

Con il patrocinio di



GEN
LOMBARDIA

Sens-Azioni vitali. Essere generatori di senso

Laboratorio di scrittura 2024/25

a cura di Mariella Mentasti



**LICEO SCIENTIFICO
STATALE LEONARDO**
L'ESPERIENZA MAESTRA VERA

CLASSE 3[^]R

mer 8/01 - ore 10-12
lun 13/01 - ore 11-13
mer 22/01 - ore 9-11
mer 29/01 - ore 10-12
lun 3/02 - ore 11-13
mer 12/02 - ore 8-10
lun 17/02 - ore 11-13
mer 26/02 - ore 8-10

CLASSE 4[^]O

mer 8/01 - ore 10-12
mer 15/01 - ore 10-12
mer 22/01 - ore 11-13
lun 27/01 - ore 11-13
mer 5/02 - ore 10-12
lun 10/02 - ore 11-13
mer 19/02 - ore 11-13
mer 26/02 - ore 11-13

CLASSE 4[^]G

mer 8/01 - ore 10-12
gio 16/01 - ore 8-10
gio 30/01 - ore 8-10
gio 13/02 - ore 8-10
gio 20/02 - ore 8-10
gio 13/03 - ore 8-10
gio 27/03 - ore 8-10
gio 3/04 - ore 8-10

*"Mediante i sensi, sentiamo il senso (...).
Attraverso il corpo io sono nel mondo
e il mondo entra in me."
(D. Bruzzone)*



ArticoloUno
cooperativa sociale

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Spedali Civili

LA RONDINE
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di



Regione
Lombardia

www.youthcolab.it

info@youthcolab.it

339 305 4198

INCONTRO N. 1 : Udito e ascolto – Sentire e sentirsi

La mia anima è una misteriosa orchestra;
non so quali strumenti suoni e strida
dentro di me:
corde e arpe, timpani e tamburi.
Mi conosco come una sinfonia.
(Fernando Pessoa, *Il libro dell'inquietudine*)

Mi piace il verbo sentire...
Sentire il rumore del mare,
sentirne l'odore.
Sentire il suono della pioggia che ti bagna le labbra,
sentire una penna che traccia sentimenti su un foglio bianco.
Sentire l'odore di chi ami,
sentirne la voce
e sentirlo col cuore.
Sentire è il verbo delle emozioni,
ci si sdraia sulla schiena del mondo
e si sente... (Alda Merini)

Carissimo mio Giovanni Sebastiano Bach, io sento un amore profondo per la tua persona e per quello che hai lasciato dopo di te. Tu sarai pure un grandissimo musicista, come tutti dicono e ripetono, ma secondo me sei il più grande cardiologo che sia mai esistito. Intanto sei un cardiologo da prima che inventassero la cardiologia, e questo ti fa già un grande onore. Perché mentre quelli che vivevano nella tua epoca cercavano di aggiustare il cuore come se fosse una bicicletta, tu hai capito che ci si doveva entrare da un'altra parte, e questa parte da cui si doveva entrare era lo spirito, e io penso che attraverso lo spirito tu ha bloccato infarti, regolato aritmie, hai spurgato arterie piene di grasso a milioni di persone in centinaia di anni, sicuramente hai tenuto sempre a posto il mio cuore. Poi c'è da dire che tu sei cardiologo di chi non ha un cardiologo (...) e non ce l'ha perché non se lo può permettere, allora a questa gente io *ci* regalo un disco e *ce* lo faccio ascoltare in continuazione fino a quando non si sentono meglio, fono a quando lo spirito gli scioglie tutto il grasso che li strafoca, il grasso dei soldi, il grasso dell'individualismo, il grasso della prepotenza dell'arrivare più avanti di un altro. (...)

Grazie, Giovan Sebastiano di avermi fatto fare, ascoltando i tuoi dischi, alcuni dei pensieri più belli che mi siano mai usciti, su me stesso, sul Padreterno, sulle altre persone, sull'amore e sul dolore, pensieri che, a parole, non si potevano proprio fare. (E. Ianniello, *La vita prodigiosa di Geronimo Siffiotin*)

Presentazione: Se fossi un suono o una musica sarei ... (post it)

L'udito è l'organo della relazione per eccellenza: è prevalentemente mediante la voce o la musica che comunichiamo, e attraverso l'ascolto gli esseri umani si aprono alla comprensione di livelli più profondi del reale (come chi "tende l'orecchio") oppure si chiudono in mondi autoreferenziali e distratti (come chi "fa orecchie da mercante").

L'atto di ascoltare, però, a differenza dell'*udire* involontario, **presuppone una precisa intenzionalità: occorre non solo "stare a sentire", ma cogliere il senso profondo di ciò che viene comunicato e, perfino, ciò che, non detto, soggiace alle parole**. Se svuotato di questo desiderio, l'ascolto può degenerare in altrettante modalità distorsive: *il mal-inteso*, del resto, insorge laddove si sia ascoltato male o distrattamente qualcuno; *l'equi-voco*, invece, deriva letteralmente non tanto dall'interpretare in modi diversi la stessa cosa, ma dall'attribuire erroneamente lo stesso significato a due cose diverse. (...)

Nell'ascolto, **la presunzione costituisce la minaccia più insidiosa: chi pensa di sapere o di aver già capito tutto, smette di ascoltare**.

(...) Occorre mettere a tacere la voce prepotente e ingombrante dell'io (quella che presume già di saperne abbastanza) e, ancora una volta, **prestare attenzione**. E se la forma visiva dell'attenzione è il rispetto, la sua forma uditiva è il **silenzio**. **Il silenzio è la condizione preliminare dell'ascolto. Soltanto facendo silenzio in noi, è possibile ospitare l'altro e com-prenderne il destino**. (D. Bruzzone, *L'esercizio dei sensi*, 2016)

Chi ascolta ospita le parole dell'altro. Si fa cavo. Prende anima. Fu un vecchio artigiano, mio padre, a spiegarmelo quella sera. Sul tavolo alto pose due statuine di bronzo. Le pose una accanto all'altra. Mi disse, una di queste ha l'anima. Le guardai cercando di capire quale. Rimasi nel silenzio dell'attesa. Avvicinò la mano prima all'una, poi all'altra. Le colpì leggermente con un bastoncino di ferro. , Senti – mi disse – come risponde l'una e poi l'altra. L'una rispose muta. Il colpo si perdeva assorbito nel suo corpo, quasi che sparisse nel bronzo.

L'altra, invece, risuonò. Rispose col corpo al colpo. Quasi a un richiamo, lo restituiva in suono. Ed era questa la sua anima. Rispondeva, cor-rispondeva. Restituiva. Ascoltare è restituire nel proprio animo le parole e i volti. Mi spiegò che era vuota dentro. Mi fece capire che l'anima è il vuoto. Un vano entro cui si raccoglie ciò che ci colpisce e risuona. Avere l'anima è farsi cavo. Ascoltare è ospitare. (G. Ferraro, *L'innocenza della verità. Corso di filosofia in carcere*)



La raffigurazione di Giano Bifronte, il dio latino del “passaggio”, veniva appesa sulle porte d'ingresso delle case. I suoi due volti erano orientati verso l'interno e verso l'esterno.



Creare il silenzio dentro di noi significa porsi davanti all'altro senza pre-giudizio e senza giudicare o interpretare. Ed è proprio attraverso questo silenzio interiore che riusciamo a ascoltare anche noi stessi/e.

Ascolto di sé e ascolto dell'altro sono strettamente legati e si condizionano vicendevolmente, tanto da poter affermare che la capacità di comprendere l'altro è direttamente proporzionale alla conoscenza di sé.

Un signore maturo con un orecchio acerbo

Un giorno sul diretto Capranica-Viterbo vidi salire un uomo con un orecchio acerbo.

Non era tanto giovane, anzi era maturato tutto, tranne l'orecchio, che acerbo era restato. Cambiai subito posto per essergli vicino e potermi studiare il fenomeno per benino.

Signore, gli dissi dunque, lei ha una certa età di quell'orecchio verde che cosa se ne fa?

Rispose gentilmente: – Dica pure che sono vecchio di giovane mi è rimasto soltanto quest'orecchio.

È un orecchio bambino, mi serve per capire le voci che i grandi non stanno mai a sentire. Ascolto quel che dicono gli alberi, gli uccelli, le nuvole che passano, i sassi, i ruscelli.

Capisco anche i bambini quando dicono cose che a un orecchio maturo sembrano misteriose.

Così disse il signore con un orecchio acerbo quel giorno, sul diretto Capranica-Viterbo.

(Gianni Rodari, *Parole per giocare*)

“Quello che la piccola Momo sapeva fare come nessun altro era: ASCOLTARE” ...

“E se qualcuno credeva che la sua vita fosse sbagliata e insignificante e di essere soltanto una nullità fra milioni di persone, uno che non conta nulla e che può essere sostituito (...) e andava lì ... e raccontava le proprie angustie alla piccola Momo, ecco che, in modo inspiegabile, mentre parlava, gli schiariva l'errore; perché lui, proprio lui, così com'era, era unico al mondo, quindi, per la sua peculiare maniera d'essere, individuo importantissimo per il mondo. Così sapeva ascoltare Momo!” (Michael Ende, *Momo*)

Video: Piccole cose di valore non quantificabile

Scrittura personale



- Un ricordo, un'esperienza in cui non mi sono sentita/o ascoltata/o oppure mi sono resa/o conto di non aver ascoltato o, ancora, non ho ascoltato me stessa/o.

- Un silenzio che mi ha curato e/o un silenzio che ho sentito ostile

Scegli la situazione che senti più vicina al tuo bisogno e cerca di esprimere le sensazioni, le emozioni, i disagi che hai provato

Mapa per l'ascolto

Dunque, per ascoltare avvicina all'orecchio la conchiglia della mano che ti trasmetta le linee sonore del passato, le morbide voci e quelle ghiacciate, e la colonna audace del futuro, fino alla sabbia lenta del presente

Accosta all'orecchio il vuoto fecondo della mano, vuoto con vuoto.

Ripiega i pensieri fino a riceverle in pieno petto risonante le parole in boccio. (...)

Dunque, abbraccia le parole come fanno le rondini col cielo, tuffandosi, aperte all'infinito, abisso del senso. (Chandra Livia Candiani)



[Condivisione testi 1° incontro - L'ascolto]

INCONTRO N. 2 : In principio era la parola. Parole pietra e parole fiore

Io sono spaccata, io sono nel passato prossimo,
io sono sempre cinque minuti fa,
il mio dire è fallimentare,
io non sono mai tutta, mai tutta, io appartengo
all'essere e non lo so dire, non lo so dire,
io appartengo e non lo so dire, non lo so dire,
io appartengo all'essere, all'essere e non lo so dire
io sono senza aggettivi, io sono senza predicati,
io indebolisco la sintassi, io consumo le parole,
io non ho parole pregnanti, io non ho parole
cangianti, io non ho parole mutevoli,
non ho parole perturbanti,
io non ho abbastanza parole, le parole mi si

consumano, io non ho parole che svelino, io non ho
parole che puliscano, io non ho parole che riposino,
io non ho mai parole abbastanza, mai abbastanza
parole, mai abbastanza parole
ho solo parole correnti, ho solo parole di serie,
ho solo parole fallimentari, ho solo parole deludenti,
ho solo parole che mi deludono,
le mie parole mi deludono, sempre mi deludono
sempre sempre mi deludono, sempre mi mancano
io non sono mai tutta, mai tutta, io appartengo
all'essere e non lo so dire, non lo so dire, io
appartengo e non lo so dire, non lo so dire,
io appartengo all'essere, all'essere e non lo so dire.

(Mariangela Gualtieri, *Fuoco centrale*)

Presentiamoci (post-it): A seguito di una catastrofe mondiale, come in un'Arca di Noè tu puoi salvare una sola parola: Quale salvi?

I ragazzi più violenti possiedono strumenti linguistici scarsi e inefficaci [...] Non sanno sentire, non sanno nominare le proprie emozioni. Spesso, non sanno raccontare storie. [...] Questo vale a tutti i livelli della gerarchia sociale, ma soprattutto ai gradi più bassi. Quando non si dispone di adeguati strumenti linguistici; quando le parole fanno paura, e più di tutte proprio le parole che dicono la paura, la fragilità, la differenza, la tristezza; quando manca la capacità di nominare le cose e le emozioni, manca un meccanismo fondamentale di controllo sulla realtà e su se stessi".

(G. Carofiglio, *La manomissione delle parole*)

Video: Le parole che uccidono - Stefano Massini (5'40"); Monologo sul bullismo - Tiziano Ferro (2')

Non è vero che le parole non contano.

Le parole accarezzano, graffiano, e qualche volta uccidono.

Poi ci sono quelle che mancano, che non arrivano,

che fanno male per non essere state pronunciate. (Angelo De Pascalis)

Dire degli alberi, dei loro ombrosi
pensieri. Dire del vento che li abita
Dire dei cieli che si acquietano tra i rami (...)
Con quelle stesse sillabe non tacere
sulle stragi, sui loro mandanti,

sui corpi fatti cenere e memoria,
sui desideri crivellati di nero.
Priva di lingua, stormendo,
la terra piange sulla ferita
che è ancora ferita (Antonio Prete, *Tutto è sempre ora*)

Il guaio è che voi non saprete mai come si traduca in me quello che voi mi dite. Non avete parlato turco, no. Abbiamo usato, io e voi, la stessa lingua, le stesse parole. Ma che colpa abbiamo, io e voi, se le parole, per sé, sono vuote? Vuote, caro mio. E voi le riempite del senso vostro, nel dirmele; e io, nell'accoglierle, inevitabilmente, le riempio del senso mio. Abbiamo creduto d'intenderci; non ci siamo intesi affatto. (L. Pirandello, *Uno, nessuno, centomila*)

Non voglio parole che mi spieghino e nemmeno che sgroviglino né chiariscano. Non voglio parole che mi riempiano e nemmeno che mi facciano sentire sciocca e con poca scuola alle spalle. Non voglio parole che complichino senza un cuore al centro. Non voglio parole che si diano arie.

Ho bisogno di parole leggere eppure capaci di sfamare e dissetare, parole che mi domandino tanto, tutta la testa da mozzare e un cuore ingenuo da allenare al passo delle bestie nella foresta, vigile e sempre a casa, eppure sempre in pericolo. Voglio parole disobbedienti ma anche candide. Parole capriole e parole solletico, parole lampi, fulmini e tuoni, parole aghi che cuciono e parole che strappano la stoffa del discorso. Parole silenziosissime che non svegliano i bambini della notte. Parole che conoscono i ring e non sferrano mai colpi bassi. Ma toccano. Rintoccano. Fanno percepire la pelle e vibrare le ossa. Le ferite si acquietano sotto le parole di fuoco, si riconoscono della stessa natura. Ho bisogno di parole che mi cercano, cercano la mia oscurità, non la mia chiarezza e si accovaccino con me, con me respirino affannate nell'oscurità. Parole che sappiano aspettare. Parole che mi diano uno spintone verso quello che ancora non oso sapere.

Parole compagne del silenzio. Una ogni tanto. Poi tre passi. Ancora una. E sei passi.

Parole che vedano i tuoi occhi e i tuoi capelli, come cadono per un nonnulla e come gli occhi si arrossino scrutando il buio. Parole che conoscano gli sforzi. Per non dire. Per dire tutto.

Per dire senza far male. Per velare. Per dire quello che tu taci. Per dire quello che sottintendi.

Parole che accarezzino quello che taci per viltà e per paura e non lo condannino a decifrarsi ma bisbigliino solo: “Ci sei. Io ti sento.”

Ho bisogno di parole che mi ascoltino. Ora è tempo per me di salutare le parole.

(L. Chandra Candiani, Quaderno n. 8, Doppiozero, 15/12/2020)

Non c'è partecipazione autentica in vita, nella vita sana e in quella malata, se non quando si evitano parole indistinte e banali, ambigue e indifferenti, glaciali e astratte, crudeli e anonime. Le parole giuste, insomma, non possono se non essere quelle gentili e silenziose, che non rimarkano le differenze, ma colgono le affinità ... (Eugenio Borgna, *Parlarsi*, Einaudi, 2015)

La pratica della gentilezza è una scelta, e per esercitarla ci vuole coraggio. Perché la gentilezza, lo abbiamo detto all'inizio e lo ripetiamo alla fine, è ben altra cosa dalla cortesia, dalle buone maniere, dal garbo o dalla gradevolezza. La natura della gentilezza autentica emerge quando per praticarla dobbiamo superare la paura, vincere la rabbia, a volte superare la disperazione. Dare senso. Essere umani. (G. Carofiglio, *Della gentilezza e del coraggio*)

Che cosa rimane a un uomo quando non gli resta quasi nulla? Come può giustificare la sua miseranda subesistenza di semicadavere? Perché vive? Non lo sapevo allora, non lo so neanche oggi. Ma, come Kercagin, non voglio morire prima che arrivi la morte. Vivrò sino in fondo. E mi batterò. Battendo lentamente sui tasti del computer, una lettera dopo l'altra. Forgerò con cura la mia baionetta: il mio libro. So di avere diritto a un solo colpo, so che non ci sarà una seconda occasione. Mi impegno, ce la metto tutta. La baionetta va a colpo sicuro, lo so. La baionetta è perfetta, non ti tradisce. (Rubem Gallego, *Nero su bianco*)

Le parole pietre: i tre sassi

- Quello ruvido, che gratta e dà fastidio me può anche levigare, può togliere la scorza per far apparire la bellezza sottostante e/o qualcosa di inaspettato...
- Quello appuntito che taglia, ferisce, divide, lacera.
- Quello liscio, perfetto, che fa piacere tenere in mano ma se si scaglia contro qualcuno fa comunque del male...

Le parole ruvide mi appartengono, purtroppo. Fanno parte di una mia modalità nel reagire quando mi sento smisurata da qualcuno. Sono certamente un segno di fragilità e non aiutano mai né chi le utilizza né la persona a cui sono rivolte anche se in qualche caso sono veritiere.

A questo proposito, come monito per me, citerei Chandra Candiani in *Questo immenso non sapere*:

“Prima di colpire, rifletti. Prima di colpire, esita. Prima di colpire, ricordati che male fa. Trasforma il colpo in parola precisa e DISARMATA. Aggiungi alti dosaggi di silenzio, di ascolto di cosa senti davvero in quel preciso, instabile momento.” (da un laboratorio)

Ce l'ho, io ce l'ho la mia parola, la parola-fiore, quella che mi dà la speranza ed è quella che ci diciamo in famiglia ogni volta che c'è una difficoltà: “non sei solo!”

Ce lo diciamo sempre: “Con tutto quello che abbiamo passato, affrontato e alla fine superato, figurati se ci facciamo abbattere da questo!”

Certo all'inizio sembra un gigante da affrontare, una salita troppo ripida e dura, ci si scoraggia perché sembra troppo difficile e ci si vorrebbe arrendere. Non ce la farò mai, pensi. Poi arriva lei, la frase giusta, la frase di cui hai bisogno e soprattutto detta dalle persone che ti vogliono bene: non sei da solo! (da un laboratorio)



Scrittura personale

Ci sono parole pietre che pesano e fanno male o parole lame che feriscono, che tagliano e dividono, oppure parole lontane, distanti, inaudibili o anche parole tutto tecnica e niente cuore che, se scagliate, possono fare male. Ci sono anche parole ruvide come il dolore narrato, o verità svelate ma che impegnano in una trasformazione...

- **Racconta qualche tua esperienza di parole-pietre.**

Ci sono, anche in ogni quotidiano, parole belle, gentili, che rinfrancano, che gettano ponti, creano relazioni, portano tenerezza quando siamo pieni di angoscia.

Quali sono le parole che nel presente e nei tuoi ricordi lontani e vicini, riparano, ricostituiscono legami, ti nutrono di speranza?

- **Scrivi le parole “fiore” più significative per te e, se credi, la circostanza che te le ha regalate.**

INCONTRO N. 3 : Vista e sguardo – Aprire gli occhi sul mondo

Anche se la finestra è la stessa, non tutti vedono le stesse cose.

La veduta dipende dallo sguardo (Alda Merini)

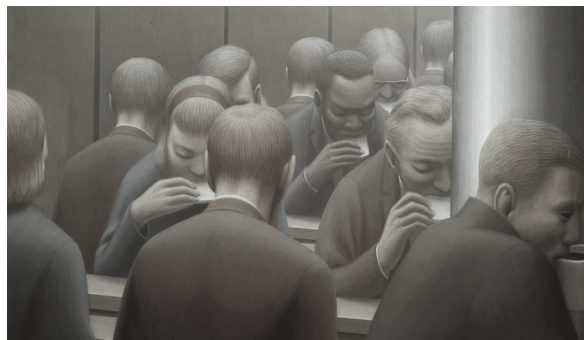
Quello sguardo che non è solo il portavoce degli occhi, ma la finestra dalla quale si sporgono tutti i sensi, ansiosi e impietriti, quello sguardo che vorrebbe toccare, catturare, portar via ... (M. Proust)

Post-it: se fossi un paesaggio , sarei ... , vorrei essere ...

C'è uno sguardo che ha, chi si ferma in quel modo. Lo sguardo che abbiamo tutti quando rinunciamo. Si smette di guardare avanti, verso il punto che cercavamo di raggiungere.

E ci si guarda i piedi. Nient'altro.

(A. Bajani, *la scuola non serve a niente*)



Il mare stava al di là delle alte dune, in attesa. Quando padre e figlio, dopo un lungo cammino, raggiunsero finalmente quei culmini di sabbia, il mare esplose davanti ai loro occhi. E fu tanta l'immensità del mare , e tanto il suo fulgore, che il bimbo restò muto di bellezza. E quando alla fine riuscì a parlare, tremando, balbettando, chiese a suo padre: «Aiutami a guardare!». (Edoardo Galeano, *il libro degli abbracci*)

Mi hanno sempre colpito gli occhi delle vittime, la fissità degli occhi che guardano, ma non vedono. Sì, gli occhi dell'umanità privata di umanità. Gli occhi delle vittime sono sempre gli stessi. Sono quelli delle foto nei lager, dei condannati a morte, quelli che ritroviamo sempre, in ogni guerra, in ogni persona violentata, annientata, nelle donne umiliate, nelle colonne di famiglie che scappano, nei bambini smarriti, in coloro che annegano, che si aggrappano alla vita e la perdono dicono lo stesso anche a noi oggi.

Gli occhi di Mauthausen, come gli occhi di Srebrenica, dei profughi siriani, delle mamme riprese sui gommoni prima di annegare nella corsa verso una felicità che non arriverà mai per la nostra indifferenza.

Gli occhi che vediamo nelle fotografie delle vittime e dei prigionieri ogni qualvolta viene a mancare la libertà e il diritto, e tutte le volte che libertà e diritto non si sposano con la giustizia. (David Sassoli, *Presidente Parlamento Europeo, discorso tenuto a Campo di Fossoli, 11 luglio 2021*)

Una buona pratica preliminare a qualunque altra è la pratica della meraviglia: esercitarsi a non sapere e a meravigliarsi. Guardarsi attorno e lasciar andare il concetto di albero, strada, casa, mare e guardare con sguardo che ignora il risaputo e vede ora. La pratica della meraviglia è una pratica che cura anche il cuore più ferito della terra. (...) Esercitare la meraviglia cura il cuore malato che ha potuto esercitare solo la paura. (Chandra L. Candiani, *Questo immenso non sapere*)

Capì questo: che le associazioni rendono l'uomo più forte e mettono in risalto le doti migliori delle singole persone e danno la gioia che raramente s'ha restando per proprio conto, di **vedere** quanta gente c'è onesta e brava e per cui vale la pena di volere cose buone; mentre vivendo per conto proprio capita sempre più spesso il contrario, di **vedere l'altra faccia della gente**, quella per cui bisogna tener sempre la mano alla guardia della spada. (Italo Calvino, *Il barone rampante, cap. XIV*)

Quando mi riferisco al volto, non intendo solo il colore degli occhi, la forma del naso, il rossore delle labbra. Fermandomi qui io contemplo ancora soltanto dei dati; ma anche una sedia è fatta di dati. La vera natura del volto, il suo segreto sta altrove: nella domanda che mi rivolge. (E. Levinas, *Totalità e infinito*)

Non ho grande stima del mio aspetto. O meglio, ne ho un'opinione piuttosto altalenante, fatta di alti e bassi. Sono gli occhi degli altri, le loro parole, i complimenti, o gli insulti, a determinare i due estremi opposti. Se gli altri mi vedono bene, io mi vedo bene. E viceversa. Di mio ho poche certezze, e non solo sull'aspetto. Non ci posso fare niente: l'insicurezza è innamorata di me. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

La rabbia, l'aggressività, sono animali che conosco bene, ma è terribile **vederli muovere negli occhi degli altri**, quando si impossessano di noi non ci rendiamo conto di come ci trasformino. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

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.

Il cammelliere che vede spuntare all'orizzonte dell'altipiano i pinnacoli dei grattacieli, le antenne radar, sbattere le maniche a vento bianche e rosse, buttare fumo i fumaioli, pensa a una nave, sa che è una città ma la pensa come un bastimento che lo porti via dal deserto, un veliero che stia per salpare, col vento che già gonfia le vele non ancora slegate, o un vapore con la caldaia che vibra nella carena di ferro, e pensa a tutti i porti, alle merci d'oltremare che le gru scaricano sui moli, alle osterie dove equipaggi di diversa bandiera si rompono bottiglie sulla testa, alle finestre illuminate a pian terreno, ognuna con una donna che si pettina.

Nella foschia della costa il marinaio distingue la forma d'una gobba di cammello, d'una sella ricamata di frange luccicanti tra due gobbe chiazze che avanzano dondolando, sa che è una città ma la pensa come un cammello dal cui basto pendono otri e bisacce di frutta candita, vino di datteri, foglie di tabacco, e già si vede in testa a una lunga carovana che lo porta via dal deserto del mare, verso oasi d'acqua dolce all'ombra seghettata delle palme, verso palazzi dalle spesse mura di calce, dai cortili di piastrelle su cui ballano scalze le danzatrici, e muovono le braccia un po' del velo e un po' fuori dal velo.

Ogni città riceve la sua forma dal deserto a cui si oppone; e così il cammelliere e il marinaio vedono Despina, città di confine tra due deserti. (Italo Calvino, *Le città invisibili*)

Quante volte mi sono sentita debole, inadeguata, mai abbastanza di fronte a lui (il padre) che non ha mai tentennato un secondo. Lui che ha sempre saputo esattamente cosa fare. Lui che aveva grandi certezze (...). "Non ci sono riuscita, papà". Io non sono come te. Avrei voluto dirglielo. Quante volte avrei voluto dirgli "Io non sono come te". Daltonismo esistenziale, non vedeva le sfumature, mio padre. Era bianco o nero. E feriva quelli, come me, che non sanno che strada prendere e allora si consolano dicendosi che la vita è complicata. La strada giusta, lui, sembrava averla sempre lì davanti a sé. Un percorso nitido. (Michela Gizzo, *Interni per una tempesta*)

Curarsi con la bocca,
con gli occhi,
curarsi con il cielo,
accordare il cuore
con le foglie
con le formiche
Curarsi leggendo poesie,
curarsi con il sole,
con il vento,
con la preghiera,
prendere la medicina dell'alba,
lo sciroppo della lingua.
Tornare agli occhi,
allo sguardo,
il tuo sguardo salvavita.
(F. Arminio, *L'infinito senza farci caso*)

C'è un limite al dolore
in quel limite un caro conforto
un'improvvisa rinuncia al dolore
Il pianista cerca un fiore nel buio
e lo trova, un fiore che non si vede
e ne canta la certezza.
Il gioco è questo:
**cercare nel buio
qualcosa che non c'è,
e trovarlo.**
(Ennio Flaiano)



**La sola cosa peggiore di non avere
la vista è non avere visione.**

(Helen Keller, *La storia della mia vita*)



I punti di vista: il caleidoscopio, la lente d'ingrandimento, slides (proiezioni, Dalì, soldati ricamatori)

Caleidoscopio vuol dire, dal greco, "strumento per guardare le cose belle." Se usiamo tutti i nostri "piccoli pezzi rotti, le nostre fragilità, le accostiamo e le inondiamo di luce, possiamo creare "cose belle" inedite.

Scrittura personale:



- **Mi guardo e vedo...**
- **Esperienze di invisibilità (tua o di qualcun altro)**
- **Sono cambiato/a, provo tutti i giorni a cambiare ma di fronte ai tuoi occhi sono sempre uguale ...**

INCONTRO N. 4 : Olfatto e gusto – profumare la vita

🎵 Profumo

Anche la nebbia ha un odore inconfondibile

Misto di legna bruciata e foglie umide
Sa un po' d'autunno e di Naviglio torbido
Sa un po' di scuola e di freddo nello stomaco

Sa della mia città, sa di università
Sa di mattina, sa di sonno arretrato
Sa di fuliggine e sa anche un pò di me
Quello che sono e quello che sono stato
C'è qualche profumo che passa e che va
Sembra allontanarsi ma poi tornerà
C'è qualche profumo che con la sua scia
Si attacca alla memoria e non vuole andar via

Ricordo la prima volta che arrivai a New York

Mi colpì subito il suo odore intensissimo
Di ogni tipo di fritto immaginabile
Di ogni tipo di cibo concepibile

E di caffetteria

Di ferro e ferrovia

Che dalla metro sale e scivola in strada

Aromi di boutique

Di sporco e liquidi

L'odore torrido del mondo che cambia

C'è qualche profumo che passa e che va

Sembra allontanarsi ma poi tornerà

C'è qualche profumo che con la sua scia

Si attacca alla memoria e non vuole andar via

C'è qualche profumo che passa e che va

Sembra allontanarsi ma poi tornerà

C'è qualche profumo che con la sua scia

Si attacca alla memoria e non vuole andar via

Ed il divano che sa di pelle morbida

Di pizza al taglio in salone e di complicità

Candele alla vaniglia e film alla TV

E quei prodotti che spruzzi sempre in giro
tu

Riconoscibile

Indescrivibile

Non assomiglia ad una cosa precisa

C'è in ogni stanza e

Mi fa sentire che

È il mio profumo è il profumo di casa

C'è qualche profumo che passa e che va

Sembra allontanarsi ma poi tornerà

C'è qualche profumo che con la sua scia

Si attacca alla memoria e non vuole andar via

C'è un profumo che passa e che va

Sembra allontanarsi ma poi tornerà

C'è qualche profumo che con la sua scia

Si attacca alla memoria e non vuole andar via

C'è un profumo che passa e che va

Sembra allontanarsi ma poi tornerà

C'è qualche profumo che con la sua scia

Si attacca alla memoria e non vuole andar via... (Max Pezzali, 2006)

Già da molti anni (..) tutto ciò che non era il teatro e il dramma del coricarmi non esisteva più per me, quando in una giornata d'inverno, rientrando a casa, mia madre, vedendomi infreddolito, mi propose di prendere, contrariamente alla mia abitudine, un po' di tè. Rifiutai dapprima e poi, non so perché, mutai d'avviso. Ella mandò a prendere una di quelle focacce pienotte e corte chiamate "madeleine". 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 "madeleine". 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 di un'essenza preziosa: o meglio quest'essenza non era in me, era me stesso. Avevo cessato di considerarmi mediocre, contingente, mortale. Dove m'era potuta venire quella gioia violenta? Sentivo ch'era legata al sapore del tè e della focaccia, ma lo sorpassava incommensurabilmente, non doveva essere della stessa natura.

Dove veniva? Che significava? Dove afferrarla? Bevo un secondo sorso in cui non trovo nulla di più che nel primo, un terzo dal quale ricevo meno che dal secondo. E' tempo che io mi fermi, la virtù della bevanda sembra diminuire. (...) . Depongo la tazza e mi rivolgo al mio animo. Tocca ad esso trovare la verità.

Ma come? (...) Cercare? Non soltanto. Creare... (M. Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*)

Post-it: Se fossi un odore o un sapore , sarei ... vorrei essere...

Sapore, sapere, sapienza

Forse bisognerà intendere diversamente quel che si diceva di Socrate che spiegava come "chi sa non commette il male". Socrate evidentemente non si riferiva al sapere questa o quella cosa. Non si riferiva al sapere-cosa ma al sapere-di-cosa, si riferiva al sapere del bene, a chi sa delle cose giuste e del suo "essere giuste". Non a chi sa che cos'è il bene ma a chi "sa di" bene e, perciò è buono. E' un sapere strano, quello filosofico, si porta addosso come un odore, allora qualcuno ti dirà che sai di filosofia. (Giuseppe Ferraro, *L'innocenza della verità*)

Da mare, da terra faremo pane,
coltiveremo a grano terra e pianeti,
il pane a ogni bocca,
a ogni uomo,
ogni giorno
arriverà perché lo seminammo,
perché lo abbiamo fatto
non per un uomo
ma per tutti,

il pane, il pane
per tutti i popoli e con esso ciò che è
di forma e sapore di pane
divideremo:
la terra,
la bellezza,
l'amore.

Questo ha sapore di pane. (Pablo Neruda, *Ode al pane*)

La rabbia, quando svanisce, lascia i corpi svuotati, consumati, è come se ci mangiasse da dentro. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

Non appena entrò in quella vecchia costruzione, fu subito riportata all'atrio affollato della scuola. (...) I suoni erano familiari, le voci che riecheggiavano tra metallo e cemento, le scarpe che cigolavano sui pavimenti duri, ma erano stati gli odori a farla tornare indietro nel tempo. Di libri e detersivi, di spuntini abbandonati ad ammuffire in centinaia di armadietti. Di paura. Quello era l'odore più forte di tutti in una scuola superiore, persino più del sentore di piedi sudati, profumo da poco e banane marce. (Louise Penny, *Il più crudele dei mesi*)

Un signore di Scandicci buttava le castagne e mangiava i ricci.
Un suo amico di Lastra a Signa buttava i pinoli e mangiava la pigna.
Un suo cugino di Prato mangiava la carta e buttava il cioccolato.
Tanta gente non lo sa e dunque non se ne cruccia:
la vita la butta via e mangia soltanto la buccia. (Gianni Rodari)

A Montgomery c'erano altre forme di segregazione alle quali mi ero dovuta abituare come le fontanelle per bere con i cartelli che dicevano "White" e "Coloured". Come milioni di bambini prima e dopo di me, anch'io mi chiedevo se l'acqua "bianca" avesse un sapore diverso da quella "di colore", volevo sapere se l'acqua "bianca" era davvero bianca e quella "di colore" poteva avere tinte diverse. Mi ci volle un po' per capire che nell'acqua non c'era differenza. Aveva lo stesso colore e lo stesso sapore. La differenza era in chi la beveva. (Rosa Parks, *La mia storia. Una vita coraggiosa*)

Mi piace la luce del cielo quando non c'è più il sole. Mi piace l'erba che vince l'asfalto. Mi piace il sorriso beffardo di un down. Mi piace chi non coltiva rancori. Mi piace una vecchia libreria in disordine. Mi piace l'istante prima del primo bacio. Mi piace scrutare i palazzi di una città sconosciuta. Mi piace la dignità del figlio che sorregge la vecchia madre dietro il carro funebre. Mi piace la donna che ama il cibo. Mi piace leggere un libro all'ombra. Mi piace il gecko che guarda l'orizzonte appostato accanto a una lampadina. Mi piace chi ha la forza di credere con tutto se stesso in qualcosa. Mi piacciono i nidi delle rondini. Mi piace chi ancora si stupisce di fronte alle stelle. Mi piace l'odore della brace e i muretti che accolgono gli amori di una sola estate. Mi piacciono i ragazzi che si baciano su una panchina e le lenzuola stropicciate dopo una notte d'amore. Mi piace il ronzio di un ventilatore in sottofondo. Mi piace immaginare il volto di una donna di spalle. Mi piacciono le balle nei campi ai bordi della strada. Mi piace chi sa chiedere scusa. Mi piace chi non ha ancora capito come raccapezzarsi su questa terra. Mi piace chi sa chiedere. Mi piace il sorriso dei miei figli. Mi piace chi sa amarsi. (...)

Mi piace chi combatte ogni giorno per essere felice. (Lorenzo Marone, *La tentazione di essere felici*)

Non tutto è perduto, perché gli esseri umani, capaci di degradarsi fino all'estremo, possono anche superarsi, ritornare a scegliere il bene e rigenerarsi, al di là di qualsiasi condizionamento psicologico e sociale che venga loro imposto. Sono capaci di guardare a se stessi con onestà, di **far emergere il proprio disgusto** e di intraprendere nuove strade verso la vera libertà. Non esistono sistemi che annullino completamente l'apertura al bene, alla verità e alla bellezza, né la capacità di reagire... (Jorge Mario Bergoglio, *Laudato si'*, 2015)

Il disgusto morale è un tipo di disgusto complesso e sfumato, legato a idee, comportamenti o persone che consideriamo moralmente riprovevoli. Ad esempio, la tortura o l'inganno possono suscitare in noi un profondo senso di disgusto morale.

Il disgusto morale si attiva in risposta a stimoli che violano i nostri valori. Può essere innescato da:

- Idee: pensieri di crudeltà, ingiustizia o immoralità possono attivare il disgusto morale.
- Comportamenti: atti di violenza, bullismo o disonestà possono scatenare una reazione di disgusto morale.
- Persone: individui che manifestano comportamenti immorali o che incarnano caratteristiche che consideriamo ripugnanti possono suscitare in noi disgusto morale.

(<https://psiche.santagostino.it/il-disgusto-in-psicologia-unemozione-primaria-con-ci-protegge/>)



Al disgusto morale spesso si oppone l'indifferenza, che è sostanzialmente mancanza di emozioni di fronte ai sentimenti o agli eventi che toccano l'altro e, in fondo, anche se stessi.

"Sono molte le atrocità nel mondo e moltissimi i pericoli.

Ma di una cosa sono certo: il male peggiore è l'indifferenza."

(Elie Wiesel, *Discorso alla Casa Bianca*, 12 aprile 1999)

Scrittura personale:



- Guardo indietro: chi o che cosa ha profumato e/o nutrito la mia vita?
C'è qualcosa che "mi mangia da dentro"?

- Mi piace ... Mi dispiace ... La mia ricetta del ben-essere

INCONTRO N. 5 : Tatto, tocco, gesto

E bastava una inutile carezza
a capovolgere il mondo.
(Alda Merini)

♪ La Cura

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 attire-
rai.

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

lo sì, che avrò cura di te. (Franco Battiato, 1996)

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, perché 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, perché è di humus che egli è fatto».

Tutte e tutti noi abbiamo origine da atti di cura e il bisogno di "Cura" è vitale.

Tutte e tutti noi abbiamo una cicatrice che ci accomuna: è l'ombelico, segno della comune origine nella cura prenatale di una madre. "Cura" è sentirsi in qualche modo legati agli altri in un rapporto di interdipendenza.

Presentiamoci: Un gesto in cui mi identifico oppure una superficie, un tessuto a cui sento di somigliare (post-it)

(il tocco di varie stoffe o oggetti ci può dare diverse sensazioni (morbido, ruvido, pungente, liscio, freddo, caldo,...))

Il medico si è messo qui vicino al mio letto: "Come stiamo, oggi, Mrs. Fauler?" Poi ha cominciato a parlare con quei ragazzi di me. Cosa credete, che io sia un'idiota? Mi ha detto: "Tiri su la camicia per favore." Io non volevo, perché avrei dovuto obbedire? Mi hanno tirato su la camicia davanti a tutti e mi hanno messo in mostra. E lui ha cominciato a tastare e a schiacciare, come se fossi un pezzo di pasta, e ha detto ai ragazzi: "lo vedete quel rigonfio? Qui, avanti, tastate". E a me nemmeno una parola. Mi hanno tastata tutti, uno dopo l'altro.

"Grazie, Mrs Fauler", ha detto lui, ma non me l'aveva mica chiesto il permesso, no. (D. Lessing, Il diario di Jane Somers)

La vita ha bisogno
di un corpo per essere e tu sii dolce
con ogni corpo. Tocca leggermente
leggermente poggia il tuo piede
e abbi cura
di ogni meccanismo di volo
di ogni guizzo e volteggio
e maturazione e radice
e scorrere d'acqua e scatto
e becchettio e schiudersi o
svanire di foglie

fino al fenomeno
della fioritura,
fino al pezzo di carne sulla tavola
che è corpo mangiabile
per il tuo mio ardore d'essere qui.
Ringraziamo. Ogni tanto.
Sia placido questo nostro esserci –
questo essere corpi scelti
per l'incastro dei compagni
d'amore.

(Mariangela Gualtieri, Mio vero)

Un bambino che cresce senza una carezza, indurisce la pelle, non sente niente, neanche le mazzate.
(Erri De Luca, Il giorno prima della felicità)

Da una stretta della mano è possibile comprendere più cose che da mille parole e spesso una carezza emoziona come nessuna dichiarazione d'amore riesce a fare. (Guido Guidi Guerrera, *L'amore tantrico*, 1999)

Io sai perché le persone si abbracciano? E ti abbracciava strettissimo. Perché così l'amore dentro di loro può parlarsi. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

Nei social il termine contatto si realizza in un clic, è immediato, senza approccio, e avviene in modo standardizzato privandolo delle caratteristiche personali che rendono ogni incontro unico.

E' attraverso le mani che possiamo avvicinare l'altro per realizzare un "contatto", per entrare in rapporto, per avere legami e tale avvicinamento deve essere realizzato "con tatto", in modo delicato per non irrompere in modo invadente nella vita altrui.

Recita una poesia di Pedro Pietri, poeta portoricano:

Non lasciate che luci artificiali disegnano

di voi ombre deformate e irriconoscibili (...)

Se davvero cercate qualcosa

non guardate lontano

è nelle vostre mani il segreto della magia (Maria Varano, *Gustarsi la vita*)



Mobile Lovers
Banksy, 2014

Eco di un abbraccio
F. Ghirardi, 2016



Manipolare è spesso un grande male. Solo se a farlo sono le mani è cosa buona e giusta.

Anche imporre è un agire sospetto, ma se si impongono le mani, è più che benedizione.

Prendere per mano va bene sia nel gesto che per metafora.

Dice che non siamo soli e che non c'è niente di più divino.

Poi le mani tengono archetti e dirigono orchestre, battono bonghi tra ginocchia strette e ancora le dita pizzicano corde, sfiorano tasti leggere o decise, (...).

Guai alle mani che si levano per calare invece che accarezzare.

C'è un disegno in loro, date per mangiare, accudire, custodire, amare, giocare, salvare, tenere chi sta per arrivare oppure partire. (...).

Perché poi le mani si battono anche, per allegria, perché si è bambini, per far volare i gabbiani e seguirli nel cielo.

Alto il loro andare insieme. (Mariapia Veladiano, *Come tu restisti, vita*)

Gli "oggetti" del tatto (velluto, tessuto rigido, carta vetrata)

Le metafore del contatto

- Ci vuole tatto ...
- Un'esperienza che tocca il cuore
- Essere dilaniati dal dolore
- Essere punti sul vivo
- Essere feriti da una frase
- Afferrare un concetto
- Abbracciare un ideale
- Manipolare qualcuno/a
- Accarezzare un sogno
- Fare pressione su qualcuno
- Spingere un'idea o un'azione
- Lasciare qualcuno
- Tenersi stretto a...
- Sperimentare una carezza mentale
- Colpire il bersaglio
- Scoprirsi fragili

Scrittura personale:

- Un'esperienza di "carezza interiore" oppure un'esperienza che mi ha "toccato il cuore"

- Quando le carezze e i baci diventano violenza...

- Il ricordo di una ferita



INCONTRO N. 6: Limite, senso e condizione

♪ **Che Sia Benedetta** (Fiorella Mannoia)

Ho sbagliato tante volte nella vita

Chissà quante volte ancora sbaglierò

In questa piccola parentesi infinita quante volte ho chiesto scusa e quante no.

È una corsa che decide la sua meta quanti ricordi che si lasciano per strada

Quante volte ho rovesciato la clessidra

Questo tempo non è sabbia ma è la vita che passa che passa.

Che sia benedetta

Per quanto assurda e complessa ci sembri la vita è perfetta

Per quanto sembri incoerente e testarda se cadi ti aspetta

Siamo noi che dovremmo imparare a tenercela stretta, tenercela stretta

Siamo eterno siamo passi siamo storie

Siamo figli della nostra verità

E se è vero che c'è un Dio e non ci abbandona

Che sia fatta adesso la sua volontà

In questo traffico di sguardi senza meta

In quei sorrisi spenti per la strada

Quante volte condanniamo questa vita

Illudendoci d'averla già capita

Non basta non basta

Che sia benedetta

Per quanto assurda e complessa ci sembri la vita è perfetta

Per quanto sembri incoerente e testarda se cadi ti aspetta Siamo noi che dovremmo imparare a

tenercela stretta, a tenercela stretta

A chi trova se stesso nel proprio coraggio

A chi nasce ogni giorno e comincia il suo viaggio

A chi lotta da sempre e sopporta il dolore

Qui nessuno è diverso nessuno è migliore.

A chi ha perso tutto e riparte da zero perché niente finisce quando vivi davvero

A chi resta da solo abbracciato al silenzio

A chi dona l'amore che ha dentro

Che sia benedetta

Per quanto assurda e complessa ci sembri la vita è perfetta

Per quanto sembri incoerente e testarda se cadi ti aspetta

E siamo noi che dovremmo imparare a tenercela stretta, a tenercela stretta

Che sia benedetta... (Amara e Salvatore Mineo, 2017)

Ogni giorno nel mio petto esplode un duello.

Un duellante si chiama Tutto. Il suo avversario si chiama Niente.

Quello che vivo se lo contendono loro. L'uno contro l'altro, la mia vita in palio, sono io la terra che vogliono aggiudicarsi, da sempre, per sempre. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

Nel finale del **Pinocchio** di Collodi non è il legno a diventare carne come nella semplificazione disneyana, infatti il Pinocchio di carne chiede: «“E il vecchio Pinocchio di legno dove si sarà nascosto?”. “Eccolo là”, rispose Geppetto; e gli accennò un grosso burattino appoggiato a una seggiola, col capo girato su una parte». Per (ri-)uscire nella vita bisogna far morire l'io legnoso e asservito ad aspettative e a modelli fallimentari, **per far nascere il sé libero e autentico**. L'educazione serve a trovare il coraggio per liberarsi dai fili: diventare sempre più liberi è il compito di una buona iniziazione, cioè capaci di ricevere il mondo, custodirlo e moltiplicarlo, *liberi* in latino erano i figli capaci di ereditare.

Educare è mettere in condizione, negli anni fatti per questo, di scegliere se essere figli o burattini. (Alessandro D'Avenia, *Corriere della Sera* 15 aprile 2024)

Sento forte il desiderio di svelare la mia fragilità, di mostrarla a tutti coloro che mi incontrano, che mi vedono, come fosse la mia principale identificazione di uomo, di uomo in questo mondo. Un tempo mi insegnavano a nascondere le debolezze, a non far emergere i difetti, che avrebbero impedito di far risaltare i miei pregi e di farmi stimare. Adesso **voglio parlare della mia fragilità, non mascherarla, convinto che sia una forza che aiuta a vivere.**

(Vittorio Andreoli, *L'uomo di vetro*, 2008)

È incomprensibile come ci sorprenda la fragilità. Eppure **siamo intessuti di fragilità.**

Ci ammaliamo, anche da giovani, anche da bambini. **Si cade. Ci si dimentica.**

Ci sbagliamo. Siamo capaci di tradire. Veniamo traditi. A volte le forze, fisiche e psichiche, vengono meno. (...) C'è questa idea, mito, folle autoconvinzione che la vita sia vita solo se si riesce a ignorare la sua fragilità. Ma **la fragilità, con tutto il suo disordine, è la verità delle nostre vite.**

La vita è sempre fragile e disordinata. Ecco la verità. I ragazzi a scuola sono fragili e disordinati. Ce ne ricordiamo ogni giorno con la forza del loro essere nuovi, e ne abbiamo paura. (Mariapia Veladiano, *Adesso che sei qui*, 2021)

Penso che sia necessario educare al valore della sconfitta. Alla sua gestione. All'umanità che ne scaturisce.

A costruire un'identità capace di avvertire una comunanza di destino, **dove si può fallire e ricominciare senza che il valore e la dignità ne siano intaccati.** A non divenire uno sgomitatore sociale, a non passare sul corpo degli altri per arrivare primo. In questo mondo di vincitori volgari e disonesti, di prevaricatori falsi e opportunisti, della gente che conta, che occupa il potere, che scippa il presente, figuriamoci il futuro, a tutti i nevrotici del successo, dell'apparire,



del diventare. **A questa antropologia del vincente preferisco di gran lunga chi perde.** È un esercizio che mi riesce bene. E mi riconcilia con il mio sacro poco. (Rosaria Gasparro, 2014)

Le frontiere, materiali o mentali, di calce e mattoni o simboliche, sono a volte dei campi di battaglia, ma **sono anche dei workshop creativi dell'arte del vivere insieme**, dei terreni in cui vengono gettati e germogliano (consapevolmente o meno) i semi di forme future di umanità [...]

Nella storia nulla è predeterminato; la storia è una traccia lasciata nel tempo da scelte umane molteplici e di diversa origine, quasi mai coordinate. (Zygmunt Bauman, *Nascono sui confini le nuove identità*, Corriere della Sera, 24 maggio 2009)

Quando la gente ti dirà che hai sbagliato...e avrai errori dappertutto dietro la schiena, fregatene. Ricordatene. Devi fregartene. **Tutte le bocce di cristallo che hai rotto erano solo vita**...non sono quelli gli errori...quella è vita...e la vita vera magari è proprio quella che si spacca, quella vita su cento che alla fine si spacca...io questo l'ho capito, il mondo è pieno di gente che gira in tasca con le sue piccole biglie di vetro...le sue piccole tristi biglie infrangibili...e allora tu non smetterla mai di soffiare nelle tue sfere di cristallo... sono belle, a me è piaciuto guardarle, per tutto il tempo che ti sono stato vicino...ci si vede dentro tanta di quella roba... è una cosa che ti mette l'allegria addosso... non smetterla mai... e se un giorno scoppieranno, anche quella sarà vita, a modo suo... meravigliosa vita. (A. Baricco, *Castelli di rabbia*)

Ti hanno detto di mostrarti forte, di non dare in pasto a chiunque le tue debolezze. Ti hanno detto di amare con riserva, di non piangere. Ti ricordi quante volte te lo ripetevano quando eri piccolo? “Non piangere che sei grande, non piangere che sei un supereroe”. Magari avevano ragione loro, magari potresti continuare così, potresti continuare a fingere, a trattenerti, a dare 90 invece di 100, a proteggerti. Magari, però, **sentì che qualcosa dentro di te ha smesso di funzionare.** Allora sai cosa potresti fare? Potresti ricominciare a piangere. **Potresti ammettere di essere fragile, perché esserlo ti rende più vulnerabile, certo, ma anche più soggetto agli abbracci.** E gli abbracci sono belli, ci pensi mai? Non ne vorresti di più? Hai il diritto di soffrire tanto e male, come ti parte, di chiuderti in casa e di rifugiarti nel tuo silenzio. Hai il diritto di amare come uno sciocco, senza ritegno, senza controllo e senza regole. **Hai il diritto di sbagliare, ma soprattutto hai il diritto di provarci.** Di provare ad essere contento, di provare a dare tutto, a fare tutto per qualcuno, per qualcosa, per un sogno. **Hai il diritto di esagerare con le speranze**, con i desideri, con i baci. Forse è vero, forse difendersi è necessario, forse difendersi ti mette al sicuro dalle sofferenze, ma chi non rischia di soffrire con rischia nemmeno di essere felice. E io ti conosco, mi ricordo di te: tu sei nato per essere felice. (Susanna Casciani, *Sempre d'amore si tratta*)

Il mio lavoro era essere un altro. E non è affatto male essere un altro, di tanto in tanto: fa sentire liberi. Il problema sorge quando devi essere un altro per la maggior parte del tuo tempo. **Il problema sorge quando devi essere un altro per sentirti te stesso.** E quando non sei un altro sai di essere fuori posto. (Gianrico Carofiglio, *Il silenzio dell'onda*)

Amare è rischiare di essere rifiutati.

Vivere è rischiare di morire.

Sperare è rischiare di essere delusi.

Provare è rischiare di fallire.

Rischiare è una necessità.

Solo chi osa rischiare è veramente libero.

(Alda Merini, *Amare è rischiare di essere rifiutati*, 1994)

Un racconto “attivo”: La vita, i “sassi grossi” e la ghiaia ...

Il Kintsugi è un'antica tecnica di restauro giapponese per riparare oggetti in ceramica andati in frantumi. Le linee di rottura vengono incollate ed evidenziate con polvere d'oro, diventando vere opere d'arte. In tal modo la fragilità diventa un punto di forza e perfezione. Un intreccio di linee dorate unico e irripetibile per via della casualità con cui la ceramica può rompersi.

Dall'imperfezione e da una ferita può nascere una forma ancora maggiore di perfezione estetica e interiore.

Scrittura personale:



- Lettera a un limite che non posso o non voglio accettare

- Lettera a un limite che posso e voglio superare perché è importante per la mia vita

- I miei confini: muri e ponti, chiusure e scambi



INCONTRO N. 7 : Il tempo, la misura e il tempo opportuno

Esiste un grande eppur quotidiano mistero. Tutti gli uomini ne partecipano ma pochissimi si fermano a rifletterci. Quasi tutti si limitano a prenderlo come viene e non se ne meravigliano affatto. Questo mistero è il tempo. Esistono calendari ed orologi per misurarlo, misure di ben poco significato, perché tutti sappiamo che talvolta un'unica ora ci può sembrare un'eternità, ed un'altra invece passa in un attimo... dipende da quel che viviamo in quell'ora.

Perché il tempo è vita. E la vita dimora nel cuore. (Michael Ende, *Momo*, 1986)

♪ **C'è tempo** (Ivano Fossati, 2003)

Dicono che c'è un tempo per seminare
e uno che hai voglia ad aspettare

**un tempo sognato che viene di notte
e un altro di giorno teso
come un lino a sventolare.**

C'è un tempo negato e uno segreto

un tempo distante che è roba degli altri
un momento che era meglio partire
e quella volta che noi due era meglio
parlarci.

C'è un tempo perfetto per fare silenzio

guardare il passaggio del sole d'estate
e saper raccontare ai nostri bambini
quando è l'ora muta delle fate.

C'è un giorno che ci siamo perduti
come smarrire un anello in un prato
**e c'era tutto un programma futuro
che non abbiamo avverato.**

È tempo che sfugge, niente paura

che prima o poi ci riprende
perché c'è tempo, c'è tempo c'è
tempo, c'è tempo

per questo mare infinito di gente.

Dio, è proprio tanto che piove
e da un anno non torno

da mezz'ora sono qui arruffato
dentro una sala d'aspetto

di un tram che non viene
non essere gelosa di me
della mia vita

non essere gelosa di me

non essere mai gelosa di me.

C'è un tempo d'aspetto come dicevo

qualcosa di buono che verrà

un attimo fotografato, dipinto, segnato
e quello dopo perduto via

senza nemmeno voler sapere come
sarebbe stata la sua fotografia.

C'è un tempo bellissimo tutto sudato
una stagione ribelle

l'istante in cui scocca l'unica freccia
che arriva alla volta celeste
e trafigge le stelle

è un giorno che tutta la gente
si tende la mano

è il medesimo istante per tutti
che sarà benedetto, io credo
da molto lontano

**è il tempo che è finalmente
o quando ci si capisce**

un tempo in cui mi vedrai
accanto a te nuovamente
mano alla mano

che buffi saremo

se non ci avranno nemmeno
avvisato.

**Dicono che c'è un tempo per seminare
e uno più lungo per aspettare
io dico che c'era un tempo sognato
che bisognava sognare.**



Cronos

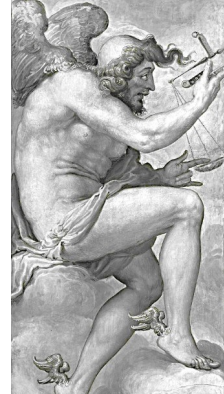
Tempo misura

**È il dio che mangia i suoi figli
distrugge il passato**

Kairós

Tempo opportuno

**è il dio della risposta
e della realizzazione**



Ogni viaggio prevede un ritorno, altrimenti non è viaggio, è randagio. (...)

Ma spesso non è questione di male, o bene. Ci sono le incomprensioni, gli egoismi, i silenzi, i silenzi.

Partiamo tutti, o quasi, in sincera obbedienza al bene. Poi ce lo perdiamo per strada. (...)

Come sono arrivato qui? Non intendo il luogo, il momento, ma qui sulla terra, generato da mia madre e da mio padre. Mi dovrei far bastare questo: sono figlio dei miei genitori. Figlio di questo pianeta.

Ma **perché non mi basta?** Perché mi ritrovo a scavare dentro le cose, le persone? Lo faccio perché **voglio capire.**

Perché una volta capito tutto, avrò la cura a questo dolore che porto da sempre. Alla nostalgia che mi parla in una lingua che non capisco. Io non lo voglio più vivere questo dolore. Non voglio più vivermi dentro.

La leggerezza. **Vorrei essere leggero.** Ho diciotto anni, dovrei volare sulle cose senza peso, invece mi ritrovo questa maledizione in seno, a dover scavare a mani nude. (Daniele Mencarelli, *Sempre tornare*)

Essere nel proprio tempo

Un comune destino ci tiene qui.

Lo sapevamo. Ma non troppo bene.

O tutti quanti o nessuno. (Mariangela

Gualtieri, 9/3/2020 – inizio lock down Covid19)

Non si poteva affidare la speranza ad altri. **Bisognava farsi speranza**, opporre resistenza e barricate, ricucire e andare avanti, rimboccare le maniche, e bussare alle porte chiuse, per farle aprire. (Ilaria Tuti, *Come vento cucito alla terra*)

Io ho sempre davanti a me un sogno. (..) Che un giorno questa nazione si leverà in piedi e vivrà fino in fondo il senso delle sue convinzioni: noi riteniamo ovvia questa verità, che tutti gli uomini sono creati uguali.

Io ho davanti a me un sogno, che i miei quattro figli piccoli vivranno un giorno in una nazione nella quale non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per le qualità del loro carattere.

Io ho davanti a me un sogno, che un giorno ogni valle sarà esaltata, ogni collina e ogni montagna saranno umiliate, i luoghi scabri saranno fatti piani e i luoghi tortuosi raddrizzati (...)

Con questa fede saremo in grado di strappare alla montagna della disperazione una pietra di speranza.

Con questa fede saremo in grado di lavorare insieme, di pregare insieme, di lottare insieme, di andare insieme in carcere, di difendere insieme la libertà, sapendo che un giorno saremo liberi (...). (Martin Luther King)

George Gray

Molte volte ho studiato

la lapide che mi hanno scolpito:

una barca con vele ammainate, in un porto.

In realtà non è questa la mia destinazione
ma la mia vita.

Perché l'amore mi si offrì e io mi ritrassi dal suo inganno;

il dolore bussò alla mia porta, e io ebbi paura;

l'ambizione mi chiamò, ma io temetti gli imprevisti.

Mi alzo

Potresti calpestarti nella polvere

Ma ancora, come la polvere, mi alzerò.

Proprio come le lune e come i soli,

Con la certezza delle maree,

Proprio come le speranze che sorgono alte,

Continuerò a sorgere.

Volevi vedermi spezzato ?

Testa china e occhi bassi?

Spalle che cadono come lacrime,

Indebolite dal mio grida piene?

La mia arroganza ti offende?

Puoi spararmi con le tue parole,

potresti tagliarmi con i tuoi occhi,

potresti uccidermi con la tua odiosità,

Confessare, anche a se stessi, i propri desideri - quelli veri - è pericoloso. Se sono realizzabili, e spesso lo sono, dichiararli ti mette di fronte alla paura di provarci. E dunque alla tua vigliaccheria. Allora preferisci non pensarci, o pensare che hai desideri impossibili, e che è da adulti non pensare alle cose impossibili. (G. Carofiglio, Ragionevoli dubbi)

Video: La felicità



Scrittura personale: - Io ho un sogno...il desiderio a cui non sono disposta/o a rinunciare

- Viaggio dentro di me. Incontri: esperienze, persone, sogni che non voglio dimenticare

Ama

saluta la gente

dona

perdona

ama ancora e saluta

Dai la mano

aiuta

comprendi

dimentica

e ricorda solo il bene.

E del bene degli altri

goditi e fai

godere.

Goditi del nulla che hai

del poco che basta

giorno dopo giorno:

e pure quel poco

- se necessario -

dividi.

E vai,

vai leggero

dietro il vento

e il sole

e canta.

Vai di paese in paese

e saluta

saluta tutti

il nero, l'olivastro

e perfino il bianco.

Canta il sogno del mondo:

che tutti i paesi

si contendano

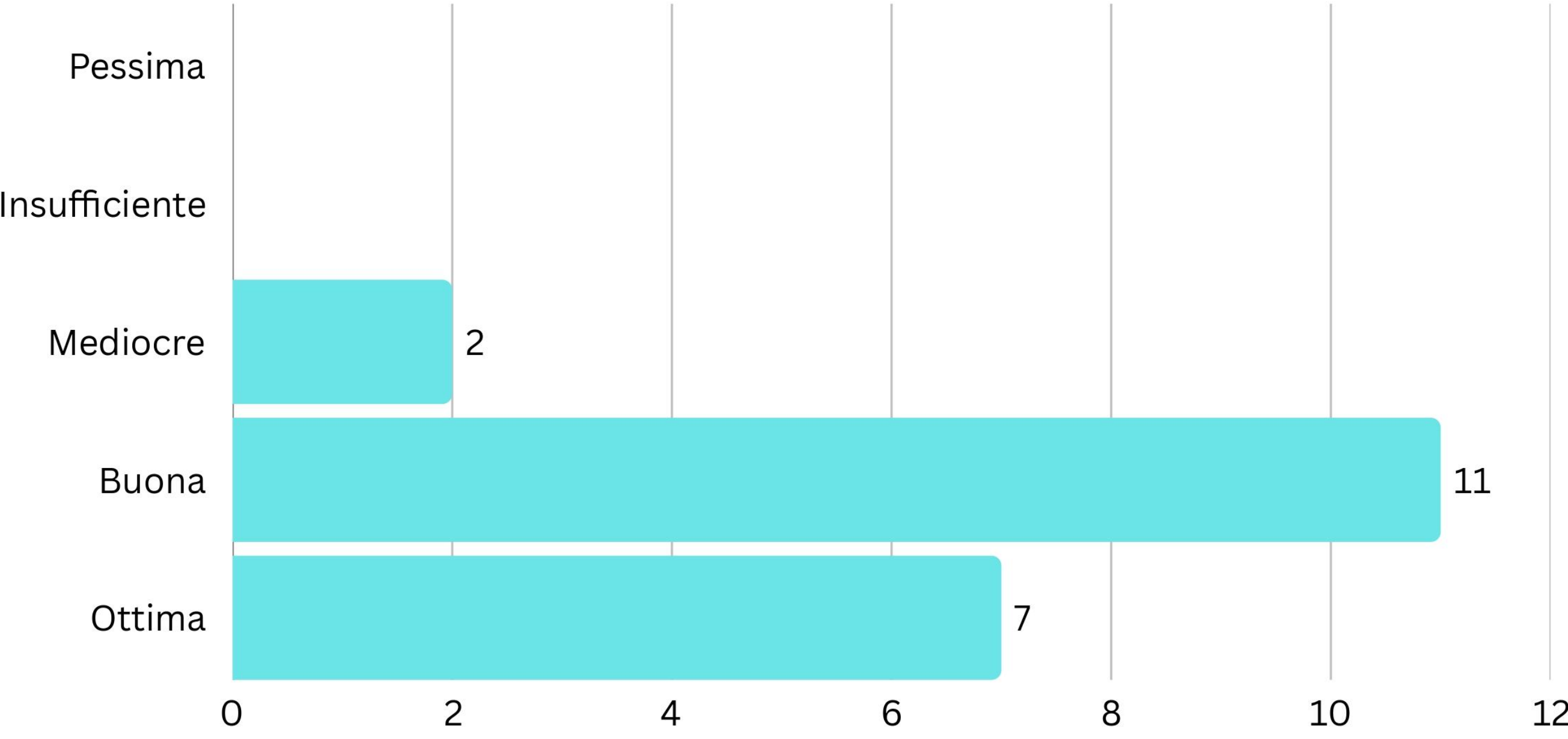
d'averti generato. (David M. Turoldo, Canta il sogno del mondo, 1987)



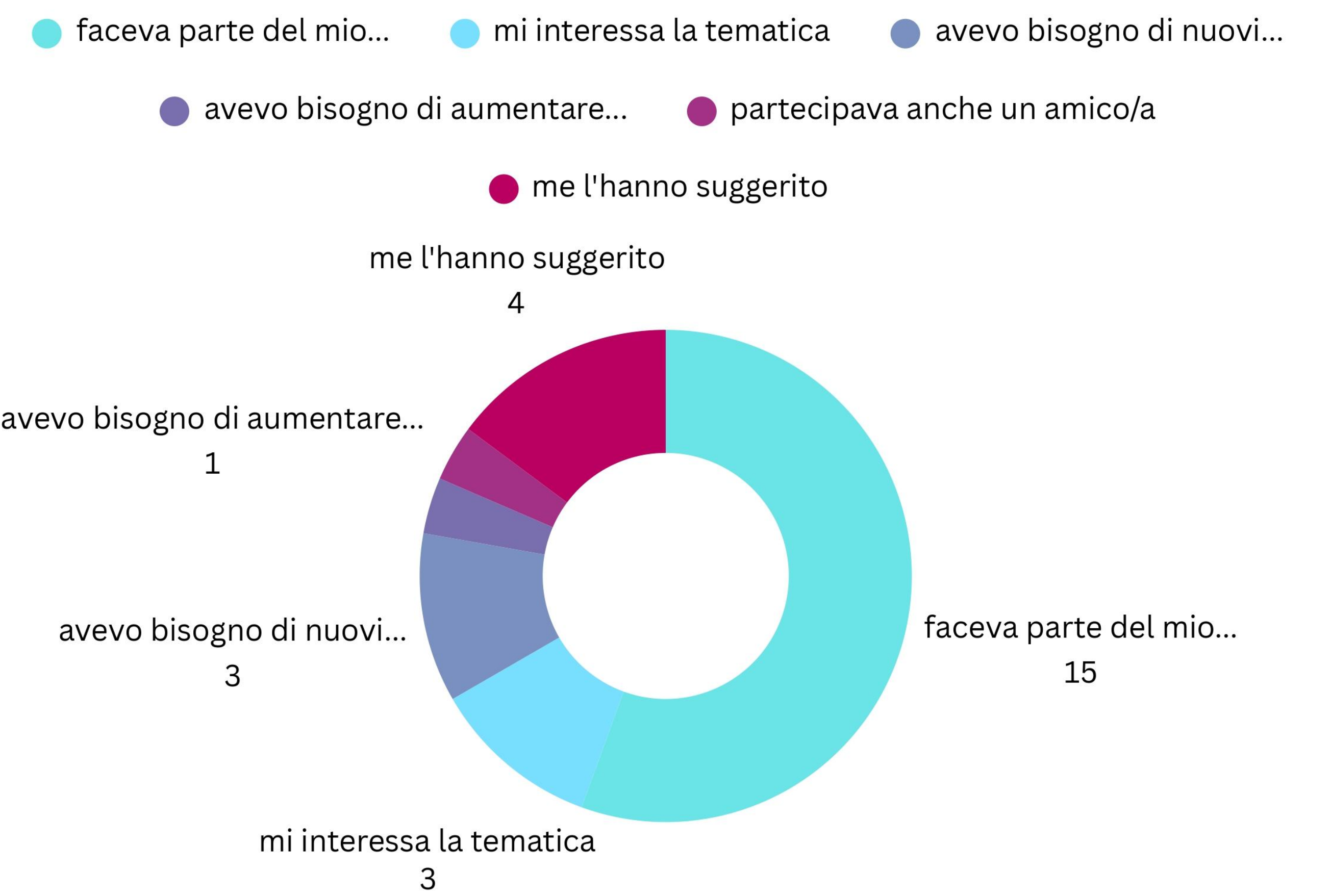
Un sogno in dono: Scrivi sul biglietto un messaggio, ponilo nella barchetta e ... lascialo andare nel mare dei desideri. Qualcun altro lo pescherà...

Classe 3R

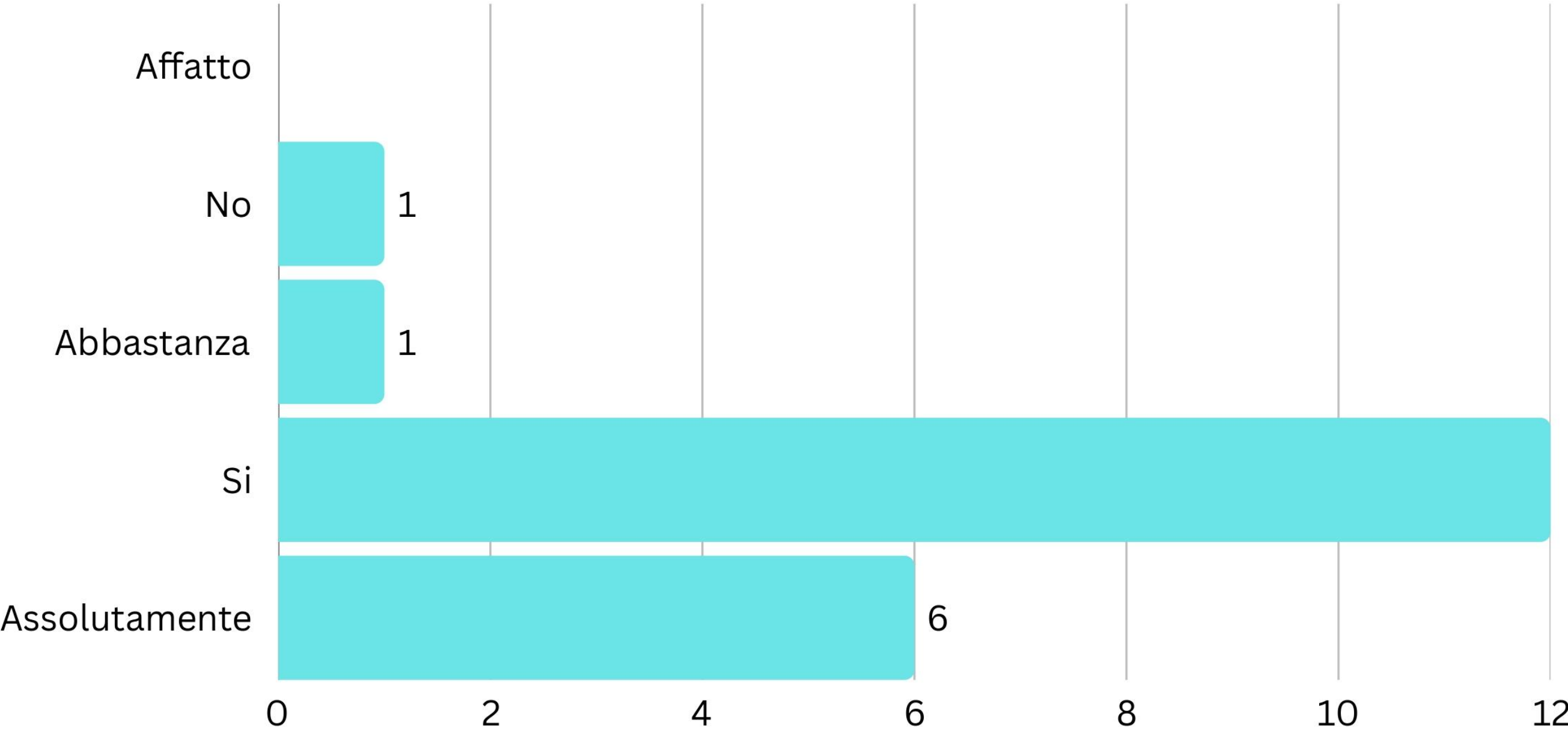
2. Complessivamente come valuti l'attività a cui hai partecipato?



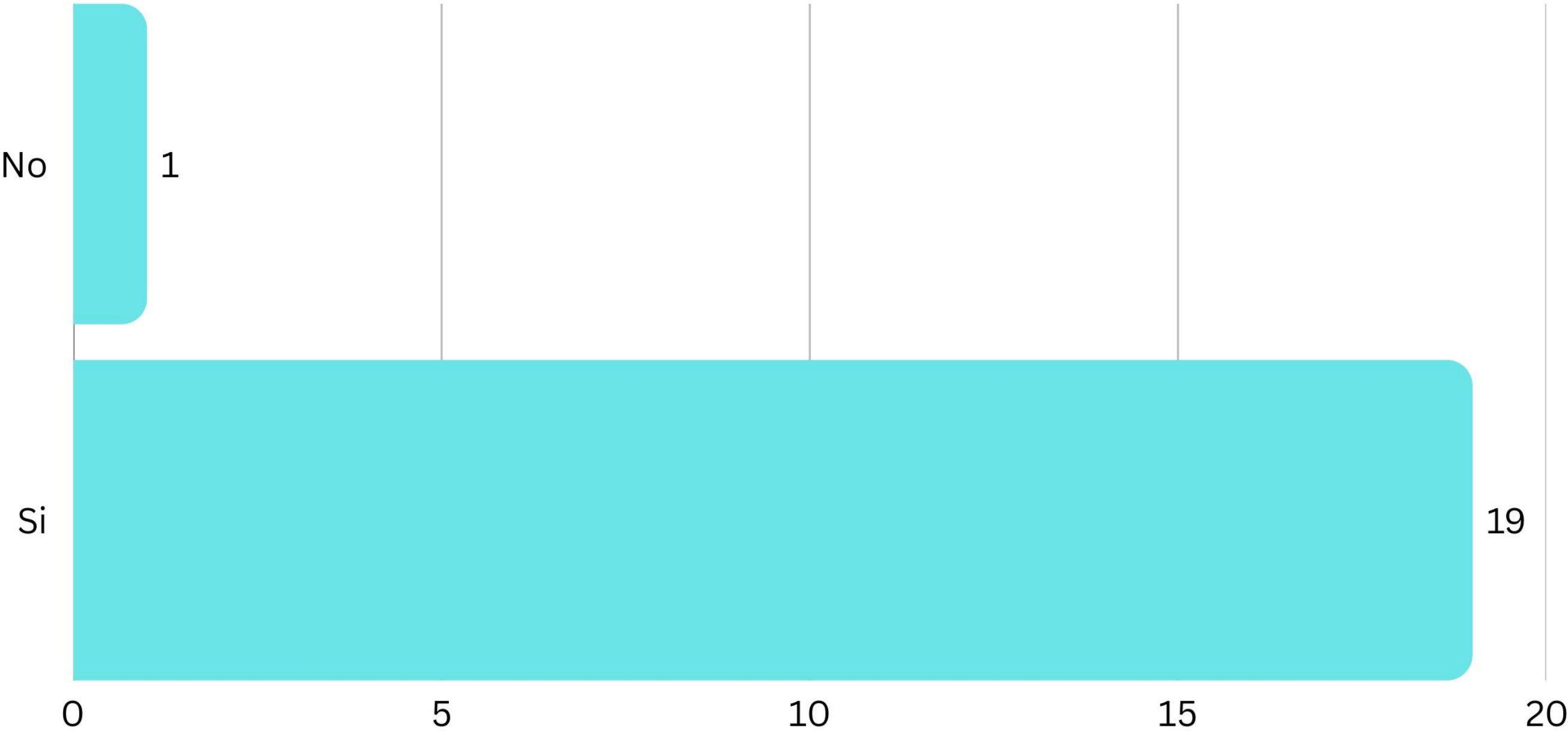
3. Hai scelto di partecipare perché?
- faceva parte del mio percorso scolastico
 - mi interessa la tematica
 - avevo voglia di conoscere persone nuove
 - avevo bisogno di nuovi strumenti per favorire il mio benessere
 - avevo bisogno di aumentare le mie competenze
 - ho bisogno di nuove competenze per accedere al mondo del lavoro
 - partecipava anche un amico/a
 - me l'hanno suggerito



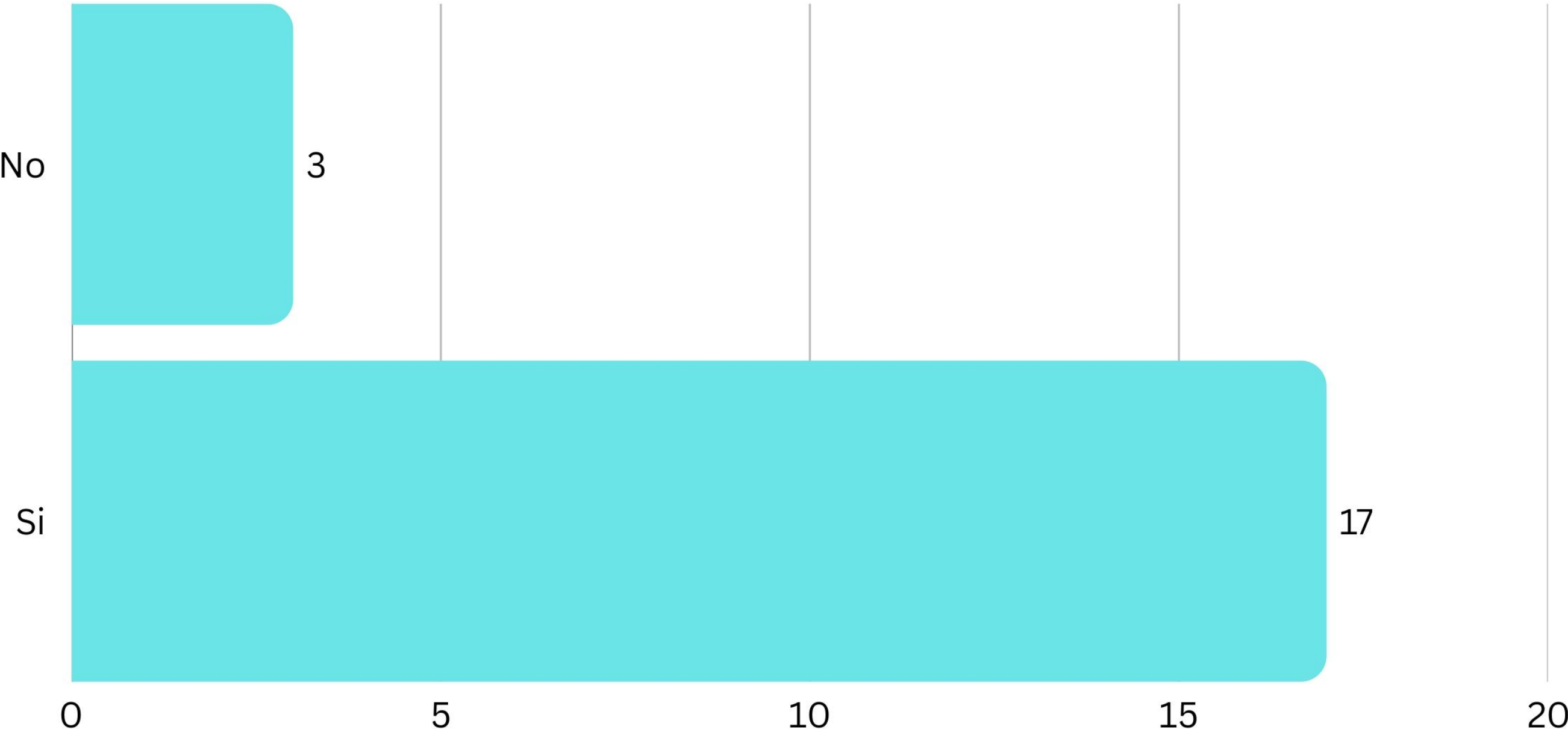
4. L'attività è stata all'altezza delle tue aspettative?



5. Ritieni che la partecipazione all'attività abbia contribuito a sostenere il tuo benessere?

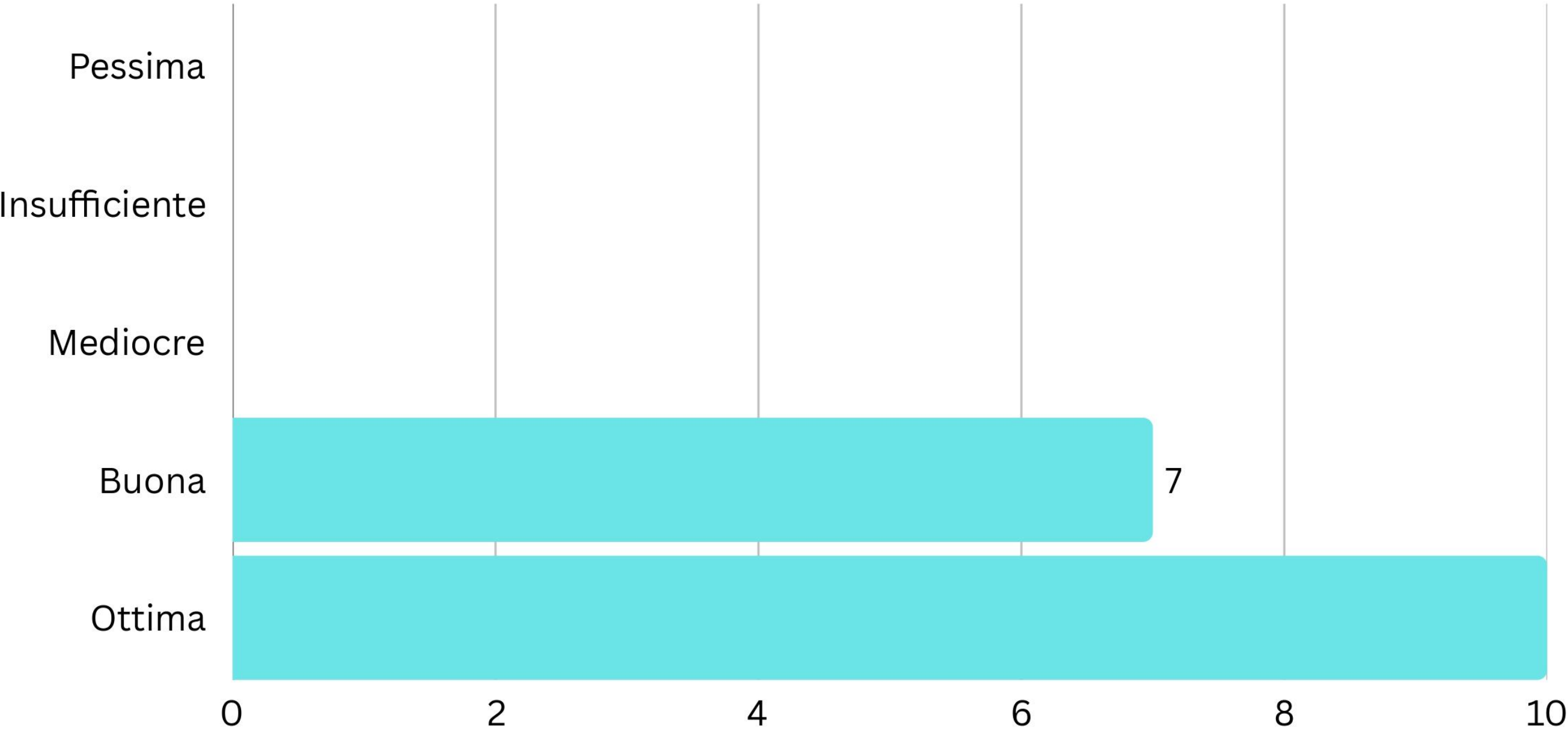


6. Consigliaresti questa attività a un amico/a?

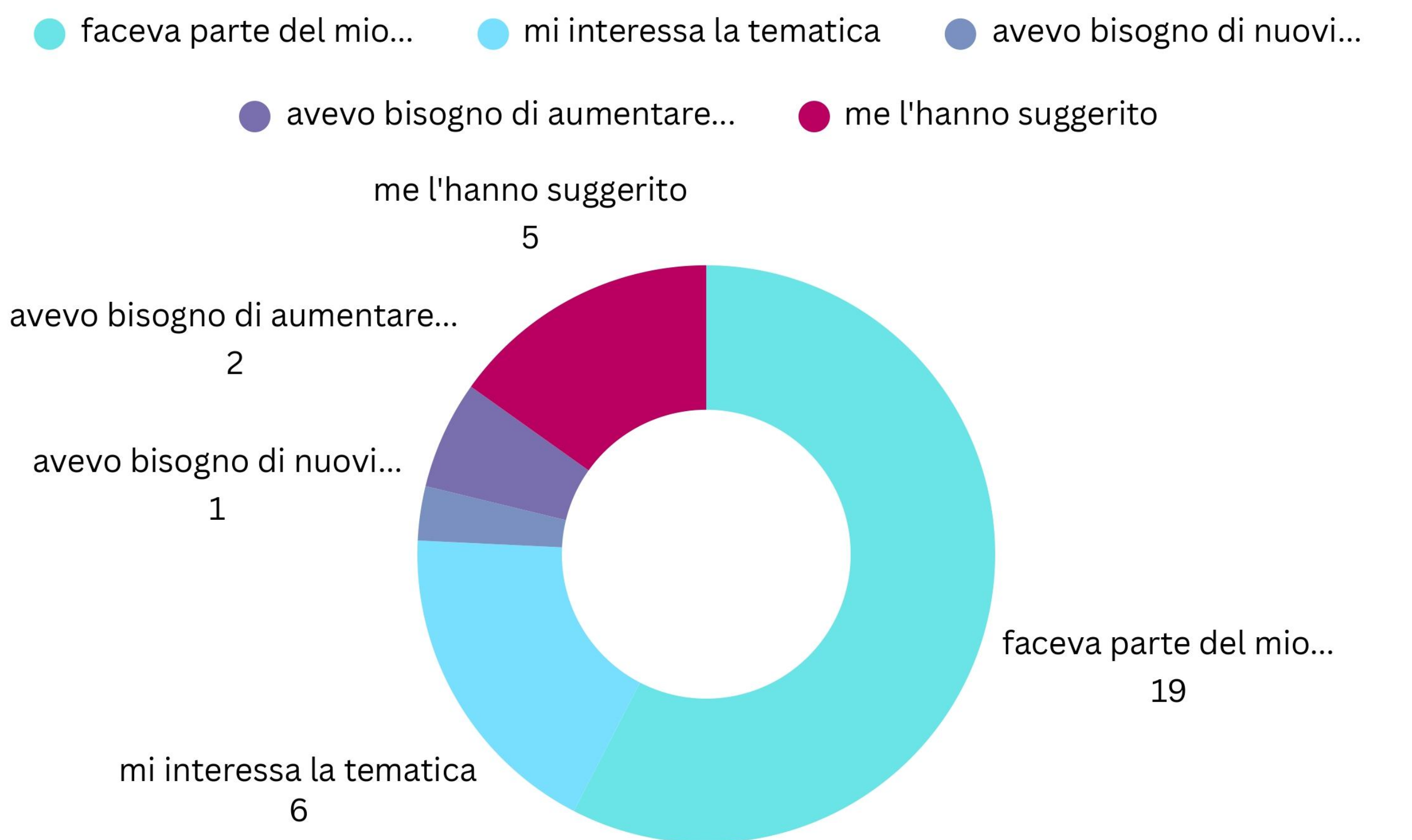


Classe 4G

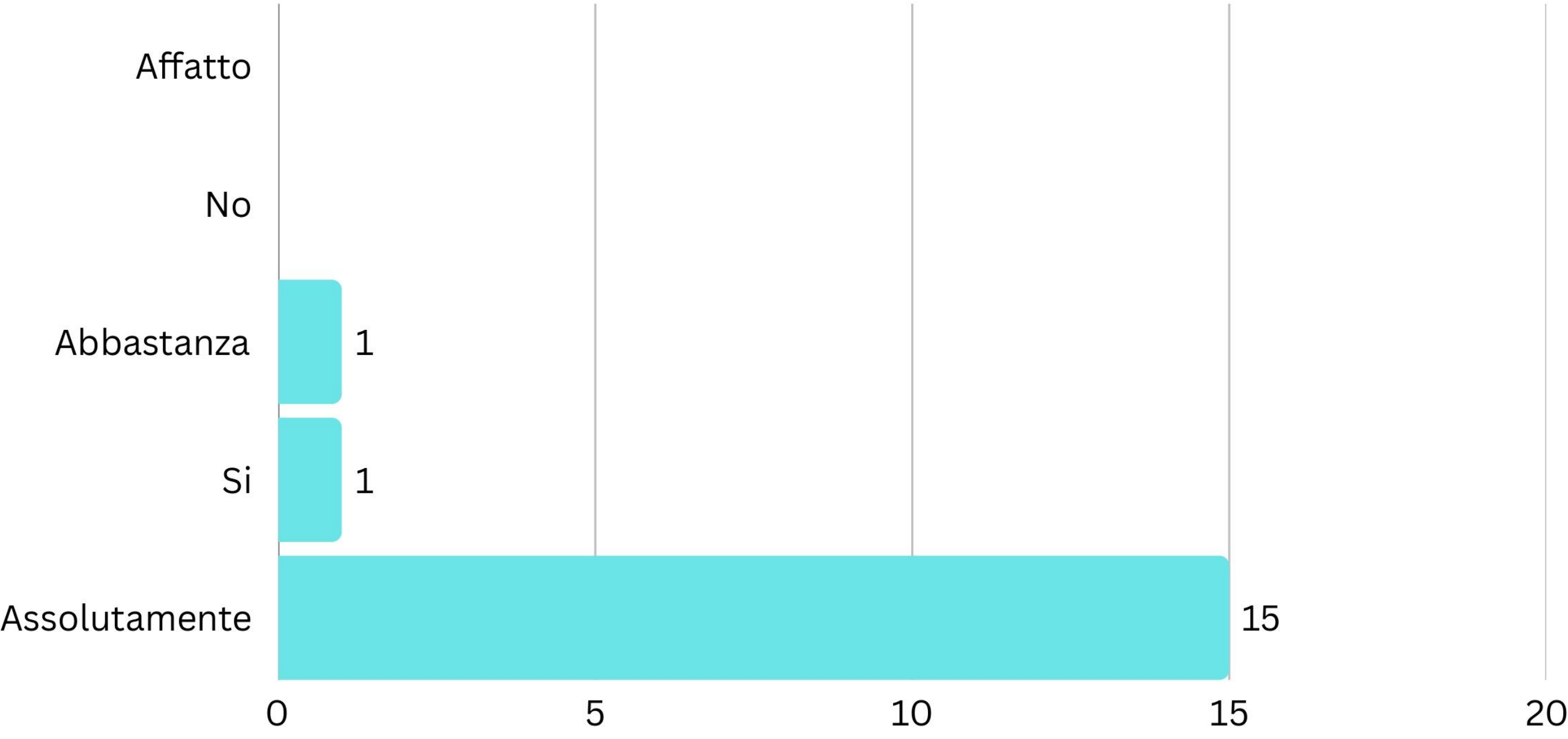
2. Complessivamente come valuti l'attività a cui hai partecipato?



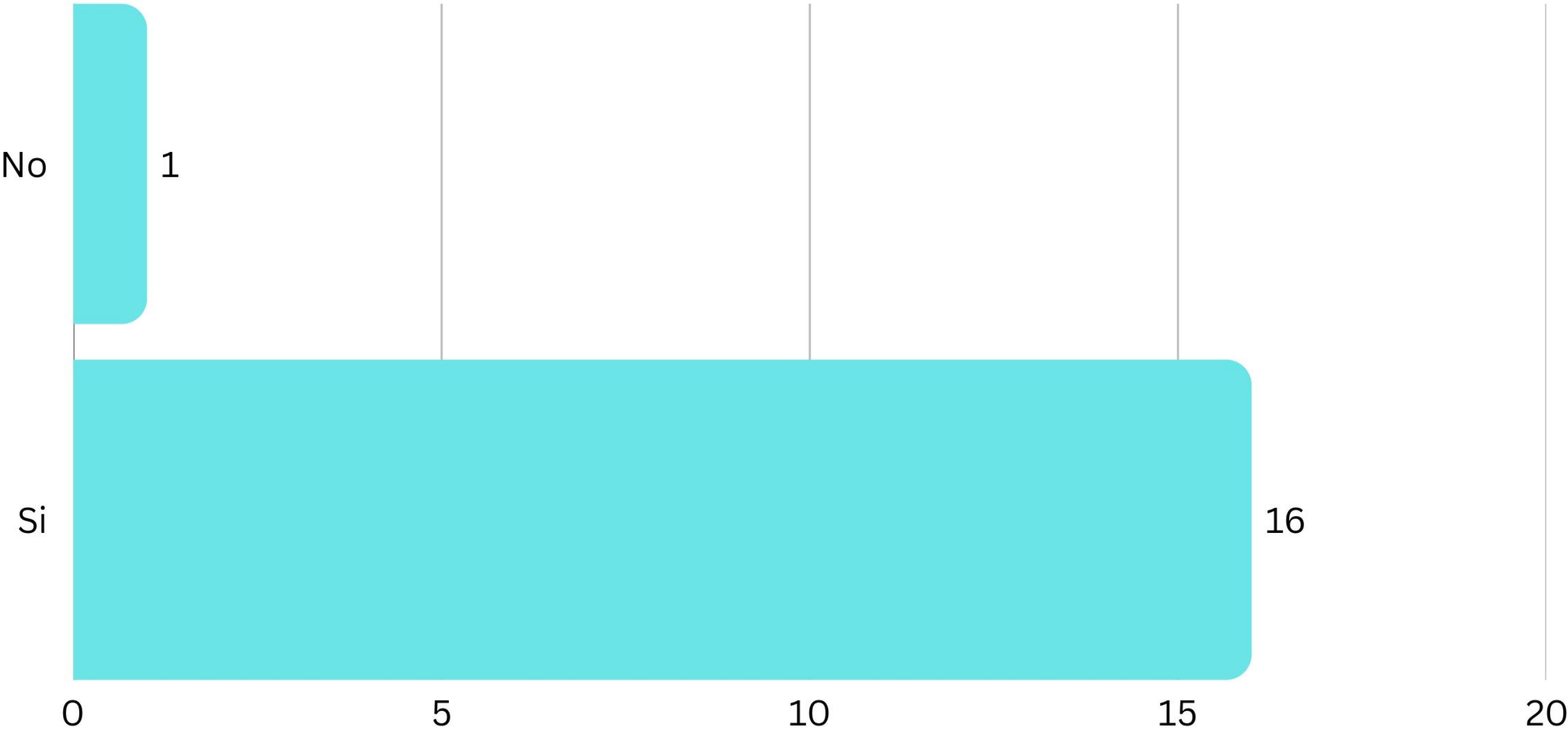
3. Hai scelto di partecipare perché?
- faceva parte del mio percorso scolastico
 - mi interessa la tematica
 - avevo voglia di conoscere persone nuove
 - avevo bisogno di nuovi strumenti per favorire il mio benessere
 - avevo bisogno di aumentare le mie competenze
 - ho bisogno di nuove competenze per accedere al mondo del lavoro
 - partecipava anche un amico/a
 - me l'hanno suggerito



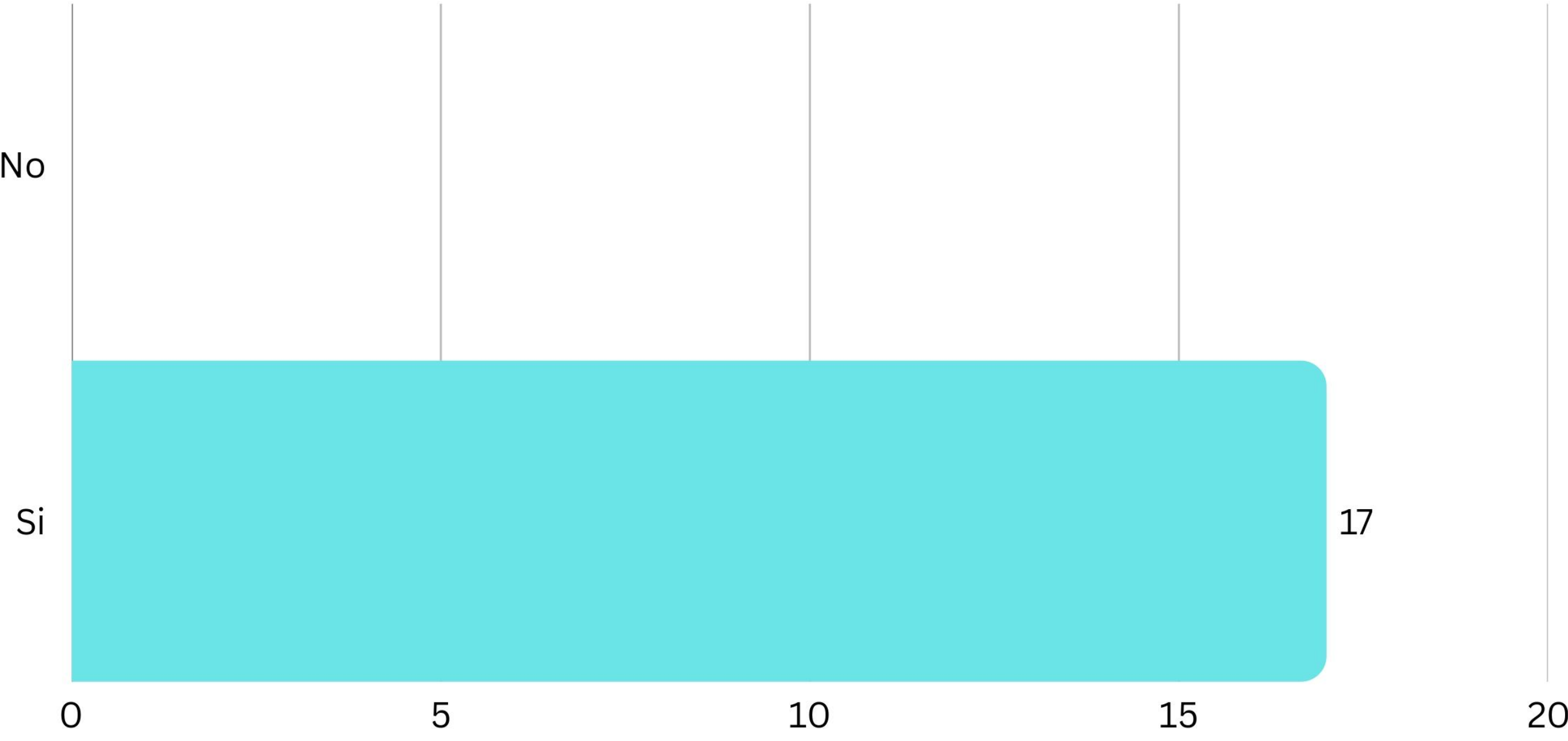
4. L'attività è stata all'altezza delle tue aspettative?



5. Ritieni che la partecipazione all'attività abbia contribuito a sostenere il tuo benessere?

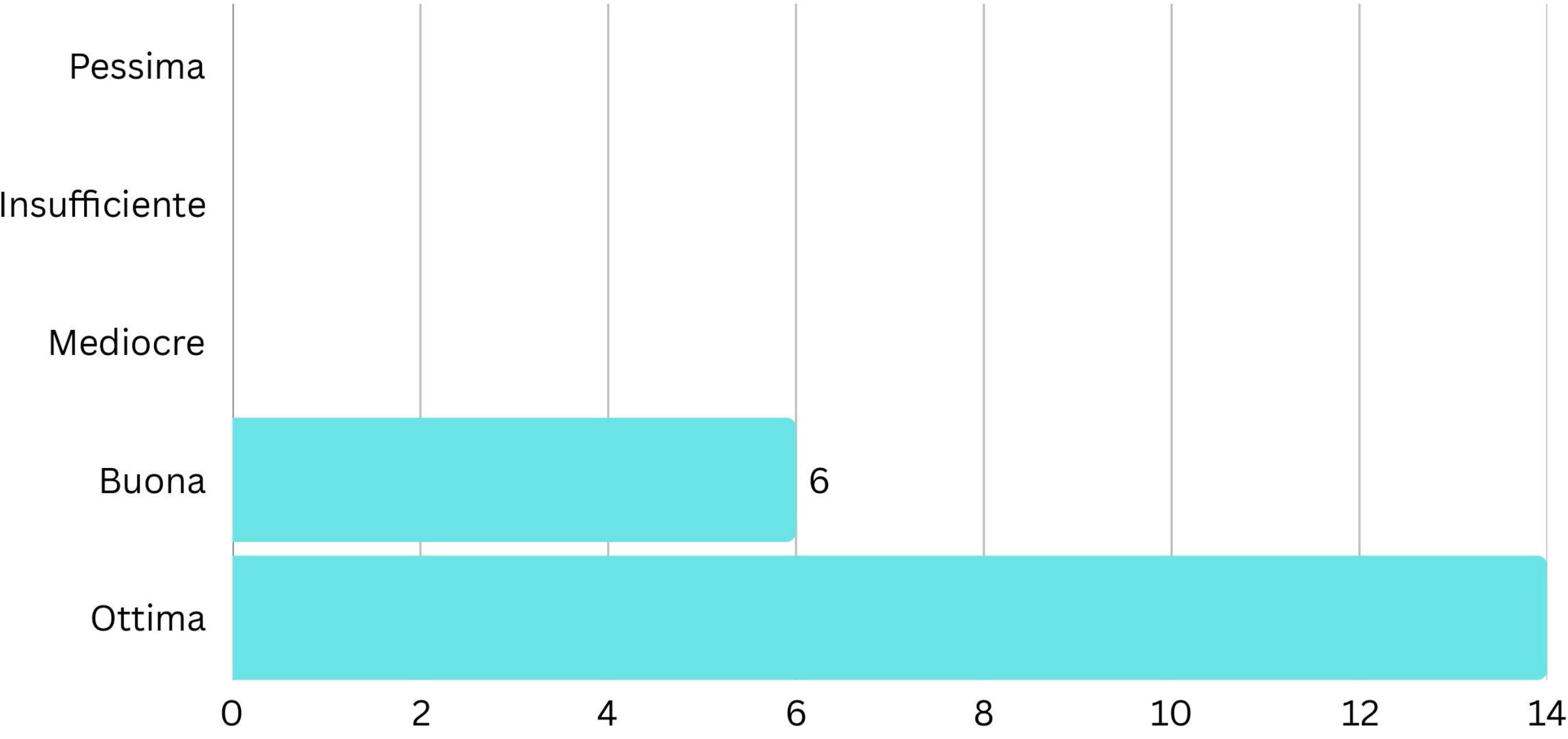


6. Consigliaresti questa attività a un amico/a?

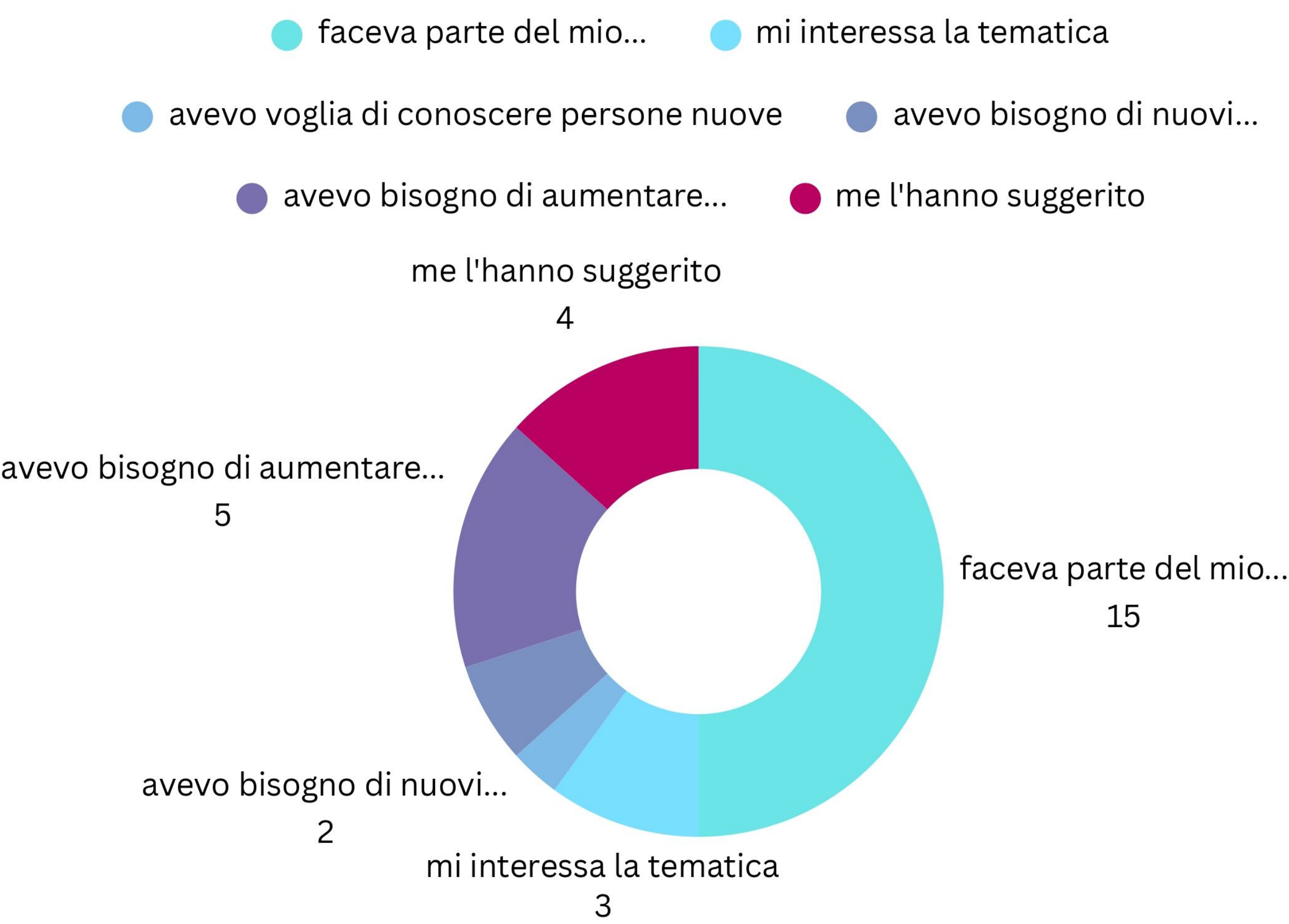


Classe 40

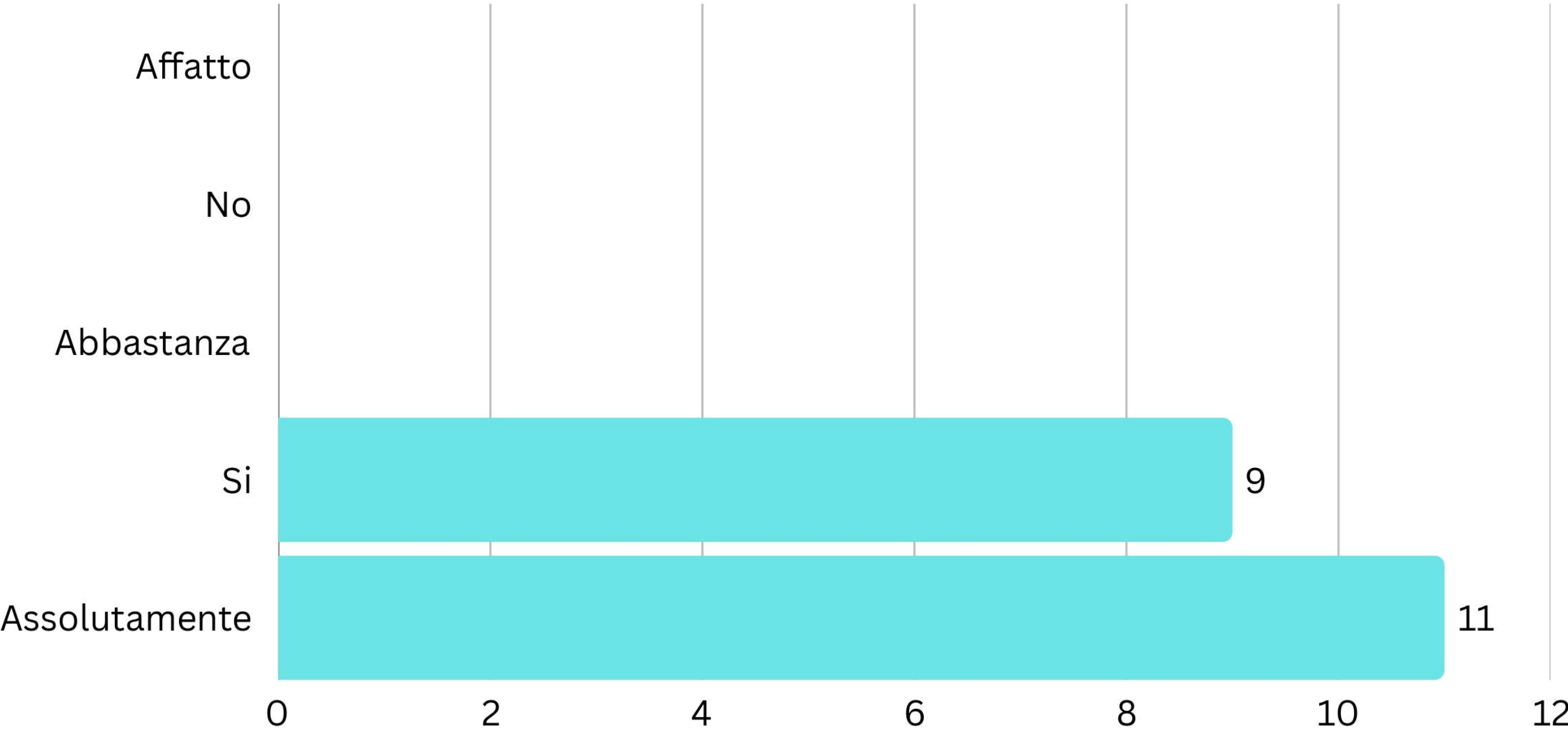
2. Complessivamente come valuti l'attività a cui hai partecipato?



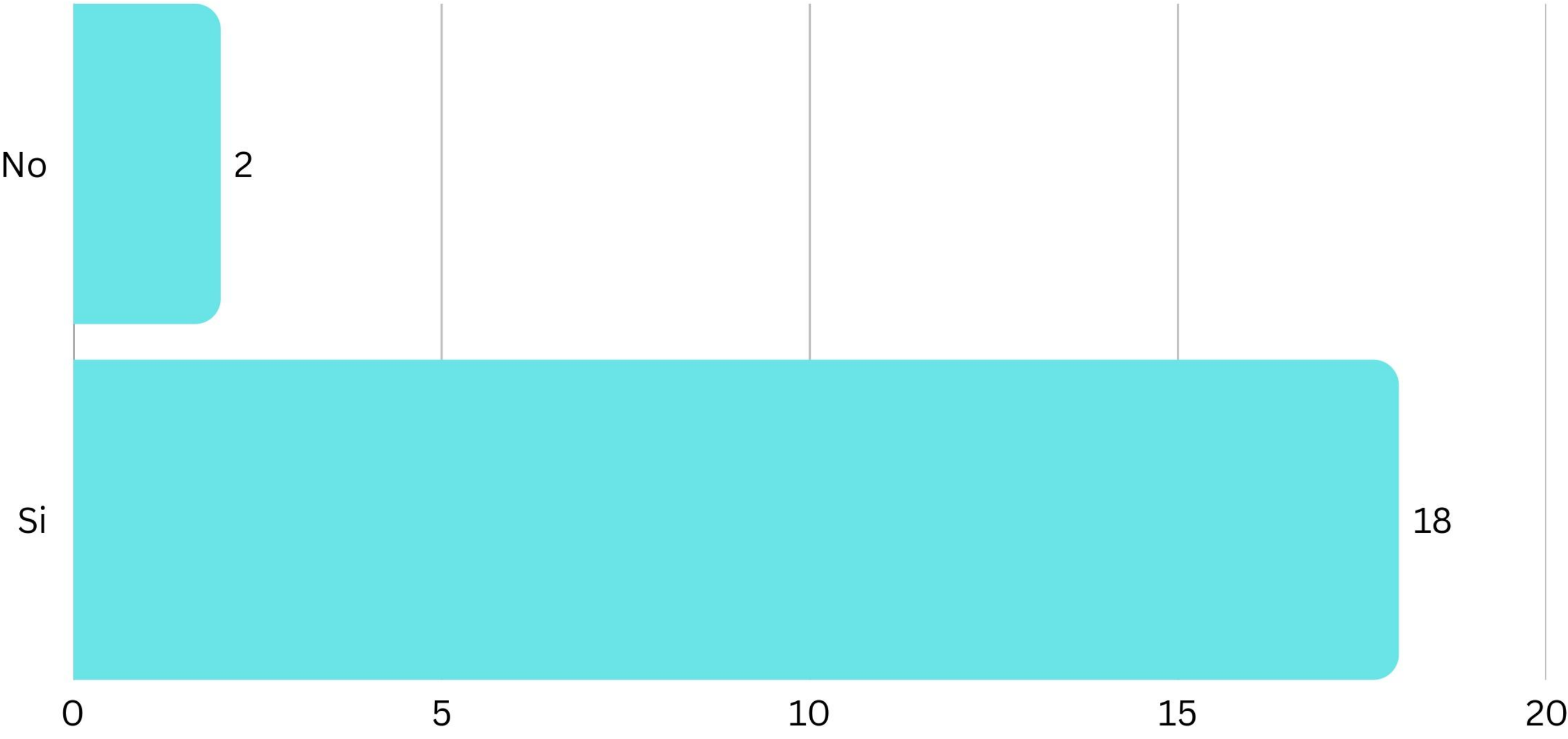
3. Hai scelto di partecipare perché?
- faceva parte del mio percorso scolastico
 - mi interessa la tematica
 - avevo voglia di conoscere persone nuove
 - avevo bisogno di nuovi strumenti per favorire il mio benessere
 - avevo bisogno di aumentare le mie competenze
 - ho bisogno di nuove competenze per accedere al mondo del lavoro
 - partecipava anche un amico/a
 - me l'hanno suggerito



4. L'attività è stata all'altezza delle tue aspettative?



5. Ritieni che la partecipazione all'attività abbia contribuito a sostenere il tuo benessere?



6. Consigliaresti questa attività a un amico/a?

