

Intervento di Rosa Sclipa al convegno del 6 Ottobre 2023

1. Buonasera e un grazie a tutti voi che siete presenti. Ringrazio anche i colleghi per la fiducia che mi hanno accordato perché in questa occasione rappresento una equipe di lavoro che opera nel centro diurno per la salute mentale gestito dalla Cooperativa Nuova Idea. Il mio intervento è un contributo che nasce da questo osservatorio particolare, in cui le parole, pronunciate e scritte, hanno una funzione ed una vita fondamentali. Vi racconterò dell'importanza delle parole scritte anche attraverso un progetto del nostro centro diurno, che è ancora in fieri ed in questo passaggio sarò affiancata da Riccardo che a questo progetto ha partecipato insieme ad altre 10 persone. Ci occupiamo di cura e di riabilitazione in situazioni di fragilità, situazioni nelle quali le problematiche di tipo psicologico hanno lasciato un segno, cambiato le vite, definito un prima ed un dopo.

2. Per rendere visivamente il prima ed il dopo della comparsa di questa grave sofferenza condivido una immagine che mi è rimasta impressa da una lettura di molti anni fa. La scrittrice danese Karen Blixen aveva usato una metafora molto efficace per descrivere un'esperienza dirompente che un protagonista (credo di uno dei racconti d'inverno) aveva vissuto: il protagonista la descriveva come un'esplosione. Tutto quello che fino a quel momento aveva conosciuto del suo mondo, compreso sé stesso, era andato in frantumi. Tutto era ancora presente, non se n'era andato, ma ora aveva assunto forme a lui sconosciute ed occupava degli spazi inesplorati. Per quanto ci provasse, non riconosceva né ritrovava più niente di quanto c'era stato prima dell'esplosione.

3. Questa frammentazione, questa esperienza individuale travolgente, spesso è il punto di partenza per noi educatori: ci troviamo a lavorare con individualità in cui questi pezzi devono essere raccolti, ricollocati e piano piano ricomposti. Accompagnare le persone ad accedere alla propria esperienza di vita utilizzando un mezzo espressivo come la scrittura può favorire quel processo di ricomposizione dell'esperienza che ha radici nel passato.

Nel nostro lavoro di educatori, l'avvicinamento alla scrittura si colloca in un tempo relativamente recente. Si tratta di un lavoro progettuale che tiene insieme da un lato il significato sostanziale di quella sofferenza che accompagna l'esperienza della malattia psichica che spesso non ha parole per essere espressa, dall'altro il desiderio stesso espresso dalle persone che frequentano il nostro centro diurno di scrivere di sé stesse, di quello che sono state, della propria vita. Il desiderio a volte viene espresso, a volte rimane silenzioso ed emerge in modo progressivo quando la persona comincia a partecipare ad un gruppo di scrittura.

I gruppi che utilizzano la scrittura come mezzo espressivo spesso adottano dei supporti diversi, che hanno una funzione facilitante l'accesso alla propria esperienza. Possono essere delle immagini, delle opere pittoriche, a volte abbiamo utilizzato dei profumi, degli aromi, poesie, canzoni... Inoltre, i gruppi possono essere più o meno strutturati, più liberi, agire su dimensioni più o meno profonde, ma tutti favoriscono attraverso una metodologia precisa l'avvicinamento e l'emersione di emozioni o sentimenti connessi ad avvenimenti e situazioni che la memoria fa riaffiorare. Attraverso la partecipazione a questi gruppi di scrittura le persone cominciano a trovare una embrionale connessione tra il passato ed il presente e ad abbozzare una continuità nella propria vita. È come dire che la mia vita non si è fermata di fronte alla sofferenza provata in quel momento in cui tutto è cambiato.

4. E qui nomino l'altra parola che vorrei tenere insieme ad autobiografia: desiderio. L'etimologia della parola desiderio è affascinante ed enigmatica. Deriva dal latino e risulta composto dalla preposizione *de-* che in latino ha sempre un'accezione negativa e dal termine *sidus* che significa, letteralmente, stella. Desiderare significa, quindi, letteralmente, "mancanza di stelle", nel senso di "avvertire la mancanza delle stelle", di quei buoni presagi, dei buoni auspici che si ricavano dalle stelle, e quindi per estensione questo verbo ha assunto anche l'accezione corrente, intesa come percezione di una mancanza e, di conseguenza, come sentimento di ricerca appassionata.

In situazioni di sofferenza psichica il desiderio raramente ha una casa, ci troviamo spesso di fronte a situazione di anedonia, di appiattimento emotivo, ed è proprio per questo che è così importante aprire la porta a quella spinta vitale che è desiderare. Perciò, quando una persona ci comunica che desidera scrivere di sé stessa, ci sta comunicando che desidera recuperare almeno una parte della sua vita, un ricordo, una parola, perché ne sente la mancanza. E forse, ma è un tema che lascio a margine, è anche il desiderio di cominciare a ricomporre la frattura con il proprio passato. In questa narrazione non troveremo alcun elemento narcisistico (senso grandioso di sé, mancanza di empatia e bisogno di ammirazione, irragionevole aspettativa a trattamenti speciali da parte degli altri, soddisfacimento immediato delle proprie aspettative), nessuna intenzionalità esibizionista, purtroppo ricorrente se ci guardiamo intorno. (la persona vuole conoscersi, ritrovarsi non mostrarsi)

5. Prima del raccontarsi, le domande fondamentali per uscire dal silenzio sono: Chi sono oggi? Chi sono stato ieri? L'uscita dal silenzio è un primo passo per provare a nominare esperienze del passato, portarle nel presente, collocarle in uno spazio in cui possono dialogare.

E nel passato non ci sono solo io: ci sono persone che ho incontrato, madri, padri, errori, colpe, momenti di felicità, più spesso di dolore.

E qui mi viene in aiuto un'altra citazione, da un libro intitolato *L'età incerta* di Leslie Hartley (pubblicato nel '53, un libro sulla memoria ed il ricordo): Il passato è una terra straniera; fanno le cose in modo diverso laggiù. Questo incipit ci suggerisce che in particolari momenti ti guardi vivere nel passato come se fossi un'altra persona, quasi straniero a te stesso per tutti i cambiamenti che hai vissuto nel corso del tempo. E questo senso di estraneità permane fintantoché non accetti di camminare nel tuo passato, di averci a che fare con tutti gli abitanti che lo popolano, fintantoché non comprendi che quello che tu sei oggi non può fare a meno di quello sei stato e le relazioni che hai vissuto con gli abitanti della terra straniera. La nostra esperienza di educatori ci dice che si tratta di un passaggio cruciale (perché come ho detto prima è dialogante), proprio nel momento in cui le persone cominciano perlustrare un passato considerato inaccettabile, da dimenticare. E in questo passaggio anche il senso di colpa, lo stigma vissuto che deriva dall'aver subito il *vulnus* (ferita, offesa) della sofferenza psichica cominciano a non essere così preponderanti e pervasivi. Per le persone diventa possibile e tollerabile entrare in contatto con sé stesse, nonostante la sofferenza vissuta. (di che cosa si compone questa diversità dell'io presente che sembra scindere il presente dal passato?)

6. Anche in una realtà come la nostra l'autobiografia è conoscenza di sé. Come sappiamo il passato gioca un ruolo fondamentale nella ricostruzione autobiografica, così come il prof. Demetrio (immagino) ci ha ricordato. La memoria autobiografica è la memoria dei ricordi che conserviamo riguardo a noi stessi e alle interazioni che abbiamo avuto.

Sono quei ricordi che ci aiutano a ritrovarci in un tempo passato più o meno lontano.

Per quanto riguarda il nostro lavoro preferirei parlare di ricordi autobiografici perché il fine ultimo del nostro approccio riabilitativo non è la costruzione di una autobiografia vera e propria, ma è lavorare a una prima attribuzione di senso a quanto la persona ha vissuto. Ci può stare anche una parziale ricomposizione

di quella frattura, di quella frammentazione che prima ho nominato. E qualora questa frammentazione rimanesse ancorata in profondità, una delle funzioni del ricordare rimane comunque la riconnessione e l'emersione di emozioni e di sentimenti provati quando abbiamo vissuto le esperienze ricordate. La nostra esperienza ci dice quindi che il racconto di sé può non raggiungere mai quella completezza così come noi la immaginiamo, una linea temporale in cui i fatti sono collocati ordinatamente in sequenza: spetta a noi come operatori essere capaci di accettare, tollerare l'incompiutezza sapendo e non dimenticando che per le persone è la massima estensione raggiungibile.

Va poi ricordato che in situazioni di particolare ritiro, di ripiegamento su sé stessi, la fisicità propria della scrittura è un elemento non trascurabile. Scrivere è un movimento verso l'esterno, verso l'altro, un gesto che lascia un segno di sé, personale ed unico. Questo segno mostra concretamente quanto prima era invisibile agli occhi. Ai tuoi e a quelli degli altri. Non è semplice tracciare questo segno.

LE EMOZIONI SONO LA GUIDA DELLA RAGIONE. MENTE – CORPO DUALISMO SUPERATO. LE EMOZIONI INFLUENZANO I PROCESSI COGNITIVI, MEMORIA, ATTENZIONE, ED ANCHE I COMPORTAMENTI FINALIZZATI. IL LAVORO DI CONOSCENZA DELLE EMOZIONI È PRETTAMENTE COGNITIVO.

7. Non possiamo dimenticare, nel nostro lavoro di cura, che la memoria autobiografica non è sempre a portata di mano: al contrario, più frequentemente ha fatto tanta strada prima di comparire, prima di esserci consegnata con tutta la fiducia che questo gesto porta con sé. E ricordo soltanto che questo patto di fiducia prende forma a partire dalla pazienza dell'ascolto, dalla vicinanza empatica, senza i quali posso dire che non si va da nessuna parte. Ho detto precedentemente che l'uscita dal silenzio è il primo, iniziale segnale di una ripresa. È un processo di ricostruzione di sé che ha bisogno di un tempo lungo per essere elaborato, un passaggio che in cui la persona ha esplorato il passato e l'ha portato nel presente, scrivendone. Se le domande iniziali erano Chi sono stato e Chi sono, si aggiunge ora il Chi sarò? Questa domanda spesso è favorita dall'esercizio introspettivo svolto attraverso la scrittura e noi operatori dobbiamo trovarci pronti ad accompagnare la persona a costruire una risposta. Questa domanda è importante perché la persona guarda a sé stessa da una prospettiva diversa che può tenere insieme, può comprendere anche il futuro. Ed è importante perché a noi operatori offre una possibilità concreta di costruire quel futuro desiderato e sostenibile attraverso interventi che determinano passaggi evolutivi, che sono infine passaggi passaggi di vita, per raggiungerlo.

Nelle situazioni in cui si è stati travolti da una grande sofferenza sembra che il tempo si sia fermato, come congelato. Riappropriarsi del tempo, ricostruire una temporalità è un'operazione lunga e difficile e a volte penso che anche il tempo della scrittura, che nei gruppi è un tempo ordinato, modulato, riflessivo, lento possa aiutare a farlo.

(nominare le emozioni ed i sentimenti è un primo passaggio: si esplorano, si creano connessioni logiche, come si descrivono...)

8. Anche in una parziale ricostruzione autobiografica, anche un solo ricordo o una sola parola che emergono dal passato, quel laggiù ricordato nella citazione sono potentissimi ed hanno una valenza letteralmente costruttiva. È un altro passaggio fondamentale perché le persone sperimentano che il passato (quello che sono stato, quello che gli altri sono stati per me) smette di essere un luogo minaccioso, oppure un luogo in cui hanno sofferto o che il senso di colpa ha tenuto nascosto (in cui ho vissuto quella frammentazione dirompente di cui ho parlato all'inizio). Questa dimensione narrabile del passato ha bisogno di parole nuove, e spesso nel lavoro di scrittura le persone propongono di riandare alla loro origine attraverso l'etimologia come per poterle conoscere nuovamente, per farne un'esperienza diversa, per dare loro un nuovo significato ed una nuova origine. (L'etimologia può intervenire nella ricostruzione della propria biografia attraverso un restauro del passato restaurare il presente con materiali nuovi che provengono dal passato perché c'è questo desiderio di attribuire alla parola un senso nuovo.) C'è

una sorta di riconciliazione con la parola che fino a quel momento era stata lasciata (abbandonata) nel passato perché ha fatto paura, ha causato sofferenza, angoscia... Mi piace chiamarla rigenerazione della parola. E la parola, non dobbiamo dimenticarla, è esperienza.

Riccardo ricorda ancora l'etimologia della parola padre.

L'etimologia della parola padre è strettamente connessa a quella di pane (vedi post); fulcro di questi termini è la radice sanscrita pa-, legata al concetto di protezione e nutrizione, da cui pati, "antenato" del latino pater. Il padre è quindi colui che si assume il compito di provvedere alla sopravvivenza della famiglia e al suo sostentamento, in altre parole è il nutrimento della famiglia!

Passo ora la parola a Riccardo che vi leggerà alcuni esempi di memoria autobiografica.

Buonasera a tutti. Stasera vi racconterò di 4 parole, scelte tra quelle che leggete alle pareti. Sono brevissimi stralci tratti da un progetto molto più ampio frutto di un lavoro di gruppo cui ho partecipato.

INCIDENTE

L'incidente è qualcosa di inatteso che ha segnato il tempo della mia vita e ha determinato una crepa. Ci può essere un prima e un dopo un legamento rotto; un prima e un dopo un avvenimento inaspettato; un prima e un dopo una collisione. Insomma, qualcosa che ti obbliga a fermarti, a fare una scelta, a cambiare...

Anche la definizione ce l'ha ricordato: l'incidente è qualcosa di inatteso e può riguardare dei segni lasciati nel nostro corpo, come una rottura, oppure dei segni nella nostra vita interiore, o psichica: una frattura, uno strappo. In entrambi i casi proviamo dolore, sofferenza, ma in entrambi i casi lo strappo si può ricomporre. In senso lato definisco il mio percorso comunitario e tutto ciò che è avvenuto dopo, negli anni, un piccolo – grande incidente di percorso. Oggi mi rendo conto che questo incidente di percorso mi è servito a conoscere prima di tutto me stesso, a poi a ritrovare un senso di umanità che poche persone conoscono o vogliono conoscere.

DIFFICOLTÀ

Bisogna sapere che le difficoltà vanno guardate dritto negli occhi, guidati dalla determinazione di conoscerle e di volerle superare. Hanno caratteristiche diverse: a volte sono molto concrete, come le difficoltà economiche in cui troppe persone vivono, a volte appartengono ad una sfera più intima, privata. Per me fanno parte di un nucleo profondissimo, che mi rende difficile accettarmi o stare in contatto con me stesso. Ma sempre, nessuno dovrebbe essere lasciato solo di fronte alle difficoltà. Come l'amore le difficoltà non si imparano, ma si impara a viverle.

ERRORE

Ci si dovrebbe liberare dalla definizione negativa di errore, che ci fa pensare all'errore come a una caduta da cui è difficile rialzarsi. L'errore è esperienza, è crescita e molto spesso libertà. Si rivendica la libertà di scegliere e quindi anche di sbagliare, di assumersi la responsabilità di una scelta personale. Certo che una scelta dovrebbe essere ponderata, valutata, ragionata, e quindi anche l'eventuale errore che ne conseguirebbe dovrebbe avere delle conseguenze negative limitate.

Al giorno d'oggi la parola errore ha una connotazione negativa, come qualcosa da evitare a tutti i costi o addirittura da punire. Voglio invece fare esperienza attraverso gli errori, senza temerli e senza aver paura di farne e di affrontarli. Spesso mi dico che non sarebbe male "errare nell'errore", abbandonando per strada la paura di sentirmi sbagliato.

PADRE

Se ritorno a quand'ero piccolo, l'immagine che ho di mio padre è di una persona che si rivolgeva a me in maniera molto brusca, e che spesso mi prendeva a male parole per motivi davvero futili. Nello stesso tempo, soprattutto in questi ultimi anni, ho cominciato a cercare in lui quegli atteggiamenti, ragionamenti e modi di fare da imitare, che mi facessero pensare che qualcosa di buono di lui avrei potuto trattenere dentro di me. Riuscire a dire a me stesso, pacificato con le mie emozioni, Ti somiglio. Essere capaci di accettarsi con calma, senza burrasche, io tuo figlio, tu mio padre, con il nostro senso del limite. Mio padre mi ha insegnato il perdono. Se non riesci a perdonare qualche volta è impossibile ricominciare.

L'ho perdonato per quello che non è riuscito ad essere per me, per non essere io stesso abbastanza per lui.
Grazie dell'ascolto.

PAROLE SIGNIFICATIVE MESSE IN EVIDENZA E POGGIATE ALLE PARETI DELLA SALA

1. incidente
2. difficoltà
3. cambiamento
4. ricerca
5. autocontrollo
6. opportunità
7. talento
8. leader
9. errore
10. fedeltà
11. rabbia
12. spiritualità
13. perseveranza
14. valori
15. decisione
16. padre
17. abnegazione
18. coraggio
19. altruismo

9. Le parole nominate da Riccardo, e quelle loro sorelle che leggete alle pareti di questa sala, sono l'esempio di quanto il titolo suggerisce: raccontarsi è un atto di consapevolezza e presenza coraggiose. Queste parole scritte hanno una storia, e sono state scelte perché ritenute importanti, perché hanno avuto un peso specifico nella vita di una decina di persone che hanno lavorato ad un progetto che non si è ancora concluso.

Il progetto si chiama Roberto Baggio, Il divin codino. Fa sorridere, sì, e vi chiederete che cosa c'entri la vita di Roberto Baggio con il lavoro in un centro diurno e con la nostra serata.

Baggio per tutti è stato un esempio di sportivo che ha dovuto lottare contro le avversità e gli infortuni durante tutta la sua carriera sportiva da cui si è sempre rialzato. È sempre stato un calciatore diverso dagli altri, e anche le scelte compiute riferite alla sua carriera sembravano essere dettate dai valori in cui credeva e da un percorso interiore.

Quello che il gruppo ha chiamato progetto Baggio è nato dal desiderio espresso in particolare da una persona che ha frequentato il centro diurno all'interno di un gruppo che da molti anni lavora a cicli su argomenti diversi utilizzando il supporto di film, romanzi, poesie, canzoni, libri, articoli di giornali. In quel momento stavamo lavorando al tema della strada, e un giorno questo partecipante propone al gruppo di vedere il film biografico appena uscito dedicato al giocatore, Il divin codino, appunto. Ho subito cercato, senza trovarla, una connessione diretta, ma si trattava di un desiderio, e quindi ero molto propensa ad accoglierlo.

Il suo talento ha di fatto messo in secondo piano il rigore mancato, determinante, ai mondiali del '94, e quindi l'errore, la sconfitta, la responsabilità o la colpa.

10. Ho anche pensato che un gruppo è uno spazio di democrazia all'interno del quale si tengono le voci di ogni partecipante, quindi ho accolto la proposta, mi sono presa del tempo per vedere il film prima di proporlo al gruppo, di fatto scegliendo di percorrere "un'altra strada". Alla fine, ho valutato che si trattava di una biografia che avrebbe potuto offrire moltissimi spunti di riflessione su cui lavorare con il gruppo, oppure permettere di accedere "per similitudine" a qualche ricordo autobiografico. E così è stato. Questo film è stato un terreno assai fertile in cui la memoria autobiografica di tutti i partecipanti ha attecchito. Accedere al proprio vissuto, è un movimento interiore che in particolari situazioni di fragilità o nelle quali le difese sono particolarmente presenti, necessita di una linea di protezione, perché può essere doloroso e complesso per tantissime ragioni. In questo nostro progetto c'erano tuttavia almeno due elementi concreti che si configuravano come due dispositivi profondamente protettivi:

1. Il primo è il gruppo in sé. Il gruppo è uno strumento importante di lavoro nella salute mentale ed un luogo di esperienza. Il gruppo è anche lo spazio della potenzialità e della responsabilità, un luogo in cui le persone possono portare e giocare i loro vissuti e le loro emozioni a livelli diversi di profondità, in base ad una scelta che liberamente compiono. Permette ai componenti di essere aperti ad accogliere l'esperienza altrui, di provare la distanza o la vicinanza che sono disposti a vivere nella relazione con gli altri. E come dicevo prima è un luogo di democrazia e di scambio comunicativo.

2. Il secondo è il rispecchiamento. Attraverso un medium le persone possono accedere al loro vissuto emotivo, alle loro emozioni e sentimenti utilizzando la terza persona, attraverso le vicende che i protagonisti vivono nella storia. Questo mezzo comunicativo può essere un libro, una poesia, un testo, una canzone, o come in questo caso, un film biografico.

Concludo ricordando che la biografia di questo giocatore ha sorprendentemente permesso di raggiungere, portare in superficie e infine condividere episodi, persone, valori, sentimenti della vita attraverso queste 19 parole ritrovate che vedete alle pareti. Sono parole che nel film entravano nella biografia del calciatore, ma che sono risuonate nel gruppo ed hanno traghettato esperienze emotivamente ricche per coloro che l'hanno visto. Quando lavori con un gruppo di persone di cui ti prendi cura, comprendi immediatamente che non si tratta di parole accessorie quelle che la memoria autobiografica richiama e devi tenerle ed averne cura quando ti vengono consegnate. Questo progetto è un esempio tra tanti altri di come in un lavoro con le persone si possa partire da una proposta, una sollecitazione, un desiderio per costruire un progetto che ha un senso, un costrutto. (Forse, prima, c'era una persona che si era fermata di fronte al silenzio di quelle parole che non erano ancora emerse.)

Dicevo che questo progetto non è ancora concluso. Il gruppo ha un altro desiderio, la cui realizzazione sarebbe entusiasmante: incontrare Roberto Baggio per scambiare qualche domanda, per una conoscenza reciproca e per dirgli che le parole significative e perciò le esperienze che hanno segnato lui e le persone che a questo progetto hanno lavorato, non sono poi così lontane. Ci dice soprattutto che noi uomini, al di là delle differenze che non vanno negate, possiamo considerarci portatori di esperienze che ci accomunano. Nuovamente ringrazio tutti voi.