PROGETTO L.R. 23/99 – anno 2011
"Narrare paesaggi di cura"

RELAZIONE FINALE

Premessa

Il progetto "Narrare Paesaggi di Cura" rappresenta il naturale sviluppo del precedente progetto finanziato ai sensi legge 23/2007 – anno 2010 - "Curare le parole per dare parola alla cura".

Il successo della proposta, la partecipazione ai laboratori e al concorso, la visibilità della serata finale nonché l'eco che l'iniziativa ha avuto anche nei mesi successivi (serate presso biblioteche o associazioni culturali con presentazione del libro prodotto e letture sceniche di alcuni testi), aveva infatti indotto il gruppo di coordinamento a riproporre una seconda edizione del concorso accompagnata da proposte di laboratori di scrittura presso numerosi CPS della provincia di Brescia. Si riteneva, infatti, che la proposta laboratoriale fosse un possibile motore, anche per le persone meno propense a "scrivere di sè", per rivisitare la propria esperienza di vita e/o di malattia attraverso una scrittura sollecitata dalle arti visive, dalla musica e dalla letteratura.

Il tema scelto per l'anno 2012 è stato "Narrare paesaggi di cura".

Il senso che abbiamo voluto dare al tema deriva dalla considerazione che le storie e le narrazioni personali possono diventare cammini alla scoperta di nuovi paesaggi, scenari di cura in cui è possibile fermarsi, fare una pausa per comprendere e comprendersi, oppure muoversi alla ricerca di quei "chiari del bosco" che "non bisogna cercare né cercare nulla di loro" ma ci si trova ad abitare e a vivere nel proprio mondo interiore. In questo modo è possibile prendere contatto con i propri "paesaggi dell'anima", infiniti territori di ricordi, memorie ed emozioni, che, in questo "attraversamento", diventano preziose occasioni di conoscenza di sé e della propria realtà. Guardarsi intorno e scoprire nei paesaggi che ci circondano similitudini del proprio mondo interiore aiuta a ri-vedersi in percorsi di attraversamento anche dolorosi che hanno a che fare con il potere distruttivo della scomposizione del proprio mondo interno ed esterno e con il pregiudizio e la stigmatizzazione che la circonda.

Per questa ragione, raccontare i propri "paesaggi di cura" significa andare alla ricerca dei multiformi e soggettivi elementi armonici che descrivono i propri percorsi di guarigione e questo consente di prendersi tempo e spazio per costruire con cura il personale cammino di speranza oltre la malattia.

ATTIVITA' EFFETTUATE

Formazione del gruppo di progetto

L'inizio dell'attività si è concretizzato con la formazione di un gruppo di coordinamento, composto da rappresentanti dei servizi sanitari, delle associazioni e delle cooperative che avevano aderito al progetto. Compito del nucleo di progetto era di seguire il buon andamento delle attività, di occuparsi dei dettagli organizzativi (locandine, stampa del libro,

contatto con i membri della giuria, organizzazione temporale e locale dei laboratori….) e mantenere/ sviluppare il lavoro di rete.
Come attestato dai fogli/presenza, il gruppo si è riunito all'incirca con cadenza mensile presso la sala polivalente della Cooperativa La Rete di Brescia, affidando compiti precisi a ciascun membro.
Il coordinamento è stato ufficialmente affidato a Mariella Mentasti, della Cooperativa La Rete, mentre è stata nominata Katia Molinari come referente del gruppo di giuria.
I primi incontri si sono focalizzati sull'individuazione dei possibili giurati del concorso e sulla stesura/approntamento del bando. I criteri di proposta e scelta dei giurati sono stati unanimamente condivisi: l'attenzione a non stigmatizzare l'evento ha condizionato la scelta di non interpellare professionisti nell'ambito della salute mentale ma di proporre l'incarico a persone che operano nel settore della comunicaizione, delle arti, della formazione. Altri criteri seguiti sono da ascrivere alla scelta di persone di diverse età e con una presenza maschile e femminile equilibrata. La presidenza della giuria è stata proposta al Dott. Silvano Corli, persona conosciuta nell'ambito dell'impegno sociale e della cultura.
La pubblicizzazione dell'evento è stata affidata a tutti i componenti del gruppo di coordinamento; ognuno si è impegnato alla diffusione dell'iniziativa attraverso i siti web della propria organizzazione; sono stati inoltre inviati e pubblicati abstact dell'iniziativa ai giornali locali (Giornale di Brescia e Bresciaoggi) e al Corriere della Sera. La pubblicizzazione attraverso i siti web si è allargata a Popolis, al CSV e a quanti hanno apprezzato e preso a cuore l'iniziativa. La pubblicazione periodica dell'U.O.P. 22, "L'Estroverso", ha dato notevole risalto all'iniziativa. Il concorso ha avuto inoltre ottime occasioni di visibilità attraverso le serate di presentazione organizzate a Villa Badia di Leno in collaborazione con altre associazioni territoriali (8 giugno 2012) e presso la biblioteca di Polpenazze in collaborazione con i comuni della Valtenesi (28 settembre 2012).

ORGANIZZAZIONE DEI LABORATORI DI SCRITTURA

Il titolo che il gruppo di progetto ha voluto attribuire ai laboratori e, di conseguenza, al concorso è "*Infiniti paesaggi di cura*". Le ragioni di quest'attributo inevitabilmente associato al canto leopardiano, sono espresse nell'introduzione al testo:
"*1. Infiniti come spazi immensi, grandi quanto è grande la capacità di soffrire, condividere, amare, lottare…*
2. Infiniti in termini temporali, senza fine, perché i paesaggi di cura si trovano nel passato, nel presente, ma anche nel futuro, nei sogni e nei progetti …
3. Infiniti in termini numerici, perché ognuno trova in sé, in modo peculiare, molteplici occasioni, situazioni ed esperienze per "prendersi cura di sé".
4. Infiniti in termini di diversità di modi: ognuno ha il suo paesaggio di cura e non può prendere a prestito o copiare quello di un altro …
5. Infiniti in termini di relazione: perché prendersi cura di sè, prendersi cura dell'altro, essere presi in cura è un percorso a spirale, è un circuito virtuoso che prosegue all'infinito… perché la Cura non ha fine, è parte originaria dell'esistenza, dell'esser-ci, essere-con, essere-per.
Così gli Infiniti paesaggi di cura non hanno avuto per noi il significato leopardiano di fuga dal quotidiano ma di coraggiosa immersione nella vita per condividere, comprendere e comprendersi. E in questa immersione sarà dolce il naufragar quando troveremo nei nostri paesaggi il coraggio e la speranza."[*]

---

[*] Vedi Introduzione al testo "Infiniti paesaggi di cura. Parole di vita e di speranza", Liberedizioni, 2013

L'organizzazione, la progettazione e la conduzione dei laboratori di scrittura è stata affidata a Mariella Mentasti e Isabella Casadio, della Cooperativa La Rete.
L'adesione all'iniziativa da parte dei CPS e delle associazioni è stata totale: sono stati attivati, tra aprile e settembre 2012, n. 11 laboratori (anziché i 10 previsti) di n. 15 ore cad. così distribuiti:

LUOGO	N. LABORATORI	FORMATRICE
2° CPS Brescia	2	Casadio - Mentasti
CPS Salò	1	Casadio
CPS Iseo	2	Casadio
FBF Brescia	2	Casadio - Mentasti
CPS Leno	2	Casadio - Mentasti
CPS Lonato	1	Casadio
CPS Rovedolo	1	Casadio
TOTALE	**11**	

La programmazione dei laboratori è avvenuta in sintonia tra le due formatrici che si sono riunite più volte per discutere i temi, scegliere il metodo e gli strumenti di lavoro, allestire il materiale informatico, selezionare testi, musiche e immagini. Per ogni incontro è stata allestita una presentazione in Power Point con proposte di esercizi di scrittura interattivi. Il metodo proposto, infatti, prevede la proposizione di stimoli visivi, uditivi e richiami letterari per "toccare" i tasti individuali più sensibili e stimolare una riflessione. Oltre alla visione in Power Point, ad ogni incontro a tutti i partecipanti sono state consegnate fotocopie con i testi integrali.

I laboratori prevedevano un numero di iscritti che oscillasse tra i sei e i dodici, con punte massime di quindici. Mediamente, i gruppi sono stati corposi (n. 12-15 persone); soltanto quello di Rovedolo ha avuto un'affluenza scarsa (6-8 persone).

Riportiamo di seguito l'articolazione dettagliata degli incontri.

1° incontro: Disvelare paesaggi naturali

ESERCIZIO: IO SONO come ...

Scegli tra una serie di immagini quella in cui ti rispecchi per ciò che rappresenta, per i colori, per la sensazione che dà e il messaggio che senti...

Prova a descrivere al gruppo questa immagine di te dandole un titolo.

***SCRIVI** il titolo su un post-it e attaccalo al cartellone.*

Dai paesaggi naturali ai … paesaggi *interiori*

... Nulla si distrugge ma tutto si trasforma

... Come in un paesaggio che cambia a seconda del luce che lo colpisce, noi siamo paesaggi complessi e cangianti. Si tratta di comprendere che, anche se appariamo diversi, la nostra identità non si frammenta, muta soltanto perchè ogni evento esterno influisce sull'intero nostro essere.

E se in questo mutare, evolversi, cambiare forma riusciamo a descrivere l'esperienza, ecco che *nulla si distrugge, solo ci trasformiamo* e ogni volta, possiamo fare tesoro di questi cambiamenti, renderli vitali, presenti e utili a *comprenderci e accettarci "sotto qualsiasi luce".*

Cielo di sera

Quando non è più giorno e non è ancora notte,
e soltanto qualche rada stella sgorga,
lontana e tremula, dal cielo,
chi potrà dirlo, il tuo colore, o cielo?
Non azzurro;
ma tutta la stanchezza dell'azzurro che bevve
dal mattino alle fonti del sole.
Non di croco né d'amaranto,
ma il riflesso estremo di quelle luci appassionate;
e dentro vi persiste il ricordo dell'ardore
pur declinando all'avanzar dell'ombre.
Non t'oscurare, cielo del mio tempo e dell'anima mia:
tale rimani fin che aperti su te mi sieno gli occhi.
Ma, mentre prego,
va fuggendo insieme con la parola il mio respiro;
e tu piangere sembri con quel tremolio di rade stelle,
nel presentimento della gelida notte senza luna.
(Ada Negri, da "Il Dono")

ESERCIZIO *(visione diapositive)***:**

- In quale "orario della giornata" mi sento?
- Quali sono i "miei" colori?
- Perché?
- Confronto …

I paesaggi della musica

- Ascolto Sinfonia Pastorale n° 6, Beethoven

La tempesta,

Un'orrenda tempesta
annientò l'aria
poche e livide le nubi:
un'ombra come il manto
d'uno spettro
nascose terra e cielo.
Delle forme ghignavano sui tetti
e sibilavano nell'aria
scuotendo i pugni,
agitando chiome frenetiche.
Schiarì il mattino, che svegliò gli uccelli
e fu la pace come il Paradiso *(Emily Dickinson)*

L'uomo e il Mare

Sempre il mare, uomo libero, amerai!
perché il mare è il tuo specchio;
tu contempli nell'infinito
svolgersi dell'onda l'anima tua,
e un abisso è il tuo spirito
non meno amaro.
Godi nel tuffarti
in seno alla tua immagine;
l'abbracci con gli occhi e con le braccia,
e a volte il cuore si distrae
dal tuo suono al suon di questo
selvaggio ed indomabile lamento.
Discreti e tenebrosi ambedue siete:
uomo, nessuno ha mai sondato
il fondo dei tuoi abissi;
nessuno ha conosciuto, mare,
le tue più intime ricchezze,
tanto gelosi siete d'ogni vostro segreto.
Ma da secoli infiniti
senza rimorso né pietà lottate fra voi,
talmente grande è il vostro amore
per la strage e la morte,
o lottatori eterni,
o implacabili fratelli!
(Charles Baudelaire)

ESERCIZIO

Caro/a ... ti scrivo una cartolina da questo mio paesaggio ...
mi sento ... vorrei che ...
oppure: *... ho trovato questa cartolina di quel tuo paesaggio ... ricordo ... mi sentivo... invece ora...*
Sottofondo musicale
Confronto in gruppo

2° Incontro: Disvelare paesaggi urbani

Facciamo un passo indietro …

"La scarsa illuminazione si riduceva a qualche fanale lampione (a olio prima, a gas più tardi) sui quadrivi delle contrade più importanti. All'imbrunire pochi uomini giravano la città muniti di una scala e di una pertica, accendevano uno per uno i lampioni; all'alba ripetevano il giro per spegnere.

I negozi, scarsamente illuminai e solo all'interno, avevano un ché di funereo, di freddo; solo nella zona dei portici o nelle immediate vicinanze, si notava qualcosa di più vivo, più brillante, e certamente la passeggiata preferita era il giro dei portici, dove i poveri (e lo erano quasi tutti) potevano ammirare, senza spesa, qualche bel negozio, carrozze eleganti e gente che se la spassava.

Pochissime le automobili (quindici? Venti? Certo non molte di più), carrozze, calessi, landò, carri di ogni specie e grandezza, qualche bicicletta: ecco i mezzi circolanti in città.

Un tram trainato da due robusti cavalli univa il centro alla Stocchetta ed era motivo di compiaciuta ammirazione per chi se ne serviva, come per quanti aspettavano di poterne usufruire. (…)

Il perimetro della città era ben delineato dai bastioni, sotto i quali scorreva il Garza, nonché dal

castello e dalle mura, che da questo scendevano a Porta Torre Lunga e giù giù fino a Canton Mombello. (…)

Quanti entravano in città dovevano sottostare alle visite dei dazieri che presidiavano le porte: vettura, carri, ceste, borse, fagotti, tutto veniva minuziosamente controllato; lunghi aghi di ferro venivano infilati in carichi d'erba, fieno o di legna, per accertare che sotto non vi fossero nascosto generi soggetti a dazio.

Di quando in quando, appariva che qualche popolana apparisse ai dazieri più grossa del normale e questi ultimi pretendevano di controllare se il volume era naturale o artificioso.

Potete immaginare le battute mordaci e scherzose che si scambiavano popolane e dazieri quando, da sotto le sottane, uscivano polli, salame, burro, fiaschi di vino. (…).

Fuori porta, dopo le poche case, strade polverose e siepi e prati che tornavano vedi solo dopo un'abbondante pioggia sia aveva la sensazione di essere in piena campagna, non la campagna bella pulita, come la vediamo oggi: tutto era sporco, la polvere copriva ogni cosa, perfino la parlata degli abitanti già in Borgo Trento aveva l'inflessione dialettale dei valligiani della Val Trompia.

Era anche l'epoca degli Stalli e delle locande, epoca contraddistinta da un particolare odore che rammentava il fieno, la stalla, i finimenti, odore di cantine ove il vino era conservato in grandi botti di legno e, soprattutto nei mesi freddi, odore di trippa e di carni bollite che allietava carrettieri e viaggiatori ai quali questi odori e profumi preannunciavano lietamente la meta vicina, il ristoro, il riposo." *(Tratto da: Francesco Zubani, Il grande arco, pro manu scriptu, 1964)*

ESERCIZIO:
I luoghi della mia città

- A quali luoghi della mia città sono legato? Perché? Come mi sento in questi luoghi?
- In quali luoghi non sto bene? Che sentimenti ed emozioni mi suscitano?

Noi non vendiamo il nostro paese

Terza classe, sulle panchine
ci sono operai, soldati, vecchine,
c'è una furba contadinella
che nel cestino ha una gallinella,
una gallina ed un galletto
che viaggiano senza biglietto...

Seconda classe c'è un signore,
un commesso viaggiatore,
che ai compagni di viaggio
fa la reclame del suo formaggio...

Prima classe, il passeggero
è un miliardario forestiero:
- "Italia bella, io comperare.
Quanti dollari costare?" –

Ma il ferroviere, pronto e cortese
risponde: "NOI NON VENDIAMO IL NOSTRO PAESE".

(Rodari, *Prima, seconda, terza classe)*

ESERCIZIO: la città a misura mia

Despina

"*In due modi si raggiunge Despina: per nave o per cammello.*

La città si presenta differente a chi viene da terra e a chi dal mare …"

(I. Calvino, Le città invisibili)

- Come vorrei la mia città? Prova a descriverla

I profumi e gli odori della città

Qual è il profumo di Brescia? *(Massimo Tedeschi – Corriere della Sera)*

In città ognuno coltiva il suo orto delle delizie olfattive. Passiamo in certe vie, in determinate stagioni, per gustare un determinato aroma che ci ricorda l'infanzia, momenti felici, o semplicemente ci solletica l'olfatto. Fra i profumi perduti della città metto l'aroma aspro e attraente delle vecchie torrefazioni di caffè, o il profumo di dolci da forno che stazionava fra via Turati e via San Rocchino, di notte, ai tempi in cui in zona veniva sfornato il panettone Italia.

Anche il profumo di pane delle fornerie (Zilioli in via Musei, Birbes in corso Cavour, ad esempio) è un tesoro che va custodito come patrimonio cittadino, così come l'odore di cantina di certi vicoli ombrosi del Carmine, l'aroma attempato dei velluti del Grande, il fortissimo odor di morchia (olio bruciato dalle macchine utensili) che si respira in via sant'Eustacchio e arriva dai capannoni Iveco, gli afrori della pescheria Cosuma in via Vittorio Emanuele II.

Fra gli odori che hanno invaso la città, violandola nel profondo, metto il fritto della macchina da pop corn prima collocata sotto i portici di corso Zanardelli, più recentemente sotto i portici del "Ciao". Stessa esecrazione merita, per me, l'odore totalmente invasivo di saponi e profumi "naturali" venduti da un negozio sul Corso.

Ma ci sono posti della città dove mi capita di passare e ripassare per il nudo piacere di sentire un profumo. Quali? In gennaio-febbraio al top c'è contrada Santa Croce, nel tratto fra via Moretto e via Einaudi: da un cortile chiuso da un muro altissimo arriva, inconfondibile, il profumo inebriante di un cespuglio di calicanto. A fine aprile è imperdibile il profumo del grande glicine pensile all'angolo fra via Dante e contrada Bassiche. In maggio trionfa l'aroma dei tigli in fiore. Via dei Mille, via Eritrea: c'è solo l'imbarazzo della scelta.

La sequenza con cui ho citato i tre siti non è casuale: per me rappresenta anche una ideale gerarchia dei profumi della città. C'è dell'altro? Mi sono perso altri profumi della città, e qualcuno vuole farceli scoprire?

ESERCIZIO: le boccette degli odori (fotocopie immagini boccette)

… Ma ci sono posti della città dove mi capita di passare e ripassare per il nudo piacere di sentire un profumo. Quali? … C'è dell'altro? Mi sono perso altri profumi della città, e qualcuno vuole farceli scoprire? Scrivete gli odori della città che vi richiamano sensazioni, emozioni, ecc.

La città è come una donna …

"La città è come una donna di un certo rango, le pulizie non se le fa da sola. Occorrono i domestici che le facciano il bagno, la manicure,a pettinino, le rifacciano il trucco affinchè possa essere pronta per alzarsi, alle otto del mattino. (…) Ma è una donna frequentata da troppa gente, maleducata per giunta. Le mettono le mani addosso, la spettinano, la fanno arrabbiare, lei si agita, perde la calma. Così le si rovina in fretta il trucco, e riappaiono subito le rughe, comincia a sudare, a buttar fuori ogni sorta di schifezza. (…)

È che la signora, di tutta questa gente, ne ha piene le tasche! Non ne può più delle loro auto, dei loro bisogni, di tutti i loro capricci, della loro incuria che ogni giorno le scarica addosso tonnellate di cose inutili. (…)

La nostra dama ha una certa età, è elegante, fine, perfino prosperosa. Nel passato ha goduto di splendidi amanti e ora vorrebbe continuare a vivere con dignità. Ma questi signori neanche la vedono, le passano veloci sopra in tutti i modi, le scaricano addosso montagne di rifiuti, senza nessun ritegno e poi si arrabbiano se alle otto del mattino non è perfettamente truccata, profumata e splendente."

(Ugo Riccarelli, Stramonio)

Attorno a noi le strade sono sempre più affogate nell'immondizia e dentro di noi, nella nostra testa, accanto ai nostri cuori, mi pare che da molto tempo non passi più nessuno a svuotare i cassonetti. Al massimo si sposta un po' di sporcizia, la si cambia di discarica o la si getta sotto il tappeto. […] Siamo spaventati dai cambiamenti, dalla complessità che abbiamo messo in moto e pretendiamo di trovare conforto nell'illusione di una sicurezza che sta stracciando quei legami di solidarietà, di mutualità, di altruismo che, in fondo, sono l'unica garanzia di un modo di vivere possibile. Umano.

(Ugo Riccarelli, Stramonio, postfazione ed. Einaudi)

ESERCIZIO:

- Sento la mia città come "cosa mia"?
- Se io fossi una città, che cosa mi farebbe male? Che cosa mi farebbe bene?

3° incontro: Disvelare paesaggi domestici

Una casa descritta da tre punti di vista (lettura testi)**:**

- Il venditore
- l'acquirente
- la ragazza che vive nella casa

Il castello dell'Innominato

"Il castello dell'innominato era a cavaliere a una valle angusta e uggiosa, sulla cima d'un poggio che sporge in fuori da un'aspra giogaia di monti, ed è, non si saprebbe dir bene, se congiunto ad essa o separatone, da un mucchio di massi e di dirupi, e da un andirivieni di tane e di precipizi, che si prolungano anche dalle due parti... "*(A. Manzoni)*

ESERCIZIO: I luoghi della "mia" casa

- Che cosa rende la mia casa "Casa mia?".
- Quali sono le stanze o gli spazi che preferisco?
- Perché?

•

Tutto incominciò da una madeleine

"... Ella mandò a prendere una di quelle focacce pienotte e corte chiamate "maddalenine", che paiono aver avuto come stampo la valva scanalata di una conchiglia di San Giacomo. Ed ecco, macchinalmente, oppresso dalla giornata grigia e dalla previsione di un triste domani, portai alle labbra un cucchiaino di tè, in cui avevo inzuppato un pezzetto di "maddalena"...
Ma, nel momento stesso che quel sorso misto a briciole di focaccia toccò il mio palato, trasalii, attento a quanto avveniva in me di straordinario.
Un piacere delizioso mi aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa. M'aveva subito rese indifferenti le vicissitudini della vita, le sue calamità inoffensive, la sua brevità illusoria, nel modo

stesso che agisce l'amore, colmandomi d'un'essenza preziosa: o meglio quest'essenza non era in me, era me stesso...
Avevo cessato di considerarmi mediocre, contingente, mortale. Donde m'era potuta venire quella gioia violenta?" *(M. Proust)*

ESERCIZIO: i profumi della casa

A quali odori associo la mia casa? (attuale o dell'infanzia)

Costruirsi come una casa

… "Avete mai veduto costruire una casa?
… L'uomo piglia a materia anche se stesso, e si costruisce, sissignori, come una casa".
(L. Pirandello)

Esercizio: essere casa per me stesso

Quando mi sento o mi sono sentito casa per me stesso?

La strada che non porta in nessun posto

All'uscita del paese si dividevano tre strade: una andava verso il mare, la seconda verso la città e la terza non andava in nessun posto.
Martino lo sapeva perché lo aveva chiesto un po' a tutti e da tutti aveva ricevuto la stessa risposta:
" Quella strada lì? Non va in nessun posto. E' inutile camminarci ".
" E fin dove arriva? " "Non arriva da nessuna parte".
"Ma allora perché l'hanno fatta?" "Non l'ha fatta nessuno, è sempre stata lì".
"Ma nessuno è mai andato a vedere?" "Sei una bella testa dura: se ti diciamo che non c'è niente da vedere.."
"Non potete saperlo se non ci siete mai stati". (…) *(Gianni Rodari)*

Questa è la mia casa *(ascolto canzone)*

Questa è la mia casa
LA CASA DOV'E' ?
la casa dove posso portare pace
Io voglio andare a casa
LA CASA DOV'E' ?
Questa è la mia casa
LA CASA DOV'E' ?
la casa dove posso stare in pace con te. *(Lorenzo Giovanotti)*

ESERCIZIO: la via di casa

Sulla cartina che ti è stata consegnata indica quali sono le tue "strategie" per ritrovare la *via di casa*

4° Incontro: Disvelare i paesaggi del volto

C'era una volta un pulcino
che non sapeva di essere un pulcino.
Forse, - pensava, -
sono un elefante,
forse un pellicano.
Che ci sarebbe di strano?
Un asino non sono
perché non raglio.
Se fossi un cane
avrei il guinzaglio.

Non vado per mare,
dunque
non sono un ammiraglio .
Ma che sarà mai?
Pozza, bella pozza ,
dimmelo tu, se lo sai".
E si specchiò.
Ma quel che vide molto lo indignò.
- Un pulcino? Non è una cosa seria!
E zampettando l' acqua intorbidò
per castigarla della sua cattiveria.
(Gianni Rodari)

"Quando la giovinezza se ne sarà andata, la sua bellezza la seguirà e improvvisamente si renderà conto che non ci saranno più trionfi per lei, oppure dovrà accontentarsi di quei mediocri trionfi che il ricordo del passato renderà più amari di sconfitte. Ogni mese che passa la avvicina a qualcosa di tremendo. Il tempo è geloso di lei e combatte contro i suoi gigli e le sue rose. Il suo colorito si spegnerà, le guance si incaveranno, gli occhi perderanno luminosità. Soffrirà, orrendamente... Ah! Approfitti della giovinezza finché la possiede".
(Oscar Wilde, Il ritratto di Dorian Grey)

Bella *(ascolto canzone)*

… Bella come una mattina
d'acqua cristallina
come una finestra che mi illumina il cuscino
calda come il pane ombra sotto un pino
mentre t'allontani stai con me forever
… Chiara come un ABC
come un lunedì
di vacanza dopo un anno di lavoro
bella forte come un fiore
dolce di dolore
bella come il vento che t'ha fatto bella amore
… Bella come una mattina
d'acqua cristallina
come una finestra che mi illumina il cuscino
calda come il pane ombra sotto un pino
come un passaporto con la foto di un bambino
bella come un tondo
grande come il mondo
calda di scirocco e fresca come tramontana
… Bella come un'armonia
come l'allegria
come la mia nonna in una foto da ragazza
come una poesia. *(L. Giovanotti)*

ESERCIZIO: ***Di che paesaggio sei?*** *(visione diapositive)*
Guardando le immagini di paesaggi, quale paesaggio identifichi nel tuo viso?
Scegli una o due immagini in cui ti "rispecchi"

La Porta dello Specchio Magico

“Si tratta di un enorme specchio o qualcosa di simile, anche se non è né di vetro né di metallo. Di che cosa sia, nessuno lo ha mai saputo dire.
Comunque, quando ci si sta davanti, ci si vede rispecchiati, naturalmente non come in uno specchio comune, questo va da sé. Non si vede il proprio aspetto esteriore, ma il proprio io interiore, come è in realtà. Chi vuole passare, deve, tanto per intenderci, entrare in se stesso.»
… Per ogni singola persona è qualcosa di diverso.”
(Michael Ende, La Storia Infinita)

La memoria di sguardi che non si dimenticano nonostante la loro leggerezza e la loro inconsistenza:

Così s’incontrano, così si separano
Gli sguardi in una folla –
Per sempre impressi possono restare –
Tanto può un’espressione
Senza un sol cenno – accogliere e ospitare –
Nell’orizzonte che col suo confina –
Un altro volto –
Scomparso – appena colto
(Emily Dickinson)

La mamma di Cecilia
“Scendeva dalla soglia d'uno di quegli usci, e veniva verso il convoglio, una donna, il cui aspetto annunziava una giovinezza avanzata, ma non trascorsa; e vi traspariva una bellezza velata e offuscata, ma non guasta, da una gran passione, e da un languor mortale: quella bellezza molle a un tempo e maestosa, che brilla nel sangue lombardo. La sua andatura era affaticata, ma non cascante; gli occhi non davan lacrime, ma portavan segno d'averne sparse tante; c'era in quel dolore un non so che di pacato e di profondo, che attestava un'anima tutta consapevole e presente a sentirlo ...”. *(Alessandro Manzoni, I promessi sposi)*

“Vedevo passare nei suoi occhi ora la speranza, ora il ricordo, e forse il rimpianto, di gioie che non indovinavo, alle quali ella preferiva rinunciare piuttosto che dirmele, e che certi bagliori che balenavano nelle sue pupille non mi lasciavano scorgere: come, a teatro, lo spettatore al quale non sia stato concesso di entrare nella sala e che, il naso appiccicato al vetro della porta, nulla può scorgere di quanto avviene nel palcoscenico”
(M. Proust, La prigioniera in Alla ricerca del tempo perduto)

ESERCIZIO: *Dietro la maschera*

Specchio, specchio delle mie brame... (consegna fotocopia specchio)

Descrivi come ti “vedi” e ti “senti” nello specchio fatato: il mio viso mi racconta qualcosa:
Della mia vita? Delle mie esperienze?

“Lo sguardo non è un vedere oggetti ma un vedere *destini*: decifrare il fulgore degli occhi che si nasconde a volte nella fatica di vivere e nel silenzio, nella lontananza e nella malinconia”
(Eugenio Borgna)

“Ogni essere è singolare. Ogni viso è un miracolo. E' unico. Differente e simile. Umano ed insostituibile. Nel suo sguardo l'umanità si vede, ed egli vede il mondo attraverso gli altri sguardi dove il primo dei principi è quello del diritto alla dignità”.(*Tahar Ben Jelloun)*

«Non incontrerai mai due volti assolutamente identici.
Non importa la bellezza o la bruttezza: queste sono cose relative.

Ciascun volto è simbolo della vita. E tutta la vita merita rispetto.
È trattando gli altri con dignità che si guadagna il rispetto per sé stessi.» (*Tahar Ben Jelloun)*

ESERCIZIO: *Il volto incorniciato*

(Consegna fotocopia cornice): si sta uno di froonte all'altro per un paio di minuti in silenzio.

- Che cosa vedo nel volto del/lla mio/a compagno/a?
- Descrivi all'interno della cornice che gli/le regalerai (storia, esperienza,…).
- Che cosa cerco nel volto dell'altro?

"Il guardare è una cosa così strana e meravigliosa, della quale sappiamo ancora tanto poco; guardando siamo interamente rivolti verso l'esterno, ma proprio quando lo siamo di più sembrano accadere in noi cose che hanno atteso con passione di non essere osservate, e mentre esse, intatte e singolarmente anonime, si compiono in noi senza di noi, nell'oggetto là fuori cresce il loro significato, un convincente, rigoroso nome, il loro unico possibile nome, in cui con felicità e venerazione, riconosciamo l'accadere del nostro animo, senza attingere a esso, comprendendolo soltanto piano piano, da lontano, sotto il segno di una cosa che un attimo prima era ancora estranea, e un attimo dopo è già trovata estranea" *(Rainer Maria Rilke)*

5° Incontro: I *miei* paesaggi di cura

Torniamo sui nostri passi ...

"Conoscere è spesso, platonicamente, riconoscere. L'emergere di qualcosa magari ignorato sino a quell'attimo ma accolto come proprio. Per vedere un luogo occorre ri-vederlo. Il noto e il familiare, continuamente riscoperti e arricchiti, sono la premessa dell'incontro, della seduzione e dell'avventura […] Il viaggio più affascinante è un ritorno […].

«Perché cavalcate per queste terre?» chiede nella famosa ballata di Rilke l'alfiere al marchese che procede al suo fianco. «Per ritornare», risponde l'altro."

C. Magris

Il mito di Cura

Attraversando un fiume e avendo trovato della buona argilla, Cura si arrestò pensosa e iniziò, con quella creta, a modellare le sembianze di un uomo. Mentre si stava arrovellando su cosa fosse il risultato del suo lavoro, vide avvicinarsi Giove: Cura gli chiese di insufflare, in quella statuetta, un'anima, cosa che Giove fece volentieri. Nacque tra i due Dei una disputa per stabilire chi avesse il diritto di dare un nome alla loro opera e alla discussione si aggiunse presto Terra che vantava i propri diritti, perchè era dal suo corpo che era stata presa l'argilla. Decisero di ricorrere a Saturno per un giudizio. Saturno così sentenziò: «Tu, Giove, poiché sei tu che gli hai insufflato lo spirito, [questo spirito vedrai tornare da te dopo la morte; e a te, Terra, allora tornerà il suo corpo]; ma poiché è Cura che, per prima, ne ha forgiato le sembianze, egli apparterrà a lei per tutto il tempo in cui vivrà. E il suo nome, sul quale non trovate un accordo, sarà uomo, perchè è di humus che egli è fatto».

Viaggio nei luoghi dell'anima *(consegna fotocopia "mappa delle emozioni)*

Trova sulla mappa consegnata i "luoghi" delle emozioni e della vita in cui senti di essere stato/a e traccia sulla mappa l'itinerario in cui riconosci le orme del tuo passaggio:

- *oggi*: dove ti trovi (emotivamente) in questa fase della tua vita?
- *ieri*: quali sono i luoghi interiori dove sei stato?

- *domani*: ci sono luoghi dell'anima in cui non sei mai stato e che desidereresti visitare? Prova a ricostruire un itinerario che senti "tuo".

ESERCIZIO: Caro me stesso/a

Ora che hai ripercorso il tuo itinerario di vita, scegli un luogo per te importante da cui scrivere una cartolina a te stesso/a.

Caro/a ME STESSO/A ... ti scrivo una cartolina da questo mio paesaggio ... mi sento ... vorrei che ...

CURA *(ascolto canzone)*

Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie,
dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via.
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo,
dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai.
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore,
dalle ossessioni delle tue manie.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce
per non farti invecchiare.
E guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te.
Vagavo per i campi del Tennessee
(come vi ero arrivato, chissà).
Non hai fiori bianchi per me?
Più veloci di aquile i miei sogni
attraversano il mare.
Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza.
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza.
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi,
la bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi.
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto.
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono.
Supererò le correnti gravitazionali,
lo spazio e la luce per non farti invecchiare.
Ti salverò da ogni malinconia,
perché sei un essere speciale ed io avrò cura di te...
io sì, che avrò cura di te. (*F. Battiato)*

"… si tratta di cercare di amare la nostra storia di vita, poiché in fondo è il primo e ultimo amore che ci è dato in sorte.
Per tale motivo il pensiero autobiografico in un certo qual modo ci cura; ci fa sentire meglio attraverso il raccontarci e il raccontare, che diventano così quasi forme di liberazione e di ricongiungimento." *(D. Demetrio)*

ESERCIZIO:

- Dopo tanto viaggiare sto tornando a casa... che cosa/chi vorrei trovare? Che cosa/chi trovo? Come mi sento dentro? Mi piacerebbe cambiare qualcosa? C'è qualcuno che mi aiuta/mi ha aiutato a prendermi cura della mia casa interiore?

Oppure

- Di ritorno dal viaggio mi specchio: il mio volto mi guarda e si prende cura di me come uno specchio buono: che cosa vede della mia vita? Che cosa mi racconta? Quali tracce del mio viaggio trova più evidenti/interessanti/importanti?

ESERCIZIO: ***Il messaggio in bottiglia*** *(consegna immagine bottiglia)*

"È perfettamente vero, come dicono i filosofi, che la vita deve essere capita guardando indietro. Ma essi dimenticano un altro ragionamento, e cioè che deve essere vissuta guardando avanti" *(Kierkegaard)*

"Ogni vita merita un romanzo". *(E. Polster)*

- Che cosa vorresti che si sapesse di te che potesse sopravvivere e approdare da qualche parte in relazione alla tua esperienza di vita, anche a partire dai momenti di sofferenza, e che eventualmente potesse essere d'aiuto per altre persone?

POESIA DI COMMIATO ….

"La poesia è la voce delle anime che si stanno facendo,
che non sanno come fare, delle anime con i lavori in corso.
Che non se la cavano.
Con il sangue che corre e si versa.
Le anime che rischiano.
Che si illuminano e che a volte si perdono.
Le altre, le anime tiepide, a mezzo gas, al cinque per cento,
non sanno cosa farsene della poesia"

(Davide Rondoni)

IL CONCORSO DI SCRITTURA E LA PUBBLICAZIONE DEL TESTO

Il concorso ha visto una buona partecipazione: entro la data di scadenza (15 ottobre 2012) sono giunte alla segreteria n. 95 opere di n. 66 concorrenti (n. 46 pazienti, n. 17 familiari, n. 3 operatori fuori concorso). Gli scritti erano così suddivisi: n. 14 racconti; n. 16 autobiografie; n. 65 poesie.
La giuria, coordinata da Silvano Corli si è data tempi di lettura autonomi e, successivamente, nel corso di una riunione in gennaio 2013, i giurati hanno discusso e mediato le valutazioni individuali fino a concordare la graduatoria delle opere vincenti. Sono state inoltre individuate altre opere che, pur non essendosi classificate, erano ritenute degne di segnalazione e, pertanto, meritevoli di pubblicazione.
In tal modo, si è ottenuto il materiale del libro, affidato a **Liberedizioni** e curato personalmente ed a titolo gratuito dal direttore Marcello Zane, che ha coinvolto la sua èquipe di lavoro anche per l'aspetto grafico.
Il libro, composto da n. 120 pagine, è stato stampato in 800 copie. La copertina riporta il quadro "Eruzione di vulcano" della pittrice Laura Baronio, che, come per la precedente edizione, ne ha concessa gratuitamente la riproduzione, e il testo è composto da una

prefazione dell'Associazione Il Chiaro del Bosco, da una presentazione del Presidente della giuria, Silvano Corli, da un'introduzione di Mariella Mentasti e dalle tre sezioni di opere selezionate, ognuna di n. 10 scritti.
Il testo è stato diffuso durante la serata di premiazione del concorso, con soddisfazione da parte di tutti i partecipanti.

La Serata di premiazione

I contatti e l'attività di programmazione della serata finale hanno avuto inizio già dalle riunioni estive del gruppo di coordinamento: la discussione e l'accordo sul palinsesto nonché l'individuazione del nominativo del coordinatore della serata hanno richiesto tempo e impegno. Inizialmente, infatti, il Dr. Fabio Larovere, persona competente nell'ambito dell'organizzazione e della presentazione di eventi culturali, aveva dato disponibilità al coordinamento della serata. Un impegno non programmato ha costretto il gruppo all'individuazione di altre persone con competenze assimilabili; la scelta è andata sul Dr. Massimo Serra, formatore e animatore culturale con lunga esperienza, che ha accettato l'incarico con la massima disponibilità. Anche il programma della serata ha subito diverse variazioni in itinere fino al raggiungimento dell'accordo ufficiale. Dopo un breve saluto da parte del Dr. Dino Santina, in rappresentanza del CSV, il rito delle premiazioni delle opere è stato affidato al presidente della giuria, Dr. Corli, che ha letto anche le motivazioni, molto ben espresse e argomentate (v. Allegato). La lettura delle prime opere classificare da parte dell'attrice Francesca Garioni accompagnata all'hang da Aligi Colombi, ha emozionato l'intera platea. La serata è stata ulteriormente e piacevolmente animata da uno spettacolo teatrale della Compagnia "Il Filorosso" dal titolo "Io non sono la mia malattia", tratto dalla scrittura autobiografica di Patricia Deegan, una delle promotrici della Recovery a livello mondiale. Gli applausi più sentiti sono andati comunque all'anima di tutte queste iniziative, Rossella Micheli.
La pubblicizzazione è stata effettuata attraverso la diffusione di volantini e locandine, le reti internet e gli inviti personali. Al termine è stato offerto un brindisi con buffet a cura de "La Brigata dei buoni pasti", servizio di catering solidale della Cooperativa La Rete coadiuvato dai volontari delle associazioni.
La partecipazione è stata massiccia (la sala, con capienza di 396 posti, era piena),. L'attenzione costante, la visibile emozione e, in alcuni momenti, la commozione del pubblico hanno confermato la positività di iniziative che possano imprimersi nella memoria come ventate di autentico ben-essere.
I volontari dell'associazione si sono prodigati nell'organizzazione di tutti i particolari: dall'allestimento della sala, al banchetto dei libri, al preparazione degli originali segnalibri, al confezionamento di splendidi fiori donati a tutti i collaboratori.

Valutazione

Azione	Risultati attesi	Verifica
1) *costituzione del gruppo di lavoro , individuazione della giuria e pubblicizzazione*	*Lavoro in rete tra gruppi di matrice e provenienza diversa (operatori pubblici, operatori di cooperative sociali, volontari di diverse associazioni, rappresentanti del mondo della*	Il nucleo di progetto si è riunito con cadenza mensile ed ha visto una costante presenza di 7/ 8 persone. Ha lavorato molto attivamente e in assoluta sinergia, coinvolgendo anche altri volontari nelle azioni operative del progetto. Anche la giuria, supportata in tutto il lavoro di

bando	*cultura e della comunicazione)*	segreteria e circolazione delle informazioni dalla volontaria Katia Molinari e coordinata dal Dr Corli, ha lavorato con entusiasmo e si è attenuta ai tempi prescritti per la lettura e la consegna dei risultati, motivati con precisione e competenza (v. allegato).
2) *Programmazione ed avvio dei laboratori tutorial*	*Partecipazione agli incontri e ai laboratori di persone provenienti da diversi gruppi e/o associazioni , Cooperative e Servizi e supporto a nuclei familiari che possano esprimere attraverso la parola e la scrittura i propri sentimenti e vissuti.*	Sono stati attivati n. 11 laboratori a Brescia (CPS BS Sud, Fatebenefratelli, Gardone VT, Salò, Leno, Lonato, Iseo). I gruppi di pazienti sono stati numerosi e partecipati. Soltanto un gruppo, quello afferente al CD di Rovedolo, ha visto una partecipazione scarsa (6-8 persone). Il gruppi con familiari hanno raccolto un numero inferiore di partecipanti a Leno, mentre al CPS di Brescia il gruppo era numeroso. La frequenza ha avuto comunque buon esito ed è stata molto attiva. Il rimando, sia da parte dei corsisti che da parte degli operatori presenti, è stato molto positivo e opinione comune è che l'attività abbia prodotto rimandi positivi sul percorso di recovery dei pazienti. **Durante l'ultimo incontro, è stato distribuito un semplice questionario di valutazione il cui esito è allegato alla presente**. Due CPS (Brescia Sud e Leno-Desenzano) hanno avanzato richiesta al rispettivo DSM per la realizzazione di laboratori all'interno delle attività proposte dai Centri Diurni. Un aspetto ancora problematico è, tuttavia, la mancata adesione alla proposta laboratoriale da parte dell'U.O.P. 22 (zona Brescia centro e ovest).
3) Raccolta degli elaborati prodotti e spediti e loro valutazione	*Maggiore e più fluida collaborazione fra associazioni di familiari, associazioni di volontariato, ed enti che si occupano di salute mentale*	Ottima la gestione organizzativa dovuta in principal modo dal lavoro instancabile della responsabile del progetto, Rossella Micheli. I lavori pervenuti sono stati n. 95. I partecipanti sono stati n. 65 di cui n. 3 fuori concorso. Buono il lavoro sinergico delle organizzazioni che, nostante la diversa matrice (associazioni, cooperative, servizi della sanità pubblica) sono riuscite a collaborare in modo armonico, non competitivo e non autoreferenziale. Buono il lavoro della giuria, che non ha avuto remore nel'occupare del tempo per un'analisi dettagliata e una discussione finalizzate a una valutazione il più possibile condivisa delle opere. Ottima la collaborazione del direttore di Liberedizioni, Dr. Marcello Zane, che ha offerto competenza e impegno nell'allestimento del testo.
4) *Premiazione e diffusione dei risultati del progetto*	*Realizzazione della raccolta degli scritti pervenuti o premiati, consegna e diffusione dei risultati.* *Organizzazione di iniziativa conclusiva comune*	Gli scritti selezionati (n. 10 per ogni sezione) sono stati pubblicati in un testo di 120 pagine edito da Liberedizioni con una prefazione dell'Associazione Il Chiaro del Bosco, una presentazione del direttore della giuria, Silvano Corli e un'introduzione di Mariella Mentasti (coordinatrice del progetto) La serata finale, organizzata con il patrocinio del Comune di Brescia e del Centro Servizi Volontariato presso il teatro San Barnaba, ha visto una massiccia partecipazione di pubblico, un grande interesse e un

		ottimo lavoro da parte dei volontari delle associazioni. I risultati a livello di ben-essere collettivo sono stati evidenti e memorabili. Il maggiore e unanime ringraziamento è andato alla presidente dell'Associazione, Rossella Micheli.

Conclusioni

Lo scorso anno avevamo riassunto il buon esito dell'esperienza del progetto "Curare le parole per dare parola alla cura" in quattro aggettivi-chiave: coinvolgente, ricca, promozionale, con-veniente (nel senso di *cum venienza*).

Quest'anno ci sembra di poter dire che il processo innovativo e partecipativo ha avuto effetti trasversali che hanno oltrepassato la finalità propria del progetto contribuendo a creare sinergie con altre proposte innovative sulla salute mentale. L'effetto "sasso nell'acqua" ha infatti consentito una contaminazione proficua tra iniziative sulla salute mentale, a partire dal massiccio lavoro sul territorio per la diffusione della filosofia della Recovery che origina dalla necessità di un ribaltamento nell'approccio alla salute mentale da parte di servizi, pazienti, famiglie e comunità. Il lavoro costantemente e metodicamente concordato tra tutti i componenti – di provenienze molto diverse – ha tracciato il solco per favorire la semina di una cultura nuova che ha i fondamenti in un impegno personale e comunitario verso l'abbattimento del pregiudizio e la promozione della speranza.

Il tempo dedicato alla riflessione e alla scrittura condivisa – che, inevitabilmente, è anche tempo della cura e dell'ascolto - ha consentito la consapevolezza e la presa di coscienza che solo un lavoro comune, ancorchè faticoso, per il cambiamento possa restituire al tempo dei pazienti e delle famiglie la dignità di *kairos,* di tempo proprio e opportuno, affossando le modalità organizzative tradizionali, basate sul *Cronos,* il tempo cronologico, più adatto alla tecnologia che alla libera espressione delle varie umanità.

Brescia, 18 marzo 2013

Mariella Mentasti
Coordinatrice del Progetto

All.: valutazione laboratori scrittura, motivazioni della giuria, volantini vari.