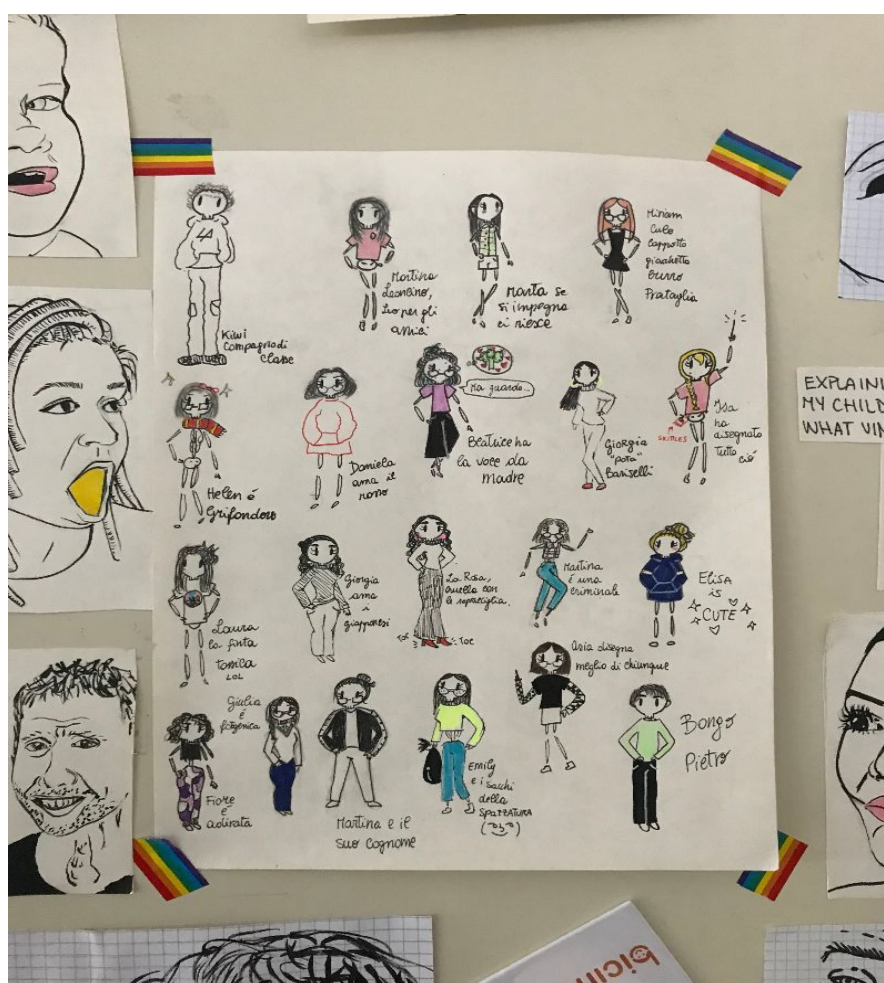


Voce del verbo esserci: esplorare mondi possibili

Laboratorio di scrittura per il benessere interiore - Liceo Leonardo
- Brescia - Indirizzo artistico
Classe 3^a I - Anno scolastico 2018 - 2019



Promosso da: Associazione Il Chiaro del Bosco - ONLUS - Brescia

Progetto sostenuto da: Associazione Vincenzo e Itala Visenzi

PRESENTIAMOCI

Il mio mondo possibile è ...

Elena

Il mio mondo possibile è amare chi voglio e quanto voglio, senza essere giudicata e senza pentirmi.

Pietro

Un mondo dove le differenze siano incoraggiate e si rispettino l'una con l'altra.

Mariella

Il mio mondo possibile è un luogo/tempo dove la bellezza è riconosciuta come fonte di bontà e di giustizia.

Emily

Il mio mondo possibile:

credo che il mondo possa essere possibile solo grazie all'uomo, se l'uomo fosse più comprensibile e riconoscente alla natura, non abbattendola.

Quando tutti lasciano in pace tutti, che non ci siano più guerre.

Marta

Il mio mondo possibile è un mondo in cui posso uscire di casa senza paura, è un mondo che mi dà delle possibilità anche nell'arte, è un mondo con più tolleranza e umanità.

Martina M.

Il mio mondo possibile è formato da persone che si rispettano reciprocamente e con molta più umanità, un mondo in cui ci si aiuta l'un l'altro

Sofia

Il mio mondo possibile è un mondo dove in anziana età non si avranno rimpianti.

Il mio desiderio più grande è essere realizzata.

Alessandra

Il nido familiare è un rifugio emotivo, affettivo, dove convogliare desideri, paure e ambizioni personali.

Martina T.

Il mio mondo possibile è un mondo in cui ognuno è libero di essere se stesso senza essere giudicato, un mondo in cui ognuno si accetti per ciò che è

senza essere soggetto a pregiudizi.

Asia

Mi piacerebbe essere in pace con me stessa e le persone che mi circondano.

Giorgia B.

Il mio mondo possibile è un mondo pieno di serenità, in cui nessuno viene giudicato.

Giorgia V.

Mi piacerebbe riuscire a vedere un mondo in cui ogni persona ha la possibilità di realizzare i suoi sogni, qualsiasi essi siano.

Luigi

Un mondo senza giudizi, uguale per tutti.

Francesca

Il mio mondo possibile è un posto tranquillo dove si può vivere in pace con se stessi e con gli altri.

Martina O.

Il mondo che vorrei è un luogo senza giudizi e pregiudizi creati al fine di distruggere gli altri.

Giulia

Il mio mondo possibile è un mondo dove tutti abbiano la possibilità di realizzare i propri sogni.

Beatrice

Mondo perfetto: ognuno dovrebbe avere una passione da seguire senza vergognarsene.

Miriam

Il mio mondo possibile è un mondo senza ansia per la minima cosa e con la libertà di fare ciò che voglio (nel limite del possibile) quando voglio.

Laura

Vorrei un mondo in cui nessuno ti giudica per come ti vesti o come sono i tuoi capelli. Un mondo in cui puoi amare chi vuoi senza doverti vergognare. Un mondo in cui una passeggiata in montagna è meglio che un giro al centro commerciale.

1. IL MONDO DELLA SALUTE

Costituzione Italiana - Art. 32: “La Repubblica tutela la salute come fondamentale diritto dell’individuo ed interesse della collettività, e garantisce cure gratuite agli indigenti....”

La salute secondo l'Oms (1948)

“Uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l’assenza di malattia o di infermità.”

Salute mentale (Oms)

Stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di:

- sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali,
- esercitare la propria funzione all'interno della società,
- rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno,
- stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri,
- partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente,
- adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

“... Perché anche la malattia ha un senso
una dismisura, un passo,
anche la malattia è matrice di vita... “
(Alda Merini)

Esercizio: Lettera alla mia malattia (fisica o psichica) o a quella di un congiunto

Caro tumore, come stai? Credo bene siccome in questa battaglia hai vinto tu. Si è colpa tua. E' colpa solo tua se ora mio zio non c'è più. Te lo sei portato via. Ti odio. Tu che sei arrivato senza preavviso, all'improvviso, non ho avuto neanche il tempo di realizzare e tu veloce come un fulmine hai portato via una persona a me carissima. Sai quando sei arrivato, ho visto mio zio cambiare. Cambiare nel modo di parlare, nel modo di guardarmi e persino cambiato nel volto. Per me è stato un trauma, un'orribile sensazione. Ancora una volta ti dico ti odio!

Giorgia B.

Caro alzheimer,
come va? È qualche giorno che non ti vedo, ormai ti sei trasferito assieme a mia nonna portandocela via di casa.
È assurdo come ogni volta che inizio ad “accettarti” tu cambi e diventi sempre più antipatico e insopportabile.
Non negarlo, io ti conosco bene, è da nove anni che vivi nella casa accanto alla mia. Ti ho visto nascere e crescere e se pur fossi piccola vedevo benissimo quello che facevi.
Piano piano, anno dopo anno rubavi un po' delle attenzioni che la mia dolce nonnina dava a me, a mio fratello e alle mie cuginette.
Sei sempre stato molto esigente, per prima cosa le hai impedito di cantare con noi le sue canzoni preferite: se ne dimenticata di parole, poi di chiamarci per nome o di ricordarsi chi fossimo.
Ricadute su ricadute.
All'inizio si accorgeva di cosa le stavi facendo, ci stava male, ma come affrontarti? Sei sempre stato più forte di tutti noi!
Nonostante i nostri sforzi non mollavi, anzi, sembrava che ci volessi sfidare. Lei mi diceva: “la mia bella nipotina” e subito dopo le impedivi di parlare o di farsi capire, lei mi abbracciava, mi stringeva forte a sé e tu le hai impedito di muoversi, lei mi sorrideva e tu le hai portato via la possibilità di stare con noi: i suoi nipoti, i suoi figli e suo marito che non ha ancora perso la speranza che, forse, un giorno, tu mollerai la presa e la farai tornare la persona amorevole di un tempo.
Ti sei impossessato di tutto con avidità, ma una cosa non potrai mai togliermela, il ricordo di che nonna meravigliosa è stata per me nel breve tempo che le hai concesso di conoscermi.

Giulia

Alcuni pomeriggi, forse troppi in questo periodo, ti siedi a gambe incrociate di fianco a me sul letto, mentre suono, studio, disegno un po'.
Alcune volte preferirei che tu non ci fossi, che mi lasciassi per un po' di tempo, che sono stanca di sentire i tuoi soliti discorsi, ma non fa niente.
Alcune volte ti avvicini troppo, ti sento sulle spalle mentre tengo le ginocchia al petto la sera.
Continui a parlare di ciò che non va, di ciò che una volta c'era ed ora ne senti soltanto la malinconia, ribadisci che molti fatti sono andati come avevi previsto.
Finisce spesso che tu abbia ragione, difficile è farti tacere, mai darti corda. L'obiettivo è non farsi coinvolgere nei tuoi discorsi. Sfortunatamente accade ogni tanto, mi perdo in pensieri ormai diversi dalla realtà.
Ad un tratto scompare tutto, e rimango con le ginocchia al petto.

Ti sei spostata, non sei andata via, sei ancora di fianco a me, ma va bene così,

Tornerai,

spero non troppo presto.

Beatrice

Caro peso, ti scrivo solo per sapere perché tu ce l'abbia tanto con me e con le persone in generale. La cosa che meno sopporto di te è che mi rendi tutto il mondo negativo, ormai fare ogni cosa è diventata un peso, una noia un "ma chi me lo fa fare?" rendi tutta l'erba un fascio e io lo so che non è così, credimi, lo so bene, ce ne sono di persone che stanno male e io non sono certo tra quelle, eppure la mia vita è diventata come una routine infinita, uno STOP a tutto. Mi sento in dovere di essere brava a scuola, mangiare sano, avere un bel fisico, di essere migliore degli altri in tutto e per tutto e spesso mi ritrovo ad odiarmi perché non ci riesco ad alzarmi la mattina con l'allegria e l'energia sparate a mille.

(...)

Ti dicono che l'adolescenza è fatta di questi problemi, che è tutto normale, tutti ci sono passati, sono solo sciocchezze. E poi ti dicono anche l'adolescenza è il periodo migliore della vita e allora mi dico "certo che deve fare davvero cagare tutto il resto!".

Miriam

Cara ansia,

Si lo so è la prima volta che ti scrivo e forse anche l'unica, non ho neanche voluto farlo per mia volontà, ma visto che ci siamo vorrei dirti cosa penso di te. Mi chiedo spesso perché devi presentarti in continuazione, per ogni minima cosa, perché devi rovinarmi le giornate e a farmi sentire come se stessi per morire. Non mi piaci, vorrei non averti e prendere tutto con più leggerezza, in modo tale da essere un po' più serena, anche se infin dei conti ti ringrazio, perché a causa tua faccio tutto impegnandomi al massimo per far sì che le cose non vadano come dici tu. A volte ci riesco e a volte no, a volte riesco a combatterti e a volte non riesco ad affrontare determinate situazioni per la troppa paura da te causata. Potremmo andare d'accordo io e te, ma dovresti essere più collaborativa o dovrei riuscire io a combatterti più spesso, in fondo potremmo essere una bella squadra io e te ma dovremmo imparare a convivere.

Spero riusciremo a farlo.

Martina M.

Cara malattia,
ti sei rifugiata nel corpo e nella mente del mio caro zio sin dalla sua nascita. Non so con esattezza come l'ha passata nel corso dei suoi anni, non so se lui sappia della tua esistenza, non so neanche cosa sei tu e nemmeno come ti chiami. So che porti indietro nel tempo la gente, almeno come si è dimostrato con mio zio. La porti indietro di parecchi anni, però l'atteggiamento di mio zio nei tuoi confronti sembra sereno. Sembra che sappia di te e che abbia accettato che dentro di sé conviva una piccola personcina che ha cambiato il mondo attraverso i suoi occhi. A volte si comporta in modo molto infantile, si sente sempre la vittima di ogni situazione, alcune volte, per non dire spesso, non si sente accettato. Si sente estraneo a tutti noi, come dire diverso. Gli sembra che le altre persone pensino che lui porti fastidio con il suo modo di fare.

La cosa che mi piace tanto di lui è che è come un grande e grosso bambinone estremamente emotivo, come un grande peluche da coccolare quando stai male.

Certe volte quando mi vede mi prende in braccio e mi fa girare stringendomi forte, come se non mi vedesse da mesi che in realtà è passato solo un giorno.

Cara malattia, tu che vivi lì dentro da ben quasi 50 anni, non ti giudico per quello che sei...ti chiedo solo di rasserenare la mente del mio caro zio, ti chiedo di farlo stare più tranquillo. Di aiutarlo ad accettare le negatività della gente e del mondo che lo circonda, perchè purtroppo esiste. Non può essere eliminata, dovremmo solo imparare a convivere senza che essa ci porti peso nella nostra vita.

Emily

2. IL MONDO DI CURA

Il mito di Cura (II sec. d. c.)

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».

“...E guarirai da tutte le malattie,
perché sei un essere speciale,
ed io, avrò cura di te.” (*Franco Battiato*)

Esercizio: *Risposta della malattia*

Cara, sto molto bene grazie! Capisco il tuo odio nei miei confronti, ma non è colpa mia, io sono un tumore e non decido io dove andare. Dove mi offrono un posto io vado.

Giorgia B.

Io accorcio la vita delle persone e per questo rendo i loro giorni più importanti e significativi, faccio che apprezzino le piccole cose quotidiane a cui una volta non davano peso. Mentre agli amici e ai parenti insegno a stare accanto alle persone che si amano senza perdere tempo ad arrabbiarsi o a rattristirsi ma di sfruttarlo a pieno, breve o lungo che sia, senza paura e senza rimpianti.

Giulia

(...)

Dovresti cominciare ad ammettere a te stessa che non c'è distinzione tra te e me perchè siamo due lati diversi che appartengono alla stessa persona.

Tu però non riesci ad accettarlo.

Combatti contro te stessa e non ti accorgi che ti stai distruggendo da sola.

Lo so che cerchi di pensare continuamente a ricordi, giornate, esperienze che possano essere soltanto tue; ma mi dispiace, abbiamo condiviso tutto.

Dovrai accettarmi se vuoi riuscire di nuovo ad essere felice e a ritrovare la fiducia nelle persone.

A presto, la tua malattia

Cara, non ce l'ho con te mettilo in testa che al mondo ci sono 7 miliardi di persone e non solo tu. Mi dispiace che per te io sia un peso la P maiuscola, non è questo il mio obiettivo è solo quello di farti capire che non è tutto rosa e fiori, devi faticare per ottenere ciò che vuoi, io cerco solo di aiutarti a migliorare per avere una vita bella, serena e tranquilla. Quando ti starò addosso e vedrai tutto nero, combatti, cerca la luce, c'è sempre e vedrai che quando l'avrai trovata, prima mi odierai ma poi mi ringrazierai immensamente e allora saremo entrambe insieme felici.

Miriam

Risposta della malattia

Mi sono sentita molto in colpa ma volevo discolparmi dicendoti che non sono io a scegliere da chi andare, vado dove capita senza una destinazione precisa.

Non decido io se posso essere o non essere curata e di conseguenza non si sa se porterò morte a quel corpo com'è capitato a te.

Martina O.

Cara,

non preoccuparti per questa lettera, vengo in pace.

Volevo spiegarti un poco cosa sono ed immaginami come una persona.

Ma dimmi quanti tipi di persone ci sono nel mondo?

Ci sono persone buone o cattive , alte o basse, forti o deboli.

Ebbene anche noi malattie siamo così', alle volte siamo cattive e portiamo il male, altre volte siamo buone e facciamo fuoriuscire dalle vite che incontriamo la forza d'animo, l'amore e la voglia di vivere.

Quindi se tu mi chiedi di rimanerti alla larga, io non posso accontentarti. Il nostro incontro sarà deciso dal fato proprio come quando per sbaglio conosci una persona per strada e stai ad entrambi decidere se creare un'amicizia o litigare.

Nel frattempo continuiamo a camminare paralleli per strada.

Giorgia V.

Cara, tuo zio come tu ben sai convive con me da parecchi anni ormai. Io non mi sono presentata nella sua vita solo per una visita a scopo di distruggerlo, perché se era quello il mio obiettivo l'avrei già fatto fin dalla sua nascita, e poi se distruggevo lui la stessa cosa valeva per me. Cercavo solo un riparo, una casa dove poter "sopravvivere". Ovviamente non sono gradita da nessuno, purtroppo ho dei difetti molto brutti, ma stanne certa che anch'io ho dei pregi. Non ci crederai ma è così, ma posso dimostrarveli solo con la volontà dell'uomo in cui vivo. Io e lui siamo ormai un tuttuno, lui è un corpo con un'anima, io una sua voglia di andare avanti "nonostante". Io sono quella parte che deve essere controllata. Se lui sta bene, io sto bene. Se lui sta male, io altrettanto. Solo che io peggioro o miglioro le cose in base a come lui sta. Tutto spetta a lui, se stare ben o male. Se sceglie di stare bene allora abbiamo vinto entrambi. So di non essere un ospite gradito, ma se ho scelto di vivere nel corpo di tuo zio ci sarà una ragione. Il comando della giostra spetta a lui, decide lui di giocare o di finirla per sempre.

Emily

3. ESSERE NEI TEMPI DI VITA

Dalla Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea

Art. 24 «Diritti del bambino»

I bambini hanno diritto alla protezione e alle cure necessarie per il loro benessere.

Essi possono esprimere liberamente la propria opinione; questa viene presa in considerazione sulle questioni che li riguardano in funzione della loro età e della loro maturità.

Art. 25 «Diritti degli anziani»

L'Unione riconosce e rispetta il diritto degli anziani di condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale.

A tutti i giovani raccomando:

aprite i libri con religione,
non guardateli superficialmente,
perché in essi è racchiuso
il coraggio dei nostri padri.
E richiudeteli con dignità
quando dovete occuparvi di altre cose.
Ma soprattutto amate i poeti.
Essi hanno vangato per voi la terra
per tanti anni, non per costruirvi tombe,
o simulacri, ma altari.
Pensate che potete camminare su di noi
come su dei grandi tappeti
e volare oltre questa triste realtà
quotidiana.
(Alda Merini, *La vita facile*)

Esercizio: Lettera a un bambino o una bambina oppure Lettera ai miei nonni (o ad altre figure di anziani)

Tu ai miei occhi sei crollato dopo la morte della nonna. Così in un anno la malattia ti ha logorato dentro come se il dolore della sua perdita ne fosse l'artefice. Ecco l'unico nonno che mi era rimasto se ne era andato.

Giorgia B.

Sembra ieri che gattonavi per casa e ora mi chiedi di metterti il rossetto, il tempo passa così in fretta e tu non vedi l'ora di crescere.

Non correre bimba mia e ricorda che c'è il tempo per tutto e che l'infanzia è un periodo stupendo pieno di sogni, fantasia e immaginazione. Porta un po' di questo con te nella vita! Continua a credere nelle favole, nella magia e nell'amore non smettere mai di chiedermi di farti ballare quando c'è una canzone che ti piace o di sentirti una principessa.

Non voler assomigliare troppo ai grandi perché la tua bellezza sta proprio nella tua ingenua dolcezza.

Ti voglio bene.

Giulia

Caro nonno,

te ne sei andato da quasi un anno e ogni tanto mi manchi.

(...) Ti ringrazio e ringrazio la nonna.

Avete sempre aiutato me e mia madre anche quando non era compito vostro e, soprattutto, ci avete sempre voluto bene.

Siete stati fondamentali in un periodo in cui non avevamo molte certezze, forse perché pensavate che la nostra situazione fosse anche colpa vostra.

Io non ho mai avuto rancore nei vostri confronti, non siete responsabili delle azioni dei vostri figli.

(...)

Cari bimbi,

Non so perché ma non mi avete mai fatto impazzire, forse è perché vedo in voi ciò che ho perso da molto tempo e che non ho mai avuto la capacità di apprezzare, tutte esperienze e momenti semplici ma indimenticabili, eppure me lo dicevano e stra dicevano che era meglio rimanere piccoli, che essere grandi richiedeva tempo e fatica. Quello che vi chiedo ora è di ascoltarmi, godetevi ogni singolo istante della vostra vita, ogni piccolo particolare, quella sensazione magica, unica e speciale non tornerà mai più. A voi bambini do il consiglio più prezioso che possiedo, il segreto più grande di tutti: non abbiate fretta di crescere ciò che avete ora, non avrete mai più, ma resta la cosa più bella che tu possa mai avere.

Miriam

Cari nonni,

Ormai vederci è una sfida, durante la settimana praticamente passiamo 10 minuti insieme a causa dei miei orari scolastici.

Fortunatamente nel weekend la situazione è diversa.

Siete stati e siete i pilastri della mia vita, mi avete sempre aiutata, fatto giocare, viziato tantissimo, ogni cosa che chiedevo era già mia.

Lo so che in quest'ultimo periodo sono sempre arrabbiata e scortese ma non lo faccio per mia scelta è perché sono sempre in ansia per qualsiasi cosa.

Mi rendo conto che, se vi rispondo sgarbatamente, state male, anche per giorni, ma ora mi sono accorta che non devo prendermela con voi ma con me stessa, anche se ogni tanto fate osservazioni ovvie che mi alterano.

Voglio perciò ringraziarvi per tutte le cose belle che avete fatto per me, mi avete fatto passare un'infanzia stupenda e senza di voi non so come avrei fatto.

Concludendo voglio ribadire che vi ringrazio tanto ma veramente tanto per avermi fatto sentire come una principessa, come mi chiamate sempre voi.

Con affetto, la vostra unica nipotina che vi vuole un bene dell'anima.

Martina O.

Piccola mia

stai crescendo, stai diventando bella e già capisci molte cose, cose che io alla tua età non sapevo neanche immaginare.

Diventerai grande in un mondo dove l'amore, l'amore che ti fa arrossire non esisterà più; farai parte di un mondo dove la tua fantasia e la tua gioia saranno decretate da altri.

Stai crescendo e questo mondo non è giusto per far crescere la curiosità e la spensieratezza di cui ogni bambino ha bisogno.

Stai crescendo e già vuoi abbandonare la vita.

Elena

Cara nonna Pina,

un po' pazza e un po' stranita, gli anni di vita trascorsi a lavorare ti hanno segnato il fisico e il carattere.

Hai vissuto una vita molto faticosa perché rimasta vedova a 26 anni con tre figli piccoli, hai dovuto lavorare duramente per portare a casa soldi e spesso hai dovuto accantonare momenti di gioia per lavorare e dare così un futuro sicuro ai tuoi figli.

Oggi il tuo fisico ti presenta il conto e ciò nonostante sei ancora capace di superare le malattie con coraggio, forza e determinazione.

Adoro quando mi chiami "la tua stella marina" e mi fai sorridere quando cerchi di interpretare i miei lavori artistici o i miei disegni senza capirci nulla.

Vorrei che tu mi accompagnassi ancora per lungo tempo nella mia vita.

Giorgia V.

4. ABITARE MONDI DIVERSI

Dichiarazione Universale dei diritti umani (ONU)

Art. 1 Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti. Essi sono dotati di ragione e di coscienza e devono agire gli uni verso gli altri in spirito di fratellanza.

Mio fratello che guardi il mondo
e il mondo non somiglia a te
mio fratello che guardi il cielo
e il cielo non ti guarda.

Se c'è una strada sotto il mare
prima o poi ci troverà
se non c'è strada dentro al cuore degli altri
prima o poi si tratterà.
(Ivano Fossati)

5. ESSERE CITTADINI DEL MONDO

Dalla Costituzione Italiana

Art.2

“La Repubblica riconosce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo, sia nelle formazioni sociali ove si svolge la sua personalità, e richiede l'adempimento dei doveri inderogabili di solidarietà politica, economica e sociale”.

Art. 11

L'Italia ripudia la guerra come strumento di offesa alla libertà degli altri popoli e come mezzo di risoluzione delle controversie internazionali.

“(…)

Vedi caro amico cosa si deve inventare
per poterci ridere sopra,
E se quest'anno poi passasse in un istante,
vedi amico mio
come diventa importante
che in questo istante ci sia anch'io.” *(Lucio Dalla)*

La Storia siamo noi
Nessuno si senta offeso
Siamo noi questo prato di aghi sotto il cielo
La Storia siamo noi
Attenzione
Nessuno si senta escluso
La Storia siamo noi
Siamo noi queste onde nel mare
Questo rumore che rompe il silenzio
Questo silenzio così duro da raccontare...
(Francesco De Gregori)

Esercizio: Lettera a un/una amico/amica lontani nel tempo e nello spazio

Lettera a un' amica

Quando non ci sei, sento un po' la tua mancanza come se una parte di me non fosse presente. Sono felice di aver scoperto un'amica come te.

Giorgia B.

6. ESSERE RESPONSABILI DI QUESTO MONDO

Dalla Costituzione Italiana

Art.3: “E` compito della Repubblica rimuovere gli ostacoli di ordine economico e sociale, che, limitando di fatto la libertà e l'eguaglianza dei cittadini, impediscono il pieno sviluppo della persona umana e l'effettiva partecipazione di tutti i lavoratori all'organizzazione politica, economica e sociale del Paese.”

Amate la vostra città come parte integrante, per così dire, della vostra personalità.

Voi siete piantati in essa, in essa saranno piantate le generazioni future che avranno da voi radice: è un patrimonio prezioso che voi siete tenuti a tramandare intatto, anzi migliorato ed accresciuto, alle generazioni che verranno. Ogni città racchiude in sé una vocazione e un mistero. (...)

Amatela come si ama la casa comune destinata a noi ed ai nostri figli.
(*Giorgio La Pira, 1955*)

Se si insegnasse la bellezza alla gente, la si fornirebbe di un'arma contro la rassegnazione, la paura e l'omertà. (*Peppino Impastato*)

Esercizio: Lettera alla mia città

Cara Villa Carcina

Sei la casa della mia famiglia da più di quattro generazioni, ti abbiamo tanto amato e in te abbiamo ricordi inestimabili, come penso succeda a molte persone pensando al posto in cui sono cresciute.

Nonostante questo, non mi sento più di chiamarti “la mia città”.

Sì, in te ho la mia amata casa, gli amici e la famiglia, ma non ti sento più mia.

Sei piccola e un po' antica per la mia mente che ha bisogno di sognare.

Non mi basta più giocare sull'altalena al parco o fare una passeggiata per prendere un gelato.

Il futuro che mi puoi offrire è monotono e noioso proprio come le persone che ti abitano: vecchie, ottuse, infelici, prive di aspirazioni e prospettive, tutte radicate in quelle poche case e in quegli unici due negozi rimasti.

Sappi che resterai sempre nel mio cuore e passare a trovarti non potrà farmi che piacere ma non posso più vivere in te, ho bisogno di volare via per poter vivere la vita che sogno.

Giulia

Caino,

Sei sempre lì, nascosto dietro alle montagne, trafitto dalla statale ma pur sempre isolato. Te ne stai arroccato su alture scoscese; attraversandoti l'altitudine varia continuamente, anche di decine di metri e le gambe faticano ogni passo di più ma non c'è fretta, per fortuna hai i tuoi tempi: lunghi e deserti.

Nelle aride giornate invernali e nelle fresche giornate estive il surreale sibilo dei camion che risuona nella valle è rotto soltanto da un corvo o un cane che in lontananza ti avvertono della loro esistenza solo per scomparire attimi dopo.

Questo tuo silenzio e questi tuoi tempi furono la mia infanzia e ora sono il mio rifugio nel fragore del resto del mondo.

Grazie per la tua terra.

Pietro

Cara città ...

Non mi piace appartenere a qualcuno o a qualcosa, ho sempre voluto essere libera da vincoli e obblighi, ormai appartengo a te e tu sei entrata nel mio cuore.

Mostrandomi poco a poco le tue bellezze nascoste e i tuoi segreti custoditi in profondità mi hai fatta incuriosire a tal punto che non potevo più restare ferma e indifferente.

Ho iniziato ad apprezzare le piccole copse che la gente troppo frettolosa non nota.

Elena

Cara mia città,

sempre se è così che posso definirti. Me lo chiedo perchè ormai non so più come sei vestita, di malignità o di bontà? Di bruttezza o di bellezza?

Forse riesco a darmi una risposta. Tu sei come un corpo con un abito, la parte nuda, dove ci sta la pelle e il resto, sei tu come terra, invece l'abito è l'uomo. Di questi tempi ti stai vestendo molto male, indossi abiti di tristezza, abiti di povertà voluta, abiti di ignoranza e molte volte di strafotenza, abiti di nonlibertà di parola, abiti di indifferenza e molti altri abiti. Tutto questo è la causa della mia partenza per una città molto lontana da te. Perchè vedo molte persone che astento tirano a campare. Fanno di tutto per portare avanti a una famiglia, se ovviamente si ha fortuna a trovare lavoro. Non tutti hanno avuto l'occasione

come la mia. Vedo tutt'oggi gente che è stanca di vivere la vita che altri hanno deciso di farle vivere. Per quanto bella sei non sanno comprenderti, non sanno amarti, non sanno viverti. C'è gente che ti ama tantissimo, io per

prima. Mapurtoppo si è dovuta staccare da te per colpa di quell'entità che mai si trova.

Solo al pensiero che un anno e mezzo fa camminavo ancora per le tue strade ignara di quello che mi stesse succedendo mi viene una fitta allo stomaco. Avessi saputo della mia partenza senza ritorno ti avrei abbracciata più forte. Mi manca tutto di te, mi mancano le buone e vecchie strade, mi mancano i posti dove andavo sempre, mi mancano tutte quelle bellezze naturali che solo tu possiedi, mi manca la mia santa, mi manca svegliarmi la mattina presto e sentire tutti gli odori più belli..come quello del mare che avevo sotto casa. Per me era come una seconda casa dove andarci a vivere per 3 mesi o forse più, mi manca andare la notte in spiaggia a vedere le stelle, sentire il rumore del mare, inebriarmi della sua aria pulita e innocente. Mi manca vedermi il pomeriggio con la mia amica più stretta che conosco ormai da 15 anni, mi manca andare a

casa sua e combinarne di tutti i colori. A cominciare dalle abbuffate di cibo per finire scherzare e ridere fino a scoppiare. Il distacco per me è stato brusco, un giorno ero lì e il giorno dopo qui. La vita è strana, ti cambia da un momento all'altro. Io in particolare sono molto maturata, forse perchè lì avevo da badare mio fratello quando mio padre abitava qui e mia madre mancava tutti i giorni e le notti da casa per lavoro. La tensione, la rabbia, lo stress e l'ansia in quella casa governavano. E quindi mi sono trovata a fare la madre, la casalinga e oltretutto la studente. Questa situazione mi ha fatto crescere molto, ma dopo che sono venuta qui sono diventata un'adolescente. Voglio riprendermi tutto quello che mi è stato tolto, ovvero l'adolescenza, l'essere una "ragazza". A volte mi comporto in modo infantile appunto per questo. Ma di sicuro la mia maturità non se n'è andata, a volte la tiro fuori. Concludo nel dire che la mia città la amo e mi manca, ma dato che qualcuno l'ha ridotta così, preferisco tornarci da turista malinconica piuttosto che da abitante.

Emily

Esserci nel mondo...

L'indifferenza è il peso morto della storia. L'indifferenza opera potentemente nella storia. Opera passivamente, ma opera. È la fatalità; è ciò su cui non si può contare; è ciò che sconvolge i programmi, che rovescia i piani meglio costruiti; è la materia bruta che strozza l'intelligenza. Ciò che succede, il male che si abbatte su tutti, avviene perché la massa degli uomini abdica alla sua volontà, lascia promulgare le leggi che solo la rivolta potrà abrogare, lascia salire al potere uomini che poi solo un ammutinamento potrà rovesciare.

(Antonio Gramsci, 1917)

Interdipendenza

Nessuno di noi esiste separatamente.

È il tessuto vivo dei nostri legami a costituirci.

È in una famiglia che veniamo al mondo, in cui ben prima di nascere eravamo custoditi.

Poi è dall'amore che un'altra famiglia nasce, che a sua volta custodisce quella dei figli che verranno.

Noi siamo oltre noi stessi.

Siamo l'aria che respiriamo, il cibo che mangiamo, i nostri padri e i nostri figli.

Camminiamo in impronte già lasciate, lasciamo impronte in cui cammineranno altri.

Dove finisce la nostra individualità, dove inizia quella altrui?

Non è domanda che meriti risposta.

Noi siamo gli altri, gli altri sono in noi.

In noi sono pure le stelle del cielo.

Se così non fosse, non ci sarebbe amore, né amicizia.

Non ci sarebbe conoscenza, né bellezza.

Non ci sarebbe libertà, se non ci fosse interdipendenza.

(da: www.interdependence.eu)

Scrittura collettiva : *Lettera a un amico o amica lontani nel tempo e nello spazio*

Cara ..., caro

A quei tempi era tutto così bello e sereno, avevo un senso di sicurezza e stabilità, non mi interessava di avere il moroso o di litigare con i miei perché sapevo che c'eri tu su cui potevo contare sempre.

Forse era destino o forse sono stata io a inghiottirti facendo sì che tu non esistessi più e a farti diventare la persona che più volevo come amica, me stessa.

Tu eri l'unico di cui mi potessi fidare, con cui mi potessi esprimere, eri bravo ad ascoltare, non parlavi mai.

L'infanzia però passa, cambiano molte cose per scelte diverse, amici, scuole.

Ora i nostri occhi si fisserebbero con disprezzo e passerebbero oltre, gli stessi occhi che un tempo erano pieni di ammirazione, della reverenziale devozione che si deve a un Dio.

... Come se fossi inutile, ormai vecchia e noiosa...

Non ti dirò che mi manchi.

Ormai quello che mi manca non sei più tu, ma il tuo ricordo.

Mi manca parlare con te dei miei problemi e mi manca soprattutto aiutarti a risolvere i tuoi. Mi hai raccontato la tua vita, la perdita di tua madre e la severità di tuo padre, la cattiveria di alcune persone e la gioia che trovavi nel tuo cane... Nonostante la pesantezza dei tuoi problemi, mi alleggerivi le giornate e mi davi la consapevolezza di avere qualcuno accanto a me anche se tutto andava a rotoli.

Mi manca passare le giornate sdraiate sul letto a raccontarci le cose.

Ma ora nulla, non so chi sei.

Forse però sono le nostre diversità che ci hanno unito: tu mi aiutavi a cercare di controllare il mio carattere a volte troppo esagerato e io ti aiutavo a non farti mettere i piedi sulla testa.

Probabilmente, ripensandoci, ci siamo scambiati parole sincere quando, da piccolo, nel silenzio ti fissavo con il mio sguardo da iceman.

Quando eravamo piccole eravamo così legate ... quante volte abbiamo perso la voce mentre cantavamo i Modà e ti ricordi quando volevi insegnarmi a suonare la chitarra ma il plettro mi sfuggiva di mano, siamo finite a terra dal troppo ridere!

Vorrei incontrarti di nuovo per vedere se le ombre di quei bambini sanno ancora divertirsi insieme, chissà...

Ti ho sempre considerata come una sorella maggiore anche se ti avevo vicina solo per due mesi l'anno.

Mi ricordo quando venivo a prenderti all'aeroporto, ero la bambina più felice del mondo.

Spero che tu riesca a sentirti bene e a trovare i lati positivi in ogni circostanza. Mi piace pensare al futuro delle persone buone come te come ad un futuro felice e libero.

Evita di ferire gli altri ed evita di ferire te stesso.

Ho provato a cercarti ma senza risultati, ci proverò finché non ti ritroverò.

A quel punto io sarò davanti a casa mia ad aspettarti, così potremo realizzare i sogni di due bambine molto amiche.

Qualsiasi ostacolo si presenti davanti a noi, complicato o semplice che sia, so che lo supereremo insieme.

NE È VALSA LA PENA CORRERE IL RISCHIO!

Hanno collaborato:

**Isabella
Giorgia B.
Marta
Giulia
Asia
Daniela
Pietro
Luigi
Francesca
Elisa**

**Beatrice
Miriam
Martina M
Martina O.
Sofia
Martina T.
Elena
Giorgia V.
Laura
Emily**

con

Deborah e Mariella



A voi tutti e a ciascuno, vorremmo rivolgere un 'Grazie' che tocchi davvero il cuore come voi l'avete toccato a noi.

Abbiamo creduto in questo progetto con passione, abbiamo lavorato spinte da un desiderio di bene e di bello, abbiamo sentito l'impegno, la fatica e qualche volta il dolore, ma abbiamo raccolto doni inestimabili, parti di voi che formano quella perla che tutti quanti avete dentro e che con pudore solo talvolta osate mostrare.

Desideriamo ringraziarvi per l'autenticità, per la condivisione profonda, per averci permesso di entrare in punta di piedi nel vostro mondo, per avere potuto godere della bellezza dei vostri paesaggi interiori, per la fiducia che abbiamo respirato a pieni polmoni e che ha dato vita a nuovi mondi possibili, quelli che riescono a scavalcare le montagne dell'indifferenza, dell'odio, del pregiudizio, dell'individualismo, dell'isolamento, quelli che non hanno paura della diversità, del confronto, della condivisione.

Le emozioni si sono sciolte, i sentimenti rinsaldati, le parole hanno preso spessore e nessuno si è sentito giudicato, tradito, deriso.

È il miracolo della relazione autentica, è una nuova luce con cui avete illuminato parti di voi che a loro volta sono state portatrici di luce per tutto quello che abbiamo di più prezioso in noi.

Avete camminato anche voi in punta di piedi, consapevoli della fragilità che caratterizza ogni persona e che ci rende allo stesso tempo unici e vulnerabili. E ce l'avete fatta: avete tolto il velo e ciascuno di voi ha potuto vedere con stupore e meraviglia la bellezza del compagno, della compagna, dell'amico, del diverso, dell'adulto, della nostra città, del mondo che ci circonda.

Vi siete presi cura di voi e, contemporaneamente, avete diffuso pensieri e parole di cura nei confronti di tutto ciò che vi sta attorno.

E per noi la meraviglia, lo stupore sono stati ancora più grandi: questo vostro bel mondo, quello che è nascosto in ognuno dei vostri desideri, è fatto di bellezza, di autenticità, di rispetto, di partecipazione, di solidarietà e di fraternità. È questa la parte di voi che non dovete far invecchiare, è questo l'aspetto che vi aiuterà a mantenere la freschezza dei vostri anni da 'teen' e la consapevolezza che dovrete lottare per tenere insieme la bellezza e la bontà, la tenerezza e il coraggio, l'ironia e la serietà, la leggerezza e l'impegno, la giustizia e il perdono.

Grazie di cuore, ragazze e ragazzi, siete un grande motivo di speranza per tutti.

NON MOLLATE MAI ...VOCE DEL VERBO ESSERCI!

Mariella, Andreina, Nadia, Deborah



Questo libretto è una rassegna dei testi che le ragazze e i ragazzi della classe 3[^]I del Liceo Statale Leonardo di Brescia - Indirizzo Artistico - hanno elaborato in occasione dei laboratori di "Scrittura per il benessere interiore" promossi dall'Associazione Il Chiaro del Bosco ONLUS nell'anno scolastico 2018-2019