei lavora e che io non le do aiuto come lei fa con me! Il mio personaggio la vede in un altro modo adesso!". Ecco che la risposta vera, la reale esposizione della propria difficoltà invece di una reazione 'scaratterata', provoca nel contesto familiare un primo principio di cambiamento.

La persona attraverso questo lavoro non porta al gruppo solo la propria difficoltà, rischiando di radicarsi in un atteggiamento di vittimismo costante che diviene modalità usuale di affrontare il mondo, ma attraverso la dimensione dell'agire scenico affronta un problema nella sua concretezza e concretamente acquisisce strumenti per superarlo. È l'*agein scenico/dran* a fornire spazi di cambiamento possibili. La persona sente nel proprio corpo le proprie reali emozioni e attraverso l'immedesimazione con la controparte (deuteragonista/antagonista) comincia a percepire anche le sue ragioni. Attraverso l'utilizzo di un piccolo episodio reale che, rispetto alla propria condizione generale, può sembrare insignificante ecco che impara a trasformarsi, a trovare nuove modalità di approccio al mondo che la circonda. Ed il veicolo è proprio il nostro corpo, la sua percezione del mondo e la visione condivisa dall'esterno insieme agli altri di ciò che realmente ci accade. Di nuovo si ritorna all'articolo di Michele Cavallo ed alla sua citazione di Landy.

Si scopre così che anche il nostro disagio è qualcosa che si struttura attraverso tante micro situazioni e che difficilmente le si può affrontare tutte insieme. Il *counseling* teatrale può stimolare la persona ad affrontare i problemi uno alla volta e a cercare di dirimerli. Ciò aiuterà l'individuo a imparare un metodo con cui trovare

nuove modalità di percezione di sé, del contesto e nuove modalità relazionali. Tale metodo di lavoro può essere un valido supporto per i gruppi di auto-aiuto in cui la semplice esposizione verbale della propria condizione e del proprio malessere può indurre nella persona un senso di ineluttabilità rispetto alla propria condizione. Proprio in base alle testimonianze dei partecipanti al corso che già avevano vissuto diversi incontri di auto-aiuto, mi permetto di affermare che l'integrazione di queste due metodologie potrebbe portare ulteriori sviluppi nel contrasto al disagio. Il volontario, opportunamente addestrato potrà riproporre questo schema coi soggetti con cui entra in contatto. Il familiare/volontario potrà cercare di riportare questo modo di affrontare la realtà in quello spazio spinoso e difficile che è il suo ambiente familiare.

Sviluppi della metodologia

Una breve nota riguarda ciò che ha appreso il conduttore: il sottoscritto. Il lavoro svolto in questo primo corso e nei due seguenti mi ha permesso di progettare e sviluppare un lavoro in parallelo (pazienti-familiari), che dovrebbe essere normale prassi in questo ambito ma che spesso non riesce ad esserlo. Le varie metodologie ed esercizi qui raccontati sono stati da me per anni utilizzati con i pazienti dei vari Enti per cui ho lavorato. Quello che mancava spesso era un lavoro dello stesso tipo sul contesto familiare. Il soggetto tornava a casa, ricco delle proprie scoperte e magari disposto a mettersi in gioco e magari pure un po' reattivo rispetto all'equilibrio quotidiano faticosamente raggiunto. In quel caso la famiglia, spesso non capendo le novità del comportamento e spaventandosi, innescava un meccanismo di regressione. Di fronte al disagio psichico spesso il congiunto preferisce mantenere una relazione magari disagiata ma a cui è abituato piuttosto che rischiare il cambiamento.

Il lavorare anche coi familiari con le stesse pratiche aiuta il nucleo familiare e anche quello sociale (operatori di settore e volontari) a creare una sorta di linguaggio comune con la persona con problemi. Un linguaggio comune allenta le tensioni e permette una migliore relazione. Aiuta soprattutto il familiare/volontario/operatore a non spaventarsi per i cambiamenti o le difficoltà del soggetto e sostiene il processo di trasformazione che non può che essere comune.

Questa tipologia di lavoro è stata da me sperimentata con un gruppo di soggetti problematici che stavano facendo un percorso di reinserimento sociale e lavorativo. L'attuare un lavoro simile con i loro familiari ha permesso a questi ultimi di non spaventarsi e quindi di accettare i cambiamenti registrati nel congiunto. Ha permesso altresì a me di lavorare sulle problematiche quotidiane che mi venivano esposte secondo le due ottiche diverse da persone con difficoltà e familiari. Questo ha dato a

me e agli altri che con me lavoravano la possibilità di affrontare i problemi in tempo reale e di non farli radicalizzare impedendo il processo di crescita che i pazienti stavano intraprendendo. Molte delle altre attività sviluppate negli anni successivi sono state simili a quella fin qui raccontata. Ognuna aveva una serie di variazioni sul tema, naturalmente, ma molti degli esercizi di base erano quelli già descritti.

Il lavoro si è ulteriormente modificato nell'ultimo corso realizzato: corso di formazione "Promuovere le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura" (2011-2012). In questo caso si trattava di coordinare ed integrare l'attività di teatro (*counseling* teatrale) con quella di scrittura autobiografica svolta da Rita Gualtierotti e Paola Giacomelli. Visto che l'attività si svolgeva nello stesso pomeriggio si è pensato di sviluppare una serie di tematiche specifiche, comuni a entrambi i laboratori, attraverso il teatro per poi verificarne i risultati attraverso la scrittura. L'*agein* teatrale sarebbe divenuto così stimolo concreto per creare una serie di dimensioni emotive che poi sarebbero 'pre-testo' al percorso di scrittura creativa. Si sarebbe così stimolata una concreta esperienza di riscoperta di ciascuna emozione e delle sue più varie sfumature per poi far sì che questo diventasse materia viva per il processo successivo di scrittura. Per far sì che questo avvenisse si è scelto come strumento metodologico il "Dizionario delle emozioni", cui si è accennato in precedenza.

Naturalmente l'attività veniva introdotta comunque da una serie iniziale di esercizi e giochi di approccio che rilassavano i singoli e sviluppavano la coesione e la fiducia di gruppo. Ma superata questa fase si iniziava a lavorare su tematiche specifiche, naturalmente corrispondenti prima alle emozioni primarie, poi a quelle complesse.

Per sviluppare questo percorso si è deciso di procedere con diverse tipologie di esercizi:

- esercizi sensoriali a coppia. Questa tipologia di esercizi viene spesso interpolata con i giochi di approccio di gruppo. È fondamentale nel percorso di training perché questa attività introduce al lavoro sul singolo. L'esercizio sensoriale aiuta a riscoprire il contatto con l'altro e la percezione del mondo secondo quanto si sente nella realtà del momento e non attraverso l'idea preconstituita che ci siamo fatti di ogni nostro approccio. La percezione del gesto che viviamo ci aiuta a decontestualizzarlo rispetto ad una immagine stereotipata che abbiamo di esso e a ricontestualizzarlo in uno spazio che sia veramente nostro. Ci aiuta a ricostruire un'immagine di noi stessi e del mondo il meno condizionata possibile da una parvenza di oggettività scientifica con cui giustifichiamo spesso i nostri comportamenti. Anche in questo caso c'è da specificare la derivazione di questo lavoro dal training prettamente attoriale. L'attore come persona deve innanzitutto liberarsi da comportamenti

e approcci stereotipati con l'altro e con la percezione di se stesso. Questo avviene naturalmente in ogni tipo di espressione artistica. Si pensi al campo delle arti visive dove ogni oggetto viene percepito e restituito in modo 'altro', viene decontestualizzato rispetto alla quotidianità e ricontestualizzato in altri spazi e campi visivi. Allo stesso modo accade per l'attore. E qui proviamo a fare un esempio: è difficile che nella società odierna si arrivi ad un *contatto fisico intenso e stretto*. La cosa potrebbe per noi avere mille implicazioni sul piano dell'equilibrio dei ruoli in campo professionale o potrebbe dare luogo a fraintendimenti sul piano sessuale. E anche la sessualità spesso viene vissuta come qualcosa da nascondere, da rivelare al momento opportuno, da non condividere se non in ambienti e situazioni specifiche. Ma l'attore ha bisogno di ritrovare il proprio corpo in tutte le sue dimensioni e funzioni. Il contatto a cui si concede nella relazione con l'altro in scena non può avere incertezze. Ecco che la gamma degli esercizi sensoriali lo aiuta a recuperare questa libertà, senza la quale non è in grado di accedere a quegli spazi emotivi propri e del personaggio che lo rendono vivo e credibile in scena. In scena l'attore/personaggio recupera quella verità del corpo, inclusa persino quell'esplosività della dimensione sessuale, che lo spettatore ha perduto nella vita di tutti i giorni. E, come già accennato in precedenza, attraverso il corpo d'attore lo spettatore si autorizza a rivivere ciò che si è negato nella quotidianità. Allo stesso modo questo processo di decontestualizzazione e ricontestualizzazione avviene anche con il teatro per la terapia e gli esercizi sensoriali. La persona riscopre la propria percezione di un gesto, di un contatto, di un'immagine senza essere condizionata dall'idea che una parte di sé e il mondo esterno le hanno inculcato.

- giochi specifici di attivazione emotiva di gruppo, come già descritti in precedenza;
- racconto da parte di un singolo di una esperienza legata ad una specifica emozione con relativa messa in scena di detta esperienza tramite la creazione di un dialogo, che avesse poche battute incentrate su quello che la persona considerava il nucleo portante del racconto;
- "parlare a...": si tratta di costruire un percorso, anche fisico, in cui ciascuno doveva cercare di trovare uno stato emotivo e tenerlo durante tutto il tragitto verso la sedia dove era situato il *personaggio emozione*. Quest'ultimo poteva essere una persona fisica collegata all'emozione o l'emozione stessa, che prendeva corpo nella persona cui si andava a parlare. Una volta compiuto il percorso, il protagonista poteva rivolgergli una frase o farle un semplice gesto;

- “Le statue”. Esercizio derivato dal training di Augusto Boal, fondatore de Il Teatro dell’Oppresso¹⁶.

Nella sua versione originale l’esercizio è usato specificatamente per un lavoro di gruppo legato strettamente al teatro politico/sociale di questo maestro, mirante allo sviluppo di una sempre maggiore coscienza del nostro “essere sociali”. In questa accezione l’esercizio è stato strutturato per lavorare in modo più specifico sulla dimensione emotiva di ciascuno di noi. La variazione consiste innanzitutto nelle tematiche scelte. Il lavoro di Boal era centrato su temi sociali come il ruolo della donna, la fatica del lavoro nella attuale società. Nel nostro caso il tema diventava il dolore, la rabbia, la tenerezza, l’aggressività, la delusione, la gioia... L’esperienza che ognuno fa attraverso il lavoro fisico e la fatica che ne deriva, vista anche la durata dell’esercizio, riesce a portare la persona nello stato emotivo richiesto, senza possibilità di eludere il compito. Inoltre il successivo lavoro di *setting*, in cui diviene al solito determinante la visione di quella parte del gruppo che funge da spettatrice, gli dà la possibilità di sondare il suo reale atteggiamento rispetto all’emozione scelta, lo aiuta altresì a coglierne certe sfumature che nella vita quotidiana si perdono. Durante il lavoro era interessante proprio il fatto che si scoprissero sfumature sempre diverse tanto che ciascuna emozione acquisiva un carattere sempre speciale per ciascuno di noi. Ad ogni intervento l’idea di una singola emozione si arricchiva e si modificava e soprattutto ciascuno prendeva atto di un diverso atteggiamento che, di fronte ad essa, lui poteva avere rispetto ad un altro.

Un’emozione che può essere esemplificativa di ciò che stiamo dicendo è certo quella della rabbia. È una emozione che si è presentata e si presenta spessissimo. Facendola ‘agire’ si è messo diverse persone nella condizione di scoprire che sotto la rabbia c’è il dolore... il corpo, opportunamente sollecitato nella fase del *setting*, attraverso una serie di domande fa scoprire alla persona che quel che muove la rabbia è il dolore... Il dolore è così forte che non ci si autorizza a viverlo, non può essere accettato. Così la rabbia si scatena a coprire la vera natura dello stato in cui ci si trova. Attraverso l’esercizio, l’ascolto successivo e la condivisione con i compagni di lavoro ecco che la persona scopre e accetta e dichiara il proprio dolore, causato da quella situazione/condizione, e si autorizza a viverlo.

Le varie forme di attivazione che il lavoro teatrale ha prodotto sono state ‘fissate’ in una serie di pagine scritte che sono in parte inserite nel presente volume. Io per concludere voglio lasciare il commento del lavoro fatto proprio a queste voci. Mi pare il modo migliore per approfondire il senso ed il funzionamento di questa attività.

¹⁶ Augusto Boal, *Il poliziotto e la maschera*, La melagrana 2005, pp. 98 segg.

Scritti del gruppo di lavoro

Potere: I movimenti che il mio corpo è costretto a fare per seguire alla giusta distanza il palmo della mano di chi fa da guida durante questo esercizio, rappresentano simbolicamente per me un comando, difficile da seguire perché avverto una restrizione alla mia libertà. Provo un senso come di ribellione. Quando sono io a muovere la mano, provo un senso di disappunto perché non vorrei impormi all’altro. Meglio quando questo esercizio si fa in contemporanea perché il comandare e l’ubbidire mitigano queste sensazioni.

E per concludere forse il più commovente ed anche un esempio di come si può progredire senza sperare nei miracoli ma affrontando i problemi con coraggio ogni giorno:

L’accettazione di un figlio disabile

L’inizio è l’incredulità: non è possibile! Perché proprio a me? Poi cerchi di sopperire con l’iperprotezione, cerchi di sopperire a ciò che “manca” in lui e nella scarsa attenzione che gli altri gli danno, non rendendoti conto che la prima attenzione deve venire da te. Cerchi gli esperti per la soluzione magica. E il dolore e il senso di colpa sono sempre là, subdoli, pronti ad inquinarti anche ogni momento bello. La scuola ti sbatte in faccia l’ingiustizia: anche gli insegnanti meno adeguati diventano esperti di quello che dovrebbero fare gli altri, tu compresa, genitore colpevole fin dal concepimento. I bambini sono più inclusivi, ma gli adolescenti sono giungla: devi essere forte e bello, arguto e omologato o sei fuori. E dopo la scuola? Il nulla. (...)

Credevo di accettare mio figlio, sicuramente lo amavo più di me stessa. Però non lo accettavo, cercavo di cambiarlo, di aiutarlo ad impadronirsi di quel saper fare e quel saper dire che gli restavano difficili ed ero sempre lì ad aiutarlo. Non mi rendevo conto che questo atteggiamento veniva recepito da lui come non accettazione e quindi diminuiva quell’autostima di cui aveva tanto bisogno e che anch’io, oltre a tutti quelli che incontrava sul suo cammino, gli

comunicavo: “devi essere diverso, non sei all'altezza, devi cambiare perché io ti voglio bene.” E poi, finalmente ho cominciato a scoprire la sua tenerezza, il suo senso di protezione per chi ha bisogno di lui e anche nei miei confronti quando mi ha visto fragile. (...) L'accettazione non è più supponenza per me, è diventata complicità e gratitudine. Penso di comunicarglielo attraverso il linguaggio non verbale, oltre che attraverso una maggiore disponibilità all'ascolto. Capire il suo punto di vista è stato illuminante: non esiste solo la mia verità! Il viaggio è stato lungo e doloroso ma è valsa la pena. Certo, continuo a “rompere” ma c'è sempre l'abbraccio, l'ascolto, la condivisione. Non andiamo mai a letto con “il muso” perché l'ultimo messaggio deve sempre essere: “ti voglio bene”.

CAPITOLO 9

L'esperienza continua

1. La solitudine: il pieno e il vuoto

Questo è il nostro progetto più recente ed è stato in gestazione per molti anni. È il frutto del nostro lavoro con i sofferenti psichici e i familiari, dei nostri progetti per la prevenzione del disagio giovanile, delle iniziative per la sensibilizzazione dei nostri concittadini. Le persone spesso diffidano di chi soffre di disturbi psichici e istintivamente tentano di tenersi lontano, con la convinzione che non le riguarda. Allo stesso tempo, le persone che ne soffrono tendono a considerare la solitudine quasi esclusivamente come mancanza di affetti, di autostima, di prospettive, di senso del vivere. Spesso non riescono a stabilire o mantenere le relazioni con gli altri. In tal modo, le distanze si allungano e l'isolamento aumenta. Siamo convinti che tutti ci stiamo allontanando troppo dalla 'solitudine' positiva, quella che ci fa apprezzare l'arcano, la natura, il bello, la profondità del pensiero, la nostra umanità e che ci riempie l'animo.

Il progetto, attualmente ancora in corso, si propone di continuare la *mission* culturale di lotta al pregiudizio nei confronti di chi soffre di disturbi psichici iniziato fin dalla nascita dell'associazione Oltre l'Orizzonte attraverso azioni di sensibilizzazione in diversi strati sociali, culturali e generazionali della nostra comunità per accorciare le distanze fra 'malati' e 'sani' e contribuire a migliorare il clima sociale della nostra comunità. Una caratteristica specifica di questo progetto è quella di proporre azioni diverse in periodi diversi dell'anno per creare sinergie e rinsaldare la rete fra diverse istituzioni, associazioni e istituti culturali per abbattere gli steccati dei particolarismi. L'altra è il rendere protagonisti i sofferenti psichici affinché essi in prima persona contribuiscano a promuovere il processo di inclusione e di autoaffermazione. Gli obiettivi specifici:

1. avvicinare più persone possibile alle tematiche inerenti al disagio psichico, accorciando le distanze emotive attraverso azioni che, a livelli diversi, e per gruppi di interesse diversi, accomunino il sentire attraverso le emozioni, le riflessioni, e le opere creative suscitate dai due aspetti della solitudine, quella 'positiva' che riempie l'animo e dà sollievo e quella che fa sentire il 'vuoto', la mancanza e crea disagio;
2. scandagliare profondità nascoste per arrivare a valorizzare quell'aspetto della solitudine 'positiva' che fa apprezzare l'arcano per recuperare il senso della vita;
3. fare opera di informazione e di prevenzione, particolarmente con i giovani;

4. ricercare le “buone pratiche”, i modi in cui le persone combattono la solitudine negativa e valorizzano quella positiva.
5. Abbiamo cercato collaborazione:
 - a) nel mondo della cultura,
 - b) nell'associazionismo,
 - c) negli enti locali

Questo progetto ha messo alla prova tutte le nostre capacità progettuali e relazionali. Avevamo iniziato con l'intenzione di partecipare ai Percorsi di Innovazione del Cesvot sia per il contributo economico che ci avrebbe permesso di sostenere molte delle iniziative che avevamo in mente sia per l'obbligo che i Percorsi comportano di rispettare il calendario ipotizzato. Purtroppo, i tempi troppo lunghi che distanziano l'ideazione dalla realizzazione ci hanno dissuaso dal presentare il progetto. L'altro deterrente è stata la necessità prevista dal bando di impegnare i partner per iscritto, adempimento a cui né gli enti pubblici né i privati possono o vogliono vincolarsi a così grandi distanze nel tempo. Ma noi accarezzavamo il tema da anni e abbiamo deciso di procedere comunque. Avevamo già contattato molti possibili partner, chiedendo a ciascuno di contribuire in un modo che potesse rientrare nelle proprie attività o nella propria *mission*. A tutti erano piaciuti il tema e la complessità e ricchezza del progetto e la nostra avventura è iniziata senza fondi ma con tanto entusiasmo.

L'esperienza pregressa delinea e indirizza il progetto. La scelta del tema

Il senso di vuoto, di mancanza che dà la solitudine è lo stato d'animo prevalente che accompagna le persone con sofferenze psichiche: gli altri hanno un compagno o una compagna che li ama e loro no; gli altri si divertono il sabato, d'agosto e per l'ultimo dell'anno: “io, no; gli altri sì”. Eppure quanti di noi sono sempre felici? Quanti stanno sempre bene con gli altri? Chi non ha pianto per un amore non corrisposto? Chi non ha passato dei pessimi fine d'anno? Quindi, la solitudine come *vuoto* che estranea da sé e dagli altri, che isola, e come egocentrismo, che impedisce l'ascolto, la condivisione e l'empatia. E allora è venuto naturale per un'associazione che ha cercato, pur continuando sempre a lottare per l'affermazione dei diritti, di aiutare a vedere il *pieno*, la ricerca di ciò che di positivo la solitudine può dare attraverso l'arte, il contatto con la natura, la scrittura, la meditazione, la condivisione con l'altro da sé. Ma come fare? Bisognava trovare il modo di abbattere gli steccati, di avvicinare ‘le persone alle persone’, senza etichette. Ci è venuta in aiuto l'esperienza positiva della nostra storia: la ricerca di che cosa fa *stare bene* e la condivisione di emozioni comuni a tutti, ‘sani’ e meno sani.

L'altro aspetto che volevamo intrecciare nel progetto era il sostegno alle persone che, seppur affette da disturbi psichici, cercano di andare oltre la sofferenza per affermare il proprio diritto a essere protagonisti della propria vita, persone, con le stesse aspirazioni, gli stessi talenti e le stesse emozioni degli altri. Le nostre esperienze recenti ci avevano resi consapevoli che non si può essere di aiuto agli altri se non stiamo bene con noi stessi. L'azione preliminare del progetto è stata perciò un seminario per i familiari di sofferenti psichici con lo psicoterapeuta Ermanno Bergami. In 4 incontri di una giornata sono state create relazioni empatiche che hanno rafforzato le risorse dei partecipanti. Ha assistito anche la psicologa che da quest'anno segue le attività dei Ragazzi del Venerdì. Dopo esercizi di rilassamento e di scrittura, ognuno ha parlato brevemente dei suoi problemi e il gruppo si è stretto attorno alla persona apparse maggiormente in difficoltà, ha discusso alla ricerca di azioni utili al miglioramento della situazione e l'ha incoraggiata e stimolata a non arrendersi. La guida di uno psicoterapeuta esperto che ha condiviso con i partecipanti le proprie difficoltà personali è stata di grande aiuto.

I partner e le azioni

Per aspirare a raggiungere gli ambiziosi obiettivi culturali il progetto doveva avere due caratteristiche irrinunciabili: avere molti partner ed essere articolato in più azioni in un arco di tempo lungo. Come fare con pochi fondi in questi momenti economicamente così difficili? La soluzione era appellarsi all'entusiasmo delle passioni che porta molti a lavorare gratuitamente. E le risposte sono arrivate, sorprendendoci per qualità e quantità.

Il primo sì, ormai insperato dopo due anni di inutili ‘pressioni’, ma ancor più commovente, è arrivato dall'adesione dell'artista Edoardo Salvi, sempre schivo ad apparire pubblicamente. Gli avevamo chiesto di fare una lezione sulla solitudine nell'arte ma lui si era rifiutato, dicendo che non voleva insegnare niente a nessuno ma solo imparare. Eppure lui aveva contribuito con qualità al nostro primo progetto “Valorizzare la diversità”, aveva costruito le scenografie dello spettacolo teatrale *Equus* di Shaeffer, aveva creato i personaggi del *teatro dell'immobile*, dando il messaggio a noi molto caro che “nessuno è inutile, basta cercare il proprio valore dentro di sé” e, più importante, egli era per noi l'artista ‘della solitudine’ che poteva dimostrare come è possibile trovare in una passione - per lui la creazione artistica - l'aspetto positivo della solitudine. Non potevamo accettare il suo “no”! Ma una volta capito lo scopo del progetto e grazie alla stima che ha di noi, Edoardo finalmente accettò. Dopo alcuni mesi capimmo cosa aveva accettato di fare, andando oltre ogni nostra aspettativa: una serie di quadri creati appositamente, ognuno dei quali aveva

come tema un aspetto diverso della solitudine. Alla fine i quadri erano trenta! Nel frattempo, all'associazione era arrivata in punta di piedi, sperando di poter essere utile, la poetessa Grazia Frisina, che, messa a conoscenza del progetto, scoprì con piacere del lavoro di Salvi, suo amico stimato, e si offrì di collaborare con lui. Le due sensibilità entrarono in sintonia come per magia e nacque la mostra *Faccia a Faccia*, con una poesia per ogni quadro creata appositamente dalla poetessa, grazie alle suggestioni percepite nel contemplarlo.

Ne è risultata una mostra ricca, un'ottima introduzione al progetto, che la Biblioteca S. Giorgio ha ospitato volentieri, concedendo anche la Sala Terzani per la lettura a tre voci *La solitudine del ventriloquo*, uno scritto originale di Salvi sulla solitudine nell'arte in cui egli ha arricchito la conversazione fra l'artista, la sua parte femminile e la sua ombra con immagini di opere artistiche di epoche e culture diverse.¹ Un gran bell'inizio davvero!

Il secondo sì è venuto dall'Assessorato alla Cultura del Comune di Pistoia. Per la realizzazione del progetto avevamo proposto agli enti di includerlo nella propria programmazione e l'Assessorato ha accolto la proposta per intero. Questa compartecipazione, sebbene non comportasse nessuna assegnazione di fondi, ha permesso l'utilizzo gratuito di strutture come la Sala Maggiore del palazzo comunale e altre salette per le conferenze, il percorso espositivo della Biblioteca S. Giorgio e le prestigiose Sale Affrescate per le mostre d'Arte e della tipografia comunale per gli inviti. Inoltre, l'assessorato ha inserito alcune iniziative nella propria programmazione delle attività culturali, come l'incontro con lo psichiatra di fama internazionale Eugenio Borgna o lo spettacolo "Leggero come una farfalla fiero come un'aquila", il coinvolgente monologo di Elisabetta Salvatori sulla vita del pittore Antonio Ligabue. Il Comune si è assunto così tutti i costi delle due iniziative e della pubblicizzazione degli eventi. Da non sottovalutare poi il fatto che la nostra collaborazione fattiva ha rinsaldato i rapporti con i vari operatori del comune. La conferenza stampa indetta dall'ufficio stampa del comune infine ha garantito al progetto maggiore visibilità e autorevolezza all'associazione, un aspetto prezioso nel momento della difesa dei diritti.

Il terzo sì è venuto dal centro diurno di salute mentale di Pistoia. Proprio per dare forza alla nostra *mission* di difesa dei diritti, altre azioni del progetto intendevano facilitare l'emersione sociale dei gruppi di cui fanno parte i sofferenti psichici della nostra città, valorizzando la qualità delle loro attività e il loro apporto culturale. E

¹ Il catalogo della mostra "Faccia a faccia" e il video "La solitudine del ventriloquo" sono disponibili presso la sede dell'associazione Oltre l'Orizzonte.

quindi, come non pensare alla pluriennale tradizione nel campo della pittura e del teatro da parte del centro di salute mentale di Pistoia? L'atelier di pittura ha una lunga tradizione di apertura alla comunità locale con lo scopo di "includere" le persone in una comune ricerca di "benessere" attraverso l'espressione artistica. La loro adesione per lavorare per una possibile mostra insieme ad artisti pistoiesi famosi è stata immediata e ha raccolto l'approvazione del "Gruppo scenografia" dello stesso giorno che ha provveduto a preparare le cornici. Ma come trovare gli artisti? Grazie alla rete di amici artisti e all'apporto paziente e professionale del prof. Siliano Simoncini, da sempre attento alla promozione dell'arte nella nostra città, hanno risposto in 16 e, con i lavori dei 14 dell'atelier, ne è scaturita la mostra "Arte e Solitudine", che ha valorizzato la creatività di tutti gli artisti nel nome di un comune sentire emotivo, con l'apporto prezioso anche di Maurizio Tuci, sia per la mostra che per il catalogo. L'ambiente delle Sale Affrescate del Palazzo Comunale ha contribuito a valorizzarla e la città ha risposto con partecipazione e grande apprezzamento.

Gli artisti dell'atelier hanno anche scritto alcuni versi sulla solitudine in accompagnamento al proprio quadro usando la scrittura come espressione di emozioni e suggestioni.

Un altro sì è venuto da chi ha accettato di scrivere sulla solitudine. È in virtù dell'apporto che l'espressione scritta ha contribuito alla nostra comprensione del disagio psichico e all'individuazione di uno strumento per arginarla, che abbiamo voluto dedicare un intero modulo del progetto alla scrittura, piccolo filo che collega varie azioni. Il "Gruppo scrittura" del diurno Desii 3, "I ragazzi del venerdì" e un gruppo di soci di Oltre l'Orizzonte hanno aderito alla nostra proposta. Rita Gualtierotti ha generosamente accettato di guidare i gruppi di Oltre l'Orizzonte come volontaria. Abbiamo indetto un concorso di scrittura sul tema della solitudine per coinvolgere tutta la cittadinanza. La conclusione del progetto vedrà la stampa di un volume che raccoglierà tutti gli scritti prodotti nelle varie azioni, insieme a quelli più meritevoli presentati al concorso.

Anche l'Associazione Teatrale Pistoiese ha accettato di dare un contributo strutturale al progetto, concedendo il teatro Bolognini per la rappresentazione teatrale *L'eccezione e la regola* di Berthold Brecht, messa in scena dalla compagnia *Lunatikos*, nata da poco dall'esperienza pluriennale del laboratorio teatrale del centro diurno Desii 3.. L'abbiamo programmata per il 5 dicembre, giornata nazionale della salute mentale, collegando il progetto "La solitudine: il pieno e il vuoto" a quello ormai annuale delle iniziative per la giornata nazionale della salute mentale, e abbiamo approfittato per invitare il sindaco e i responsabili Asl al breve dibattito post-spettacolo: "Non solo farmaci: la riabilitazione psichiatrica e l'inclusione sociale

a Pistoia”, tanto per consolidare la rete e coinvolgere direttamente le istituzioni perché assumano impegni sempre più puntuali.

Il rapporto più che decennale con il liceo artistico ha reso facile chiedere di nuovo la collaborazione a quella scuola, contraccambiando con l’offerta di stimoli preziosi sia per la crescita individuale che professionale dei giovani: lo spettacolo *Viola* di Elisabetta Salvatori sulla vita del poeta Dino Campana, la lezione sulla poesia di Alda Merini da parte della poetessa Grazia Frisina, le testimonianze dei familiari e dei volontari di Oltre l’Orizzonte, il teatro esperienziale.

Che dire dei volontari, non solo quelli dell’associazione ma anche quelli che generosamente si sono aggiunti via via? Il lavoro è stato tanto per tutti ma ne è valsa la pena perché le azioni hanno raggiunto un livello insperato di qualità e hanno suscitato attenzione nella comunità e fra le istituzioni. La nostra grande soddisfazione è quella di aver ideato un progetto *inclusivo*, che ha dato emozioni e creato empatia sia ai partecipanti attivi che agli spettatori, “avvicinando le persone alle persone” in un comune sentire. Abbiamo fatto tanta strada... ma tanta ne resta ancora da fare.

La collaborazione con l’Asl e con gli enti locali ha sempre caratterizzato i nostri progetti sia per la necessità di coinvolgere i dirigenti e gli operatori per tenere desta l’attenzione sul potenziamento dei servizi a favore dei sofferenti psichici, sia per usufruire delle risorse strutturali, progettuali e mediatiche che possono fornire. Il Cesvot la chiama ‘rete’ e noi ne riconosciamo la validità.

2. Dall’esperienza s’impara...

Sensibilizzazione alla diversità come arricchimento, lotta allo stigma come liberazione da steccati, prevenzione e inclusione, attenzione alle emozioni e promozione delle abilità relazionali per migliorare la qualità della vita di tutti, teatro, scrittura, verifica interattiva come strumenti per rendere operativi questi obiettivi: solo slogan?

No, per noi di Oltre l’Orizzonte sono principi e strumenti irrinunciabili. Li abbiamo pensati e condivisi; ispirandoci a loro abbiamo costruito progetti per sperimentarli con azioni concrete. Abbiamo valutato ogni aspetto e abbiamo cercato di approfondire l’analisi per capire ciò che era andato bene e abbiamo sostituito ciò che non era efficace. Questo ci ha portato alla sperimentazione del nostro progetto più temerario, mai tentato prima: un progetto con i bambini della II D Scornio Ovest della scuola elementare dell’Istituto Comprensivo “Roncalli-Galilei” di Pistoia, finalizzato a prevenire il bullismo e il disagio giovanile, promuovendo l’inclusione sociale e potenziando le abilità relazionali, partendo dalla conoscenza delle proprie e altrui emozioni. Due volontarie speciali, Lina, la maestra e Simona, la *counsellor*, hanno

deciso di ideare insieme un progetto da proporre nella classe di Lina. Sono partite in sordina, nell’anno scolastico 2011-12, dal racconto *Il Piccolo principe* e i risultati sono stati straordinari. Partendo dalla lettura della favola, i bambini sono riusciti con naturalezza a riflettere sulla diversità e sulla comunanza di emozioni come la tristezza e la paura di compagni di scuola disabili e ad elaborare i loro pensieri con disegni e scritti:

Per me gli autistici sono persone normali, se tutti li aiutassero potrebbero fare cose che non pensiamo come nella storia di Calimero. Calimero aveva un amico autistico poi l’ha aiutato e alla fine lui riusciva a fare tante cose. L’autismo si vede da 2-4 anni, gli autistici hanno paura di tante cose: guardare negli occhi, però bisogna starli vicino per non farli sentire soli. Le persone fortunate dovrebbero aiutare le persone malate, è meglio aiutarsi a vicenda che fare del bene per se stessi.

Il progetto si sta sviluppando nell’anno scolastico 2012-13 a partire dagli stimoli che via via provengono dai bambini. E l’avventura continuerà finché ci saranno volontari disponibili a donare i propri talenti e il proprio tempo con generosità, per dare voce a chi di voce ne ha ancora troppo poca, fino al momento in cui tutti gli steccati saranno caduti ed avere un disturbo mentale sarà come avere un disturbo fisico, quando il sostegno delle istituzioni sarà garantito a tutte le persone con fragilità, quando la maggioranza delle persone della nostra comunità avrà recepito che la diversità è ricchezza e che non bisogna averne timore ma goderla come arricchimento. Il seme della nostra speranza è depositato presso questi bambini: contiamo su di loro e su insegnanti come Lina e Simona capaci di guidarli in questo cammino.

BIBLIOGRAFIA

Teorie e training teatrale

- Artaud A., *Il Teatro e il suo doppio*, Einaudi 1972
Barba E., *La corsa dei contrari*, Feltrinelli 1981
Boal A., *Il poliziotto e la maschera*, La meridiana 2005
Brook P., *Il teatro e il suo spazio*, Feltrinelli 1980
De Marinis M., *Il teatro dell'altro*, La casa Usher 2011
Grotowski J., *Per un teatro povero*, Bulzoni 1970
Meierchol'd V. E., *L'attore biomeccanico*, Ubulibri 1983
Stanislawskij K., *Il lavoro dell'attore su se stesso*, Laterza 1991
Stanislawskij K., *Il lavoro dell'attore sul personaggio*, Laterza 1998

Teoria e sistemi di lavoro in campo psicologico

- Bettelheim B., *Il mondo incantato*, Feltrinelli 1977
Conte I. (a cura di), *Il pubblico del teatro sociale*, Franco Angeli 2012
D'Ambrosio M. (a cura di), *Corpi, Media, Saperi*, Franco Angeli 2006
Foucault M., *Sorvegliare e punire*, Einaudi 1993
Foucault M., *Storia della Follia*, Bur Rizzoli, 1976
Foucault M., *Tecnologie del sé*, Bollati Boringhieri 2005
Landy R., *Drammaterapia*, Edizioni Universitarie Romane, 1999
Merleau-Ponty M., *Fenomenologia della Percezione*, Bompiani 2005
Moreno J., *Manuale di Psicodramma*, Astrolabio, 1987
Numero monografico dedicato al teatro della rivista "Informazione in psicologia, psicoterapia, psichiatria", n. 27, 1996
Perls, Hefferline, Goodman, *Teoria e pratica della terapia della gestalt*, Astrolabio 1997
Risé C., *Il maschio selvatico*, Red Edizioni 1993
Rollo M., *L'arte del counseling*, Astrolabio 1991
Ruggieri V., *L'identità in psicologia e teatro*, Magi 2005
Winnicott D.W., *Gioco e realtà*, Armando 1984
Autobiografia
Andreoni M., *La Metafora tra formazione e in formazione*, tesi di laurea, 2006
([http://www.palestradellascrittura.it/public/file/La metafora.pdf](http://www.palestradellascrittura.it/public/file/La%20metafora.pdf))
Bisutti D., *La poesia salva la vita, Capire noi stessi e il mondo attraverso le parole*, Mondadori 1998

Blixen K., *La mia Africa*, Feltrinelli 2000
Demetrio D., *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina 1996
Illich I., *Nella vigna del testo: per una etologia della lettura*, Raffaello Cortina 1994
Lurija Aleksandr R., *Un mondo perduto e ritrovato*, Editori Riuniti 1973 (trad. it. S. Arcella)
Polster E., *Ogni vita merita un romanzo, quando raccontarsi è terapia*, Astrolabio 1988
Zambrano M., *Verso un sapere dell'anima*, Cortina 1996
Ada Ascari: www.ada.ascari.name
La palestra della scrittura: www.palestradellascrittura.it
Libera Università dell'autobiografia: www.lua.it

Pubblicazioni dell'associazione Oltre l'Orizzonte

Disponibili online su www.oltreorizzonte.org
No al Pregiudizio, 2007
Le Artiterapie, 2007
Donne e Madri, 2008
10 anni di vita dell'Associazione, 2010
Solitudini celate. Oltre l'Orizzonte... la luce, 2010
Scrivere insieme a Ada Ascari, Rita Gualtierotti, Paola Giacomelli, 2011
Incontrare persone, emozioni, oggetti simbolo in compagnia di Alessandro Pecini, Rita Gualtierotti, Paola Giacomelli, 2012
Bibliografia sulla solitudine, 2012

Consultabili presso la sede dell'associazione Oltre l'Orizzonte
Stigma e Salute Mentale, 2008
Libertà e sicurezza sociale, Atti del Convegno 2009
Faccia a Faccia, Catalogo mostra 2012
Arte e Solitudine, Catalogo mostra 2012

GLI AUTORI

Ada Ascari

Docente di scuola media in pensione, ha conseguito il titolo di Formatore in metodologie autobiografiche nel 2000 e il titolo di Consulente in scrittura autobiografica e autoanalitica nelle relazioni d'aiuto nel 2005. Dal 2006 fa parte del gruppo dei collaboratori scientifici della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. Si è laureata in Informatica Umanistica presso la facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Pisa col massimo dei voti. Ha collaborato a vari progetti di ricerca e collabora con alcune agenzie formative, con lo Spi-Cgil, con la Coop di Firenze e fornisce consulenza individuale. Si occupa dei contenuti dei siti internet lua.it, mnemon.it, autobiografia.it, Accademia del silenzio. Ha realizzato i siti web: mnemoteca-bs.it, Graphein.it, Studio Scriba, Movimento Shalom Prato, Officina del Talento, Scuola Cavalcanti. Ha un proprio sito web all'indirizzo: www.ada.ascari.name. Per contattarla: ada.ascari@lua.it

Rita Gualtierotti

Insegnante di Lettere nella scuola media fino al 2006, dove ha condotto laboratori di scrittura e di teatro come attività didattiche utili a valorizzare la persona. Dal 2006 nell'ambito del volontariato guida gruppi di scrittura con adulti in percorsi di conoscenza di sé. Utilizza la scrittura anche nel gruppo teatrale di cui è regista per la creazione di testi originali e nelle attività dell'associazione Oltre l'Orizzonte. Frequenta la Libera Università della Autobiografia di Anghiari, dove ha recentemente completato la propria autobiografia.

Daniela Papini

Insegnante di Lettere e bibliotecaria nella scuola superiore, socia dell'associazione Oltre l'Orizzonte, cura la catalogazione dei libri dell'associazione e ne aggiorna il sito. Ha frequentato i corsi di scrittura e di scrittura e teatro e ha curato la raccolta degli scritti dei corsisti dell'associazione Oltre l'Orizzonte.

Kira Pellegrini

Insegnante per 34 anni e formatore dei docenti per 20 anni, si è specializzata nel potenziamento delle abilità di studio per studenti di ogni ordine e grado. Ha pubblicato vari articoli di didattica e i volumi *La didattica della lingua inglese* (1991)

e *Fare per capire* (1998). Dal 1999 è presidente e progettista dell'associazione Oltre l'Orizzonte per la quale ha curato varie pubblicazioni.

Alessandro Pecini

Negli anni '80 collabora con registi come Castri, Ronconi, Brusati, Pieralli, Cecchi, Mauri. Dagli anni '90 inizia il percorso di regista e formatore alternando corsi per attori e scenografi a varie regie di spettacoli ("Giochi e favole d'acqua", "La scheggia nel cuore" di Line Knutzon, "Trio in mi bemolle" di Eric Rohmer, "Elisabetta e Limone" di Wilcock), readings e percorsi esperienziali. Dalla metà degli anni '90 inizia anche un'attività inerente il turismo culturale. Nello stesso periodo si specializza nell'attività di teatro per la terapia e collabora con vari centri di riabilitazione psichiatrica, con Cevot, Cespim, associazioni e istituti scolastici, svolgendo attività di prevenzione, riabilitazione e formazione specifica. Su questo tema ha realizzato interventi in convegni e pubblicato alcuni articoli. Esperto di *counselling*, da sei anni tiene un laboratorio teatrale presso l'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli. E' socio di Agita e direttore artistico dell'associazione Kantharos.

INDICE

Premessa	3
Capitolo 1	
Promuovere il benessere psichico: storia e progettualità dell'associazione Oltre l'Orizzonte	7
1. Chi è e perché nasce l'associazione Oltre l'Orizzonte	7
2. La scelta del nome	10
3. La collaborazione con le scuole per il logo e il primo sito web	10
4. Il racconto autobiografico con gli studenti	11
Capitolo 2	
Fra arti ed emozioni contro il pregiudizio e lo stigma	13
1. Combattere il disagio giovanile attraverso l'arte	13
2. L'esperienza di teatro contro il disagio.....	15
3. Il metodo interattivo per l'accettazione della diversità	18
4. L'uso delle arti terapie nella lotta allo stigma.....	24
5. Protesta contro lo stigma e testimonianze sul Tso	37
Capitolo 3	
La riabilitazione e la socializzazione dei sofferenti psichici e dei loro familiari	43
1. I ragazzi del venerdì.....	43
2. Teatroterapia e scrittura creativa collettiva.....	51
3. Costituire un gruppo di auto-mutuo-aiuto	53
4. L'importanza della relazione.....	55
Capitolo 4	
Scrittura creativa e auto-mutuo-aiuto per i familiari	59
1. Donne e madri	59
2. La scrittura collettiva per il teatro	65
Capitolo 5	
La formazione	71
1. Arteterapia e teatroterapia per volontari e familiari	72

-
2. Corpo e mente: corsi per promuovere la salute psicofisica73
 3. Nel mondo della psicoterapia76

Capitolo 6

Il ruolo della scrittura: alcune riflessioni.....79

1. La scrittura come strumento di socialità.....79
2. La scrittura collettiva per l'auto-mutuo-aiuto83

Capitolo 7

Scrittura, teatro e abilità relazionali.....105

1. Potenziare le abilità relazionali attraverso il teatro e la scrittura collettiva.....105
2. Dalla verifica partecipata alla verifica interattiva.....145

Capitolo 8

La parola agli esperti.....153

1. La scrittura autobiografica, *di Ada Ascari*153
2. La scrittura come strumento di conoscenza di sé e di relazione con l'altro,
di Rita Gualtierotti 157
3. Teatro-terapia: volontariato e benessere psichico, *di Alessandro Pecini*..... 164

Capitolo 9

L'esperienza continua..... 191

1. La solitudine: il pieno e il vuoto..... 191
2. Dall'esperienza s'impara..... 196

Finito di stampare nel mese di Gennaio 2013

Grafica, Impaginazione e Stampa

blucomunicazione.com