QUADERNO OPERATIVO

LetteralMente. Abitare le scritture

Letteratura e parole come presidio di salute mentale per i giovani

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 2
REGIONE LAZIO
Rai Per la Sostenibilità ESG
ORDINE DEI GIORNALISTI
CONSIGLIO NAZIONALE

Fotografia in copertina di
Stefano Bernardi con Carola Accardo,
per gentile concessione

Anno di edizione 2026

LetteralMente. Abitare le scritture

Letteratura e parole come presidio di salute mentale per i giovani

Quaderno operativo

PREFAZIONE

Nota introduttiva

Le pagine di prefazione che seguono raccolgono quattro sezioni, scritte da voci diverse e nate da percorsi diversi: la Società Italiana delle Letterate, il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2, Rai Per la Sostenibilità ESG, l'Ordine Nazionale dei Giornalisti. Sono state scelte di proposito quattro prospettive distinte, e non un'unica introduzione a più mani, perché questo libro nasce esso stesso da un incontro tra sguardi differenti, ed è giusto che il lettore possa riconoscere, fin dalle prime pagine, le tracce di ciascuno di questi percorsi.

Eppure, lette una dopo l'altra, queste quattro prefazioni dicono in fondo la stessa cosa. Dicono che LetteralMente non nasce dal nulla, ma è la naturale evoluzione di un lavoro già avviato con il Vademecum Informare sulla salute mentale, nato dalla stessa collaborazione tra Rai Per la Sostenibilità ESG, il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2 e l'Ordine Nazionale dei Giornalisti: uno strumento che aveva già messo la parola al centro, come responsabilità prima ancora che come tecnica, nel racconto della salute mentale. Quel principio non è cambiato; si è però arricchito, e sono la Rai e l'Ordine dei Giornalisti stessi, insieme al Dipartimento, a portarlo oggi un passo più in là. Al lavoro sulla parola giornalistica – corretta, rispettosa, consapevole del proprio peso – si è aggiunto ora il contributo di alcune socie della Società Italiana delle Letterate, che hanno portato nel progetto non solo l'attenzione al singolo termine, ma l'idea stessa di letteratura: la parola che, fattasi racconto, si spinge oltre l'informazione per esplorare l'animo umano, dargli forma e restituirlo, riconoscibile, a chi legge.

È per questo che il Quaderno che il lettore ha tra le mani può essere letto come un unico gesto, anche se raccontato da quattro voci: la salute mentale si comunica bene, prima ancora che con le tecniche giuste, scegliendo con cura le parole e la letteratura, insegnando a maneggiarle, è una delle strade più antiche e più sicure per farlo.

La ricerca del gruppo ImmensaMente e il Festival Ro.Mens

di Rossella Caleca, socia della Società Italiana delle Letterate

Tutto nasce da un incontro. Alcune studiose e autrici che partecipano al gruppo di studio e ricerca *ImmensaMente*, promosso dalla Società Italiana delle Letterate, e alcune operatrici e operatori del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2 - che a Roma organizza ogni anno il festival Ro.Mens per l'inclusione sociale e contro il pregiudizio in salute mentale - si incontrano, si riconoscono in un'urgenza comune e decidono di lavorare insieme: costruire, a più mani, uno strumento pratico e operativo capace di attraversare la salute mentale con lo sguardo della letteratura.

La Società Italiana delle Letterate, fondata nel 1995, è un'associazione costituita da scrittrici, insegnanti, studiose di varie letterature, giornaliste, ricercatrici e operatrici culturali di diverse generazioni, tutte appassionate di libri e di storie e in quanto letterate innanzitutto lettrici. Produce, diffonde e trasmette i saperi femminili, dei quali la letteratura è strumento privilegiato ma non unico, ed è interessata a ogni forma di scrittura di cui le donne siano protagoniste. Promuove incontri, giornate di studio, convegni e molte altre attività, tra cui gruppi di lettura e gruppi di studio online.

Alcune socie SIL due anni fa hanno dato vita a *ImmensaMente*, un gruppo online di lettura, scrittura e ricerca sulla produzione letteraria di autrici, italiane e straniere, con il proposito di approfondire, e in alcuni casi di portare finalmente alla luce, le opere di autrici che hanno vissuto disturbi psichici e ne hanno scritto. Una finalità accompagna tutte le partecipanti nel percorso di studio: scoprire insieme come si intrecci alla scrittura la chiaroveggenza di un «pensare diverso», e come le donne, forse più degli uomini, abbiano saputo e dovuto trovare «le parole per dirlo». Nei primi incontri ciascuna ha spiegato le proprie motivazioni, come pietre per un mosaico comune: l'importanza di partire da sé, dal proprio vissuto personale o professionale, dai propri studi e dal rapporto - di studio o d'anima - con una o più autrici; la volontà di occuparsi di scrittrici poco conosciute o da riscoprire, e di condividere nel gruppo proposte di lettura e di approfondire particolari aspetti, autrici o opere; l'occasione di costruire nessi con i miti del mondo classico; la possibilità di valutare aspetti della specificità dell'espressione e del trattamento del disagio femminile; l'opportunità di fondare lo studio su ciò che per ciascuna di noi significa il processo stesso dello scrivere. Le partecipanti si sono poste inizialmente due domande semplici e insieme radicali: che relazione esiste tra l'espressione letteraria e il disagio psichico? E quella sofferenza, cosa permette di dire in più, che altrimenti resterebbe muto?

Alcune hanno proposto, per la discussione nel gruppo, l'opera di un'autrice o un aspetto della tematica e sono state così attraversate voci note e meno note, spesso messe in relazione tra loro: Unica Zürn, Claudia

Ruggeri, Alda Merini e Maria Fuxa, Charlotte Perkins Gilman e Anna Maria Ortese, Amelia Rosselli - ma l'indagine si è estesa anche alle storie dell'internamento femminile e il Progetto di Ricerca Nazionale *Narrazione e cura. La deistituzionalizzazione del progetto manicomiale*. Sono stati previsti anche incontri-dibattito con autrici contemporanee che hanno scritto opere legate a questi temi: il primo si è già svolto con la scrittrice Giulia Caminito.

Da questo laboratorio di lettura e di scrittura, sempre in ascolto di sé e delle altre, è nata la disponibilità a incontrare chi, ogni giorno, si misura clinicamente con il disagio psichico: un incontro che ha trovato nella pagina letteraria - e in ciò che essa sa dire dell'interiorità umana - un terreno comune su cui costruire, insieme al Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2, uno strumento nuovo per parlare ai più giovani.

Il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2, il Festival Ro.Mens e la concretizzazione di un'intuizione

di Massimo Cozza – Direttore del Dipartimento integrato di Salute Mentale, Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza e delle Dipendenze Patologiche, ASL Roma 2

Quando alcune esponenti della Società Italiana delle Letterate e il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2 si sono incontrati attorno al progetto LetteralMente, non si è trattato semplicemente di due mondi che si affiancano: si è trattato di due mondi che, da percorsi diversi, erano già arrivati alla stessa conclusione. Da anni, infatti, il nostro Dipartimento sostiene che la cura della sofferenza psichica non possa esaurirsi nell'ambulatorio, e che la cultura - la letteratura, la musica, il teatro, l'arte - sia parte integrante, e non accessoria, della tutela della salute mentale. È questa convinzione, maturata nella pratica clinica quotidiana e nella riflessione teorica di anni di lavoro sul territorio, ad aver dato vita, nel 2022, al Festival della Salute Mentale Ro.Mens, per l'inclusione sociale contro il pregiudizio.

Ro.Mens nasce dall'unione delle lettere iniziali di Roma con il termine latino *mens*, che significa insieme mente, anima, pensiero, coraggio e saggezza: un nome-programma, costruito per dire che la cura della mente passa anche attraverso la cultura della città. Organizzato dal Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2 in collaborazione con l'Assessorato alle Politiche Sociali e alla Salute di Roma Capitale, con il Patrocinio di RAI, il Festival è cresciuto edizione dopo edizione - dalla musica come linguaggio di inclusione alla parola letteraria, dagli incontri nelle scuole ai dibattiti pubblici con le istituzioni europee - fino a raggiungere quest'anno, dall'1 al 10 ottobre 2026, la sua quinta edizione. Cinque anni in cui una città si è fermata, ogni autunno, a interrogarsi su come pensare e curare la sofferenza psichica senza lasciarla sola nel silenzio o nello stigma.

Ripercorrendo questi cinque anni si comprende come Ro.Mens non abbia semplicemente accompagnato un cambiamento culturale, ma lo abbia in larga parte anticipato. Ciò che oggi trova anche riconoscimenti normativi. Il Protocollo d'intesa tra il Ministero della Cultura e il Ministero della Salute in materia di prescrizione dell'arte come cura, varato nei primi mesi del 2026, e il Piano di Azioni Nazionale per la Salute Mentale (PANSM) 2025-2030, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale del 4 febbraio 2026, che tra i propri strumenti innovativi rilancia con forza la prescrizione sociale, una pratica che affianca alla cura tradizionale l'indirizzamento della persona verso risorse culturali, artistiche e comunitarie del territorio. Non è per noi una novità normativa da recepire, ma un metodo di lavoro già sedimentato in cinque edizioni di Festival, in decine di laboratori nelle scuole, in centinaia di incontri tra clinici, artisti, insegnanti e giovani cittadini.

È in questo solco che si colloca, dal 2026, il Quaderno operativo nato dall'incontro a più mani tra alcune esponenti della Società Italiana delle Letterate e il nostro Dipartimento. Va reso merito, qui, all'intuizione delle letterate di ImmensaMente, che per prime hanno saputo leggere nella scrittura delle autrici che hanno attraversato il disagio psichico una risorsa di conoscenza e di cura; ma va reso merito, insieme, al lavoro clinico e alla riflessione teorica che negli anni il Dipartimento di Salute Mentale ha condotto per trasformare quella riflessione in pratica quotidiana. Il quaderno che ne è nato non è che la concretizzazione tangibile di questa necessità di dialogo: la letteratura messa al servizio della promozione e della tutela della salute mentale, in particolare dei più giovani.

Non è un punto di partenza isolato. Il Quaderno si colloca infatti nel solco già tracciato dal Vademecum Informare sulla salute mentale, promosso all'interno dello stesso Festival Ro.Mens grazie alla collaborazione tra Rai Per la Sostenibilità ESG, il nostro Dipartimento e l'Ordine Nazionale dei Giornalisti: ne riprende il formato e, soprattutto, ne condivide l'intuizione di fondo, ovvero che il modo in cui scegliamo le parole non sia un dettaglio stilistico, ma la condizione stessa attraverso cui la salute mentale può essere compresa, raccontata e curata. Se il Vademecum si rivolgeva a chi la salute mentale la racconta professionalmente – giornaliste e giornalisti –, LetteralMente porta quello stesso principio dentro le aule scolastiche, affidandolo alla letteratura come strumento capace di parlare direttamente ai più giovani. Ed è significativo che a portare avanti questo passo ulteriore siano ancora una volta gli stessi soggetti che avevano dato vita al Vademecum – Rai Per la Sostenibilità ESG e l'Ordine dei Giornalisti, insieme al Dipartimento –, questa volta affiancati dalla Società Italiana delle Letterate.

Ed è significativo, credo, che il gruppo di lavoro da cui questo progetto ha preso forma, coordinato dal dott. Emanuele Caroppo, sia nato nel servizio di salute mentale del VI Distretto dell'ASL Roma 2. Non è un dettaglio amministrativo, ma un dato che dice molto del senso di questo lavoro. Il Municipio VI delle Torri è, per popolazione ed estensione, tra i più grandi di Roma, ed è insieme il più giovane della città quanto a composizione anagrafica e uno dei più complessi sul piano sociale ed economico. Il territorio con il più alto indice di disagio sociale tra i quindici Municipi della Capitale, con il reddito medio più basso, con la maggiore incidenza di famiglie numerose e di minori in condizioni di fragilità economica, cresciuto rapidamente e in parte disordinatamente attorno a quartieri di edilizia popolare come Torre Angela, Torre Maura e Tor Bella Monaca. Un territorio giovane, dunque, ma anche un territorio che chiede, con urgenza, risposte nuove.

È proprio in un contesto di questo tipo - ad alta densità giovanile e ad alto rischio sociale - che un'opera come questa trova la sua verifica più autentica: non un esercizio teorico su un rapporto astratto tra cultura e salute mentale, ma la prova tangibile che quel rapporto, quando è coltivato con pazienza, produce strumenti concreti, utilizzabili nelle scuole, capaci di raggiungere proprio i giovani che più ne hanno

bisogno. Perché va detto con chiarezza, e con la franchezza che la pratica clinica impone: non basta la rete, e non basta un peschereccio, per fare una buona pesca. Occorre sapere dove gettare le reti, occorre conoscere il mare - il territorio, le persone, le loro storie - e occorre soprattutto la pazienza di tessere, insieme, ciò che da soli nessuno saprebbe tessere.

Va dunque il plauso più sincero alla grande intuizione di ImmensaMente e di tutte le sue studiose, e altrettanto alle operatrici e agli operatori del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2, che quotidianamente, con competenza e dedizione, trasformano la teoria in pratica di cura. Fare, realmente, la salute mentale del futuro significa proprio questo: mettere insieme saperi diversi, letterari e clinici, istituzionali e comunitari, e avere il coraggio di provare a tessere, ogni giorno, una rete che tenga.

Dal Vademecum Informare sulla salute mentale al progetto LetteralMente

Un ponte per il cambiamento

Rai Per la Sostenibilità ESG

Ludwig Wittgenstein scriveva: «*I limiti del mio linguaggio significano i limiti del mio mondo*».

Ogni cambiamento culturale comincia dalle parole. Attraverso il linguaggio interpretiamo la realtà, attribuiamo significato alle esperienze e costruiamo relazioni. Le parole danno forma al pensiero, influenzano il modo in cui comprendiamo noi stessi e gli altri e incidono sulla qualità della convivenza. Possono favorire dialogo e inclusione oppure alimentare stereotipi, pregiudizi ed esclusione.

Da questa consapevolezza è nato il Vademecum Informare sulla Salute Mentale, promosso nell'ambito del Festival RO.MENS grazie alla collaborazione tra Rai Per la Sostenibilità ESG, il Dipartimento di Salute Mentale della ASL Roma 2 e il Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti. Il progetto nasceva dall'idea che il linguaggio non fosse soltanto uno strumento di comunicazione, ma anche una responsabilità sociale. Migliorare il modo in cui i media raccontano – e la società percepisce – la salute mentale significa contribuire a contrastare stigma e discriminazioni, promuovendo una cultura fondata sul rispetto della persona e dei suoi diritti.

Il *Vademecum* ha rappresentato un primo passo in questa direzione. LetteralMente ne raccoglie l'eredità e ne amplia la prospettiva: non si rivolge soltanto a chi comunica, ma soprattutto alle nuove generazioni, accompagnandole alla scoperta del valore delle parole, della lettura e della letteratura come vie privilegiate per conoscere sé stessi, gli altri e il mondo.

Disporre di un linguaggio capace di esprimere emozioni, fragilità, esperienze e speranze significa poter raccontare la propria storia, essere compresi e riconoscere quella degli altri. È qui che la letteratura rivela il suo valore più profondo.

Da sempre scrittori e scrittrici danno voce all'esperienza umana, trasformando vissuti individuali in patrimonio condiviso. I libri aiutano a dare forma a ciò che spesso fatichiamo a esprimere, educano all'empatia e al pensiero critico e rappresentano una risorsa preziosa per il benessere e la crescita della persona. Attraverso la lettura, ragazze e ragazzi possono esplorare emozioni, paure, desideri e domande che accompagnano ogni percorso di crescita, trovando nelle storie uno spazio di confronto, immaginazione e libertà.

Alda Merini, che della fragilità e della forza dell'esperienza umana ha fatto materia poetica, osserva che «*a pelle si sentono cose a cui le parole non sanno dare nome*». E una scrittrice particolarmente amata dai giovani ricorda che «*le parole sono […] la nostra più inesauribile fonte di magia. Capaci di infliggere ferite e di porvi rimedio*» (J.K. Rowling). È nella ricerca delle parole giuste che impariamo a comprendere noi stessi, a riconoscere gli altri e ad abitare il nostro mondo interiore con maggiore consapevolezza.

Questa è una responsabilità che riguarda tutti, ma rappresenta soprattutto una straordinaria opportunità educativa: imparare a scegliere le parole significa imparare a costruire relazioni, rispetto e fiducia.

Per questo LetteralMente individua nella scuola il luogo privilegiato del proprio percorso. La scuola non è soltanto il luogo dell'apprendimento: è il primo spazio in cui ci si confronta con sé stessi e con gli altri,

dove la personalità prende forma attraverso le relazioni, le differenze, i dubbi e le scoperte. Tra i banchi ciascun ragazzo sperimenta quotidianamente l'incontro, e talvolta lo scontro, con un sé ancora in divenire. È qui che le emozioni cercano un nome, il dialogo aiuta a interpretare l'esperienza e la parola diventa strumento di comprensione reciproca. Prima ancora che trasmettere conoscenze, la scuola educa all'ascolto, all'empatia, al rispetto e alla responsabilità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ricorda che la salute mentale non coincide con la sola assenza di malattia, ma costituisce una componente essenziale del benessere della persona. Promuoverla, soprattutto tra i più giovani, significa investire nella prevenzione, nella qualità delle relazioni e nella costruzione di comunità più solide e inclusive.

In questa prospettiva, LetteralMente rappresenta la naturale evoluzione del percorso avviato con il *Vademecum*. Se quest'ultimo era rivolto a promuovere un linguaggio più corretto e rispettoso nel racconto della salute mentale, LetteralMente amplia il raggio d'azione, proponendo la scuola e la letteratura come strumenti di educazione all'uso consapevole delle parole, di crescita personale e di promozione del benessere, dell'inclusione e della cittadinanza.

In questo percorso la scuola non è sola. Accanto ad essa operano i professionisti della salute mentale, il servizio pubblico radiotelevisivo e il mondo della cultura, rappresentato dalla Società Italiana delle Letterate. Competenze educative, scientifiche e umanistiche si incontrano per offrire ai giovani strumenti capaci di aiutarli a comprendere la complessità del presente e a costruire relazioni fondate sul rispetto.

Anche il servizio pubblico radiotelevisivo può svolgere una funzione educativa decisiva. La sua missione non consiste soltanto nell'informare correttamente, ma nel diffondere cultura, favorire la partecipazione e rafforzare la coesione sociale.

È in questa prospettiva che si colloca l'impegno del Servizio Pubblico radiotelevisivo.

In tale quadro, la Direzione Rai Per la Sostenibilità ESG promuove iniziative capaci di generare valore per la collettività, contribuendo alla realizzazione degli obiettivi di inclusione, coesione sociale e benessere delle persone. Attraverso progetti, campagne e percorsi educativi, la Direzione attua un concreto impegno per una rappresentazione rispettosa delle diversità, per la lotta agli stereotipi e alle discriminazioni e per la promozione di una cultura fondata sui diritti, sulle pari opportunità, sul rispetto della dignità della persona e sulla valorizzazione delle fragilità.

L'attenzione alla salute mentale e al benessere psicologico costituisce una delle espressioni più significative di questo impegno. Negli ultimi anni Rai Per la Sostenibilità ESG ha promosso numerose iniziative volte a rafforzare la consapevolezza collettiva su questi temi, incoraggiando l'adozione di un linguaggio più preciso, responsabile e inclusivo e favorendo il dialogo tra istituzioni, professionisti, mondo dell'informazione, della cultura e cittadinanza.

In questo percorso si colloca LetteralMente, che rappresenta un'evoluzione dell'impegno di Rai Per la Sostenibilità ESG. Il progetto nasce dalla consapevolezza che la cultura, la lettura e l'educazione alle parole siano uno strumento essenziale per la crescita della persona e per la costruzione di comunità più inclusive. Investire nella capacità delle nuove generazioni di comprendere, dare un nome e raccontare le proprie emozioni significa infatti rafforzare le competenze relazionali, promuovere il benessere psicologico e contribuire alla costruzione di una società più consapevole, inclusiva e sostenibile.

Più che un progetto editoriale, LetteralMente è un percorso culturale condiviso che unisce scuola, salute mentale, letteratura e servizio pubblico. Un'alleanza educativa che riconosce nelle parole e nella letteratura strumenti di benessere, inclusione e crescita personale.

E si può allora concludere con Natalia Ginzburg, che "*Quello che deve starci a cuore, nell'educazione, è che nei nostri figli non venga mai meno l'amore per la vita"* e, con Daniel Pennac, che «*il tempo per leggere, come il tempo per amare, dilata il tempo per vivere*».

Per un uso responsabile delle parole a cominciare dai giovani

di Daniela de Robert – Consigliera Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti

Che le parole siano uno strumento potente è cosa nota. Imparare a maneggiarle con cura e responsabilità è uno degli obiettivi che si è dato l'Ordine nazionale dei giornalisti da tempo. È in questa direzione che vanno il Codice deontologico delle giornaliste e dei giornalisti entrato in vigore nel 2025 e i corsi di formazioni rivolti ai colleghi e alle colleghe realizzati in tutta Italia con il contributo fondamentale degli Ordini regionali.

Ma non basta. Siamo convinti sempre più, anche alla luce dell'uso e anche dell'abuso dei social, che sia necessario partire dai giovani. Da chi è meno preparato ad affrontare la violenza e la ferocia delle parole e che, talvolta, vive in maniera drammatica la discriminazione e l'esclusione che si infiltra prepotentemente nel nostro linguaggio.

La letteratura è un'alleata preziosa per entrare nelle vite degli altri, nei loro sentimenti, e attraverso di loro per capire la nostra vita e il nostro sentire. È quello che si propone questo libro: arrivare attraverso un uso sapiente delle parole a comprendere il disagio, la sofferenza, il malessere quando si attanaglia la nostra vita. Riuscire a riconoscerla, a dargli un nome e scoprire che non appartiene solo a noi.

Per questo, a fianco alle attività di educazione all'informazione e alla cittadinanza digitale che già l'ordine porta avanti nelle scuole, abbiamo scelto di continuare la strada avviata con Oltre le parole. Stalking, maltrattamenti, violenze, stupro, femminicidio: come comunicare la violenza contro le donne, con Comunicare la disabilità e, infine, con il Vademecum Informare sulla salute mentale. LetteralMente. Abitare le scritture fa un passo in più: si rivolge direttamente ai giovani e agli insegnanti per affrontare insieme, attraverso le parole, il racconto e la voce di scrittrici, quel malessere che serpeggia tra i ragazzi e le ragazze che talvolta assume la forma del disagio psichico e che reclama attenzione e risposte.

Il contributo che, come Ordine dei giornalisti abbiamo voluto dare al testo, riguarda proprio l'uso delle parole, che possono ferire o curare, emarginare o includere, condannare o salvare. Nella consapevolezza che ogni parola conta.

I giornalisti hanno un ruolo importante ed è a loro che sono indirizzati i nostri "manuali", ma i giovani hanno in mano il futuro fatto di scelte, di gesti e anche di parole. Se sapranno essere rispettose ed inclusive sarà migliore del nostro.

INTRODUZIONE

di Emanuele Caroppo e Lilia Bellucci

Un libro imperfetto – si può dire di questo quaderno. Ma la perfezione, in fondo, è solo compiutezza: è la porta che si chiude. Come scriveva Anna Maria Ortese, ci sono libri che si chiudono al termine della lettura, e altri che restano aperti — si aprono e aprono a ciò che accade nella vita, nei suoi aspetti quotidiani e nei suoi interrogativi più complessi. Questo è un libro della seconda specie: nasce incompiuto, per restare vivo. E nasce, soprattutto, da due saperi che raramente si parlano e che qui, finalmente, si stringono la mano — una letteratura intesa come scrivere e leggere per vivere, e una psichiatria che ogni giorno, nei servizi pubblici di salute mentale, impara quanto la parola che racconta sia già una parola che cura.

C'è un istante, nella vita di ogni adolescente, in cui il mondo smette di essere uno sfondo e diventa una domanda. Chi sono? Che ne sarà di me? A chi importa, davvero, di quello che sento? La clinica insegna che il disagio psichico raramente arriva all'improvviso: arriva in punta di piedi, si annida nelle parole non dette, nelle emozioni che non trovano nome. Ed è in quell'istante — fragile, decisivo, spesso silenzioso — che la scuola può scegliere di essere molto più di un luogo di programmi e di voti: un potenziale luogo di comprensione, riflessione e dibattito, capace di farsi presidio di salute mentale prima ancora che qualcosa si rompa.

La democrazia inizia con la possibilità di istruirsi e di formarsi, affinando gli strumenti che permettano l'espressione e la realizzazione in nome del bene comune. E la prevenzione primaria, quella vera, comincia esattamente lì dove inizia ogni apprendimento autentico: nella possibilità di dare voce a ciò che dentro di noi non ha ancora trovato linguaggio. L'insegnamento è una pratica della libertà, ma nessuna libertà si conquista isolatamente: c'è bisogno di tutti e la cooperazione nasce dal sentirsi parte di una comunità.

È qui che la letteratura mostra la sua natura più segreta e più potente: non un esercizio scolastico fra i tanti, ma un'antichissima cura dell'anima. Quando uno studente legge una pagina che gli somiglia, accade qualcosa di clinicamente rilevante prima ancora che culturalmente nobile — trova un nome per un sentire che credeva inesprimibile, e nel nominarlo comincia già a contenerlo. Permettere a ognuno la pienezza della presenza, fatta di corpo e di mente, di sensazioni, emozioni, ricordi, pensieri: questo è il terreno comune su cui letteratura e cura della mente, da sempre, camminano insieme senza saperlo.

La scienza, oggi, conferma quanto la grande letteratura sapeva intuitivamente da sempre. Gli esperimenti di Kidd e Castano, pubblicati su «Science», hanno mostrato che la lettura di narrativa letteraria migliora in modo misurabile la *Theory of Mind* — la capacità di riconoscere e comprendere gli stati mentali altrui, base imprescindibile dell'empatia. Altri studi, condotti con strumenti come il «Reading the Mind in the Eyes Test», confermano che i lettori abituali di narrativa ottengono risultati migliori nei compiti che richiedono di inferire le emozioni e le intenzioni degli altri. E le revisioni sistematiche più recenti sugli interventi di biblioterapia nelle scuole indicano che leggere e narrare insieme, con la guida di adulti formati, può contribuire realmente al benessere psicologico dei più giovani. Non è dunque una suggestione poetica: la letteratura, quando entra in relazione viva con chi la legge, produce effetti reali sulla capacità di sentire, comprendere e stare con l'altro.

La possibilità e la capacità di esprimersi si affiancano all'ascolto ospitale e generoso verso l'altro. Entrambe sono presupposti per la condivisione delle esperienze e per la lezione di cura verso sé stessi e verso la vita. Non possono restare sottintese e solamente enunciate: vanno sperimentate e discusse, perché diventino metacognizione dei processi in corso e, soprattutto, conoscenza che nasce nella prossimità e nella reciprocità. Tre elementi nutrono questa pratica: la partecipazione consapevole, l'empatia, il senso di appartenenza — e ognuno di essi nasce dalla capacità di emozionarsi e dare valore all'incontro con l'altro.

Viviamo un'epoca in cui la tecnologia ha moltiplicato le connessioni e, paradossalmente, ha reso più fragile la tessitura delle relazioni. Non è un male la tecnologia, né lo è il *machine learning* che oggi affianca persino la ricerca clinica: il problema non è mai lo strumento, ma la dimensione umana che rischiamo di smarrire nell'uso che ne facciamo. Di fronte a una velocità che non lascia il tempo di sostare, la letteratura restituisce ciò che nessun algoritmo può offrire: il tempo lento del meditare, la pratica del disambiguare, la fatica gentile del comprendere davvero. Leggere è un atto di resistenza alla superficialità — è fermarsi dove tutto corre, è abitare una pagina invece di scorrerla, è riconoscersi fragili e umani in un tempo che premia solo chi appare invulnerabile. Non solo connessioni, dunque, ma anche e soprattutto relazioni. Non solo intelligenza artificiale, ma anche, e finalmente, intelligenza emotiva.

Tre sono le tipologie di testimoni chiamati ad attivare i laboratori di questo quaderno: le scrittrici, fuori dal canone tradizionale, rilette e proposte da donne a loro volta autrici, impegnate nella Società Italiana delle Letterate; gli operatori del settore, che dedicano la loro professionalità a chi soffre stati di disagio; il Noi, rappresentato da tutte le componenti scolastiche. E proprio in questo incontro sta l'originalità più vera del progetto: non un manuale scritto a tavolino da soli specialisti della letteratura, né un protocollo clinico calato dall'alto da soli professionisti della salute mentale, ma un lavoro costruito nel tempo da letterate, psicologhe e psichiatri del Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2 — un

terreno comune, dove competenze diverse si sono lasciate contaminare a vicenda, per restituire qualcosa di realmente fruibile nelle aule, fatto da chi ogni giorno è a contatto con i giovani e da chi, nei servizi pubblici, accoglie il loro disagio.

A completare questo intreccio di saperi, nella parte conclusiva del Quaderno entra anche lo sguardo del giornalismo. Se la letteratura e la poesia ci hanno accompagnato nella ricerca delle parole per nominare ciò che sentiamo, e la psicologia e la psichiatria ci hanno mostrato quanto quelle parole possano diventare strumenti di ascolto e di cura, il giornalismo ci invita a riflettere su ciò che accade quando le parole escono dalla dimensione individuale e diventano racconto pubblico. Titoli, immagini, notizie, post e narrazioni possono infatti contribuire a costruire lo sguardo con cui osserviamo gli altri: possono irrigidire una persona dentro un'etichetta oppure restituirle complessità, alimentare stigma e distanza oppure aprire uno spazio di comprensione e di incontro. Anche imparare a scegliere, interrogare e usare responsabilmente le parole diventa così parte dello stesso percorso di consapevolezza e di educazione al benessere che attraversa queste pagine.

In questo contesto di cooperazione interdisciplinare, abbiamo chiesto l'intervento di un'ulteriore figura proveniente dall'ambito artistico, per accedere ad altri linguaggi e strumenti. In questo caso si tratta di un laboratorio fotografico che darà la possibilità di proporre, a conclusione del percorso, un cammino con cui dare forma all'esperienza complessiva. Un processo di consapevolezza e di dialogo con il Sé, attraverso il quale resteranno ai partecipanti tre ritratti, caratterizzati dalle diverse modalità e dai diversi tempi con cui l'immagine è lasciata affiorare dal buio alla luce. Un lavoro creativo manuale, in cui la presenza è plasmata con le proprie mani. Il quaderno si conclude così con il volto di una giovane adolescente, rappresentato nelle tre fasi per esprimere la finalità comune di accompagnare l'espressione più autentica del Sé.

Il valore di questo lavoro è duplice e proprio in questa duplicità risiede la sua forza: da un lato, una dimensione formativa, pensata da chi conosce i linguaggi, le fatiche, i silenzi degli adolescenti dentro le scuole; dall'altro, una dimensione terapeutica e riabilitativa nel senso più ampio del termine, perché una buona prevenzione primaria si fa proprio intervenendo prima, nel quotidiano, nei luoghi dove i ragazzi passano la maggior parte del loro tempo.

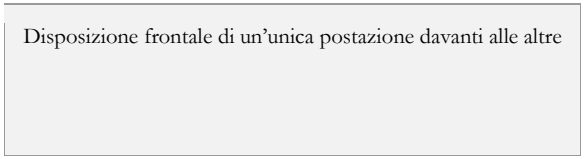
Il quaderno pone al centro ciò che sembra escluso da canoni e programmi: le emozioni e le relazioni, le scrittrici e l'emancipazione dai pregiudizi. La marginalità è l'elemento che accomuna la storia femminile e il disagio crescente di molti giovani, e può diventare la possibilità di guardare e sentire in modo radicalmente diverso sia la letteratura, sia la vita. Raccontare la marginalità — quella femminile, quella adolescenziale, quella di chi si sente ai margini di un copione che non gli appartiene — è una scelta clinicamente consapevole: ogni mancanza, ogni ferita nasce da una storia vissuta, ma nel momento in cui

diventa narrazione condivisa, smette di essere solo dolore privato e permette di immaginare un'alternativa nel mondo. Le ferite e le esclusioni del vissuto individuale possono essere capovolte in consapevolezza generativa.

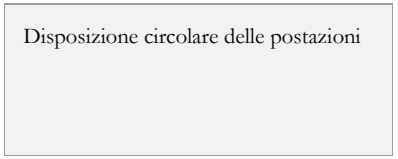
Di fronte agli scenari apocalittici dei nostri tempi, ricominciamo dunque dal saper stare insieme. Un apprendimento cooperativo inizia dalle relazioni, che ci impegniamo a costruire con cura e rispetto per le emozioni reciproche. Mettiamo in gioco chi siamo e trasformiamo il semplice occupare un'aula comune in un interrogativo su come possiamo abitarla con i nostri interessi, le nostre differenze, i nostri paesaggi interiori. Anche la lezione tradizionale ha bisogno di essere integrata e sostenuta dalla pratica didattica della circolarità, in cui tutte le componenti della scuola si propongano come una comunità di apprendimento dialogante e accogliente.

Ci auguriamo che questo quaderno sia rivoluzionato e cambiato proprio da chi lo usa, di anno in anno, integrato da ciò che si esprime e si crea collettivamente. Due accorgimenti sono suggeriti: l'attenzione alla disposizione spaziale e l'uso di schede di autovalutazione nel percorso. [1]La disposizione di banchi e cattedre deve corrispondere gradualmente a un segnale comunicazionale.

Per la lezione frontale, la delimitazione delle aree di competenza include la richiesta di attenzione e ascolto, con la stesura di appunti e lo svolgimento di esercizi:



La disposizione circolare pone i corpi in presenza uno davanti all'altro e richiede la gestione di tempi di scambio e di ascolto, per la costruzione di un dialogo comune:



I *corners* sono destinati alla scomposizione critica dell'oggetto di discussione e alla gestione delle conflittualità. In ogni postazione vengono approfondite le informazioni e le argomentazioni relative ad

[1] Vd. anche M.Damini, D.Pavan, *Cooperativamente. Strategie per l'apprendimento cooperativo*, Sanioma, Milano-Torino 2025.

aspetti della questione o a supporto di una valutazione. Un gruppo di mediatori può essere collocato al centro per coordinare gli spostamenti e per relazionare sulle conclusioni d'insieme:

Disposizione di postazioni negli angoli dell'aula con mediatori al centro

Un tavolo comune visualizza un'area comune di partecipazione:

Disposizione di tavoli uniti al centro dell'aula

Ragionare sullo spazio e sul suo uso, a seconda delle diverse finalità e modalità relazionali, può aiutare tutti a capire come abitarlo, esprimendosi e manifestando le proprie necessità comunicative. Una tabella di autovalutazione può essere ideata gradualmente insieme, per considerare i cambiamenti nei comportamenti e nelle emozioni. Come esempio iniziale, si suggerisce:

Spunta le caselle che descrivono il tuo comportamento
☐ Ho rispettato il turno di parola
☐ Ho ascoltato con attenzione
☐ Ho osservato con curiosità i comportamenti degli altri
☐ Ho aiutato qualcuno ad esprimersi
☐ Ho avuto difficoltà nell'esprimere le mie emozioni
☐ Mi sono emozionato ascoltando un compagno
☐ Mi è piaciuto partecipare a questa attività

☐ Ho conosciuto meglio i miei compagni
☐ A volte mi sono distratto
☐ Mi sono sentito a disagio
☐ Mi sono infastidito per alcuni atteggiamenti

Come esempio conclusivo, si può iniziare in modo semplice:

Spunta le caselle che descrivono il tuo obiettivo di miglioramento
☐ Desidero riconoscere le emozioni sul volto e negli atteggiamenti dei compagni
☐ Desidero raccontare un'emozione che mi turba
☐ Voglio contribuire allo svolgimento della prossima attività con un ruolo (collaborare con le attività di ricerca, distribuire i fogli, presentare proposte, incoraggiare chi è più timido, prendere appunti e riassumere, gestire i tempi degli interventi, eccetera)
☐ Desidero aumentare la capacità di ascolto
☐ Voglio riuscire a stare in silenzio, mentre gli altri parlano
☐ Non voglio deridere più gli errori o le difficoltà degli altri

Nel primo capitolo, si propone l'inserimento di un'attività intermedia da eseguire nel cambio dell'ora o prima delle verifiche, in un patto formativo concordato tra le componenti scolastiche. Gli esercizi respiratori sono un modo per mitigare lo stress, favorire la concentrazione, migliorare la postura: pensare è, in fondo, un atto fisico. Il vantaggio maggiore è, indubbiamente, la riduzione dell'ansia, che è aumentata tra i banchi negli ultimi anni, esasperando situazioni latenti e inducendo un malessere crescente negli adolescenti, ma anche nei docenti. "Insieme" è ancora la parola-chiave per disserrare la trappola emozionale e liberare lo spazio da abitare.

L'educazione al benessere è parte di un progetto di qualità di vita, che potenzia le risorse individuali e la rete della comunità, in modo che stati di sofferenza e disagio non incrementino il senso di paura o di impotenza. Le variabili affettive e cognitive sono una parte importante della presenza nelle aule e devono

essere riconosciute, insieme alla salute e alla sicurezza, come elementi di ben-essere, cui prestare attenzione verso tutti gli attori del processo. La consapevolezza di sé come persona emozionale e relazionale, unita alla scelta di far parte di una comunità scolastica e civile, è la premessa di ogni processo di apprendimento. Non è, poi, forse, già imparare, questo rendersi conto delle componenti interiori sollecitate dalle attività didattiche? Non è, poi, forse, già crescere, questo capire che la cooperazione è uno strumento per partecipare e cambiare democraticamente?

Le scrittrici tornano a raccontarci la possibilità di trasformare ciò che ci accade nella scelta di come vogliamo stare nel mondo, o almeno di provarci insieme. Le loro parole indicano una logica del sentire che, lungi dall'essere fragilità, è una lezione di vera umanità: autrici al margine sono al centro di un cambiamento di prospettiva, e si offrono come strumenti di dialogo e di confronto — esattamente come, nella stanza di analisi quanto nella stanza di classe, ogni racconto autentico apre una porta che nessuna diagnosi, da sola, saprebbe aprire.

Il bisogno di narrarsi appare oggi con evidenza. Ricorrente nelle immagini riversate nei social o nell'aumento degli scrittori occasionali o emergenti, spesso sembra contrarsi in forme standardizzate e prefissate, o perdersi in una ricerca di spazi e di tempi. Eppure, c'è narrazione e narrazione. E la differenza non è di quantità, ma di profondità — quasi di natura biologica.

Quella dei social è una narrazione per frammenti: un'immagine, una storia da sedici secondi, un *reel* che cattura l'attenzione prima che l'attenzione stessa si accorga di essersi persa. È una narrazione del già accaduto, già filtrato, già reso presentabile — in cui il soggetto non si racconta tanto quanto si espone, offrendosi al giudizio istantaneo di uno sguardo collettivo e anonimo. La velocità, qui, non è un accidente: è la struttura stessa del mezzo, che plasma il contenuto e, con esso, il narrante. Si racconta ciò che il formato consente e il formato consente pochissimo.

La narrazione scritta chiede invece il contrario: il tempo, la solitudine, la disponibilità a sostare in un pensiero prima di concluderlo. Chiede che ci si perda un poco, prima di ritrovarsi. E questa perdita non è un difetto — è la condizione necessaria perché qualcosa di vero emerga. Dal punto di vista neuroscientifico, la scrittura narrativa attiva il *default mode network* — la rete cerebrale della riflessione autobiografica, dell'elaborazione emotiva e della costruzione di senso — in modo significativamente più profondo e duraturo di quanto facciano i contenuti visivi rapidi, il cui consumo rimane prevalentemente ancorato a circuiti di risposta immediata e rinforzo dopaminergico. Non è un giudizio di valore: è una differenza di traiettoria. Le immagini veloci accendono e la narrazione scritta trasforma.

Lo psicoanalista direbbe che scrivere di sé è un atto di mentalizzazione: la capacità di guardare la propria esperienza come oggetto di pensiero, di darle forma e, in qualche misura, di governarla. James Pennebaker, con decenni di ricerca clinica alle spalle, ha dimostrato che la scrittura espressiva — anche breve, anche imperfetta — produce effetti misurabili sulla salute psicologica e fisica, riducendo lo stress,

migliorando la regolazione emotiva e rafforzando la coerenza narrativa dell'identità. Non serve essere scrittori: serve il coraggio di cercare le parole giuste per ciò che si sente, invece di aspettare che un filtro Instagram lo faccia al posto nostro.

Chi crede che la scuola sia un luogo cruciale per fare salute mentale troverà, in queste pagine, una conferma e uno strumento. Non un manuale di precetti, ma un invito operativo a una rivoluzione gentile: restituire alla parola scritta, condivisa e letta insieme, il suo compito più antico e più necessario — tenere insieme le persone, prima ancora che i programmi e curare le relazioni, prima ancora che colmare le lacune. L'educazione al benessere è capire che può esistere un'etica condivisa per vincere le incertezze dei tempi, e che la conoscenza non può essere cieca: deve partire dalle persone, umanamente fatte di corpi, con percezioni, emozioni, pensieri e, a volte, ricordi e ferite di cui prendersi cura.

E sono le persone, non i protocolli, a dover costruire passo dopo passo la vita e la scuola di cui hanno bisogno. È così, ricominciando dal saper stare insieme, che la letteratura apre davvero all'anima, e la scuola torna a essere ciò che dovrebbe sempre essere stata: un luogo dove si impara non solo a sapere, ma a sentire, a comprendere e, infine, a curarsi gli uni degli altri.

Age quod agis. Fa' ciò che stai facendo — non il risultato, non la performance, non il traguardo da esibire. Il verbo latino non chiede eccellenza: chiede presenza. Chiede che tu sia davvero lì, in quell'atto, in quel momento, con tutta la tua motivazione, la tua passione e la tua perseveranza — non distribuite su mille cose, ma concentrate, intere, su quella sola. È la differenza tra fare ed essere in ciò che si fa: una differenza che la fretta contemporanea tende sistematicamente a cancellare, convincendoci che valga di più chi fa di più, chi produce di più, chi arriva prima.

Age quod agis sovverte questa logica con la semplicità disarmante di un imperativo antico: non fare di più — fa' meglio ciò che hai scelto di fare, e fallo con tutto te stesso. Per chi scrive, significa non inseguire la pagina perfetta, ma abitare la pagina che si sta scrivendo. Per chi insegna, significa non consegnare un programma, ma offrire una presenza. Per chi cura, significa non erogare una prestazione, ma stare — davvero stare — accanto a chi soffre.

Ed è forse questa, in fondo, la lezione più profonda che le pagine seguenti custodiscono: la cura, la scrittura e l'insegnamento non si misurano in quantità di nozioni trasmesse o di sintomi guariti, ma nell'intenzione con cui ci si mette in gioco — ogni volta, come se fosse la prima.

Age quod agis è facile da scrivere, difficilissimo da vivere. Allora proviamoci davvero.

Capitolo 1. LA STANZA DEL CORPO

Respirare e cospirare - di Lilia Bellucci, Emanuele Caroppo, Maria Grasso, Carlotta Ferrari

a partire da Respirare, di Marielle Macè

> «E questo diritto a respirare non è *"solo"* il diritto di ognuno a respirare in ambienti non più inquinati, ma il diritto a una vita respirabile, cioè desiderabile, una vita che valga la pena, una vita a cui davvero tenere. È il diritto ad aspettarsi molto dalla vita (da una vita con, vicino, tra): la speranza di fraternizzare nel respiro, la speranza di disintossicare il nostro quotidiano e respirare finalmente con gli altri. Respirare con, *"cospirare"*, se si vuole». [2]

Il ritmo veloce e performativo della quotidianità crea spesso stanchezza e difficoltà di adattamento, che possono aumentare se non sono mediate da variabili psicologiche come l'autostima, la motivazione, la capacità di rielaborazione e gestione.

C'è un istante, nella vita di un adolescente, in cui il respiro tradisce. Non chiede permesso: si stringe, si fa pietra nel petto e tutto il mondo si restringe alla misura di un fiato che non arriva. È l'attacco di panico, e nella sua geografia più elementare è proprio questo — l'aria che sembra essersi ritirata dalla stanza, il cuore che batte come un animale in trappola e, sopra ogni altra cosa, più della paura fisica, la paura della paura: «sto per morire», «sto per impazzire», «sto per perdere il controllo».

Negli adolescenti la scena è spesso più gridata che nell'adulto, più affidata al corpo che alla parola, perché manca ancora un alfabeto interiore capace di tradurre il terrore in racconto.[3] E c'è un'ironia tragica, clinicamente fondata, nel fatto che il sintomo scelga di abitare proprio il gesto più automatico, più innocente, più "dato per scontato" della vita: respirare. Quando il corpo smette di fare da sé ciò che ha sempre fatto da sé senza chiedere nulla in cambio, è il segno che qualcosa, nella trama invisibile tra il soggetto e il mondo, si è lacerato.

[2] M. Macé, Respirare, Contrasto, Roma 2023, p. 13. V.d. anche A.Mbembe, «Le droit universel à la respiration», AOC, 2020.
[3] Cfr. C. Selvi, Attacchi di panico adolescenti, sintesi clinica su dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza, 2021 e descrizione della sintomatologia somatica e cognitiva e della maggiore drammaticità della presentazione clinica in età adolescenziale rispetto all'adulto.

Sviluppo dell'individuo e apprendimento sono il risultato di un processo di crescita e dell'interazione con i contesti. Essere parte di una comunità stabile e consapevole può creare la serenità necessaria per sentire rispettati i bisogni e le fragilità. Una scuola che valuta non può essere una scuola che giudica ed esclude. La cura della totalità della persona può essere resa manifesta proprio permettendo ad ogni partecipante di "respirare" in mezzo ad una successione cronometrica di lezioni e di attività. Occorre anche considerare che l'ingresso in aula non è mai spoglio delle problematiche individuali, che ognuno porta con sé dalla vita esterna. Nel panorama precedente e circostante non ci sono solo le questioni adolescenziali e familiari, ma anche i "rumori" che giungono da un mondo che appare sempre più brutale, inquinato, disumano.

Il respiro ci dà la possibilità di una pausa. E i numeri, oggi, sono lo specchio scuro di questa generazione senza fiato. In Italia si stima che circa due milioni di adolescenti tra i 10 e i 20 anni convivano con una forma di disagio mentale, e l'ansia — insieme alla paura del giudizio — si è fatta compagna di banco silenziosa per moltissimi di loro.[4] Le casistiche cliniche indicano una prevalenza dei disturbi d'ansia in adolescenza compresa tra il 6% e il 25%, con netta preponderanza femminile, mentre gli attacchi di panico in forma non ancora strutturata in disturbo — increspature dell'anima più che tempeste conclamate — sembrano attraversare una quota amplissima di adolescenti nei campioni di comunità.[5] Non è dunque licenza poetica dire che la scuola è già, suo malgrado, un luogo clinico: non perché debba diagnosticare, ma perché è la prima soglia su cui questi segnali bussano, spesso prima ancora che in famiglia.

Ed è precisamente qui che la scuola può cambiare pelle, farsi — come un volto che impara a lasciarsi leggere — il luogo dove queste dimensioni vengono finalmente nominate, prima che si fossilizzino in sintomo, cogliendo il tremore prima del crollo, l'irrequietezza prima dell'assenza, il silenzio prima dell'abbandono.

La ginnastica del respiro, concordata in un patto formativo, consente a studenti e docenti di interrompere la sequenza performativa, con tempi sempre più stretti e martellanti, con pratiche di

[4] *Dato ripreso da Orizzonte Scuola, «Il disagio giovanile in Italia: una generazione sull'orlo di una crisi di nervi» (2024) a partire da un'inchiesta de La Repubblica.*

[5] *Cfr. Harmoniamentis, «I disturbi d'ansia nell'adolescenza»; sulla prevalenza degli attacchi di panico non strutturati nei campioni di comunità adolescenziale, cfr. anche Orizzonte Scuola, «Attacchi di panico tra i 14 e i 18 anni…» (2025), con riferimento a dati del Department of Psychiatry, University of Oxford.*

rilassamento e percezione del corpo, accompagnate dal silenzio. Silenzio e corpo nello spazio sono due strumenti potenti per essere in pienezza esattamente dove ci si trova.[6]

E qui la poesia incontra la fisiologia, e si scopre sorella. Respirare lentamente — quattro, cinque, sei atti al minuto, contro i dodici-venti del respiro automatico — non è un gesto simbolico: è chimica, è elettricità, è un dialogo concreto tra il corpo e il proprio sistema nervoso. La ricerca mostra che il respiro lento aumenta misurabilmente il tono vagale e l'attività parasimpatica, riducendo l'ansia di stato già dopo una singola seduta, tanto nei giovani quanto negli adulti.[7] A livello cerebrale, respirare con lentezza rafforza l'attività delle regioni prefrontali e la loro connessione funzionale con l'amigdala — quel circuito che nell'attacco di panico si rompe, lasciando l'amigdala libera di suonare il proprio allarme senza più un direttore d'orchestra capace di moderarla.[8] Insegnare a un adolescente a respirare piano, allora, non è un vezzo da manuale di benessere: è offrirgli la chiave che apre esattamente quella porta che, quando si inceppa, genera il panico. Non sostituisce la cura quando il disturbo si è già strutturato, ma può diventare il primo, minuscolo gesto di autogoverno che un ragazzo porta con sé per tutta la vita — un sapere del corpo che nessuna interrogazione potrà mai cancellare.

Attraverso l'uso della respirazione l'alunno può imparare a regolare la postura della schiena, allentare le tensioni del collo e della schiena, liberare ginocchia rigide, allenare singoli muscoli trascurati come quello oculare. Le capacità intellettive e di concentrazione possono essere potenziate, unitamente alla diminuzione dell'ansia e all'aumento della percezione di sé. Soprattutto, si piò imparare ad ascoltare il battito cardiaco e a sentirsi vivi e partecipi.

Rendersi conto dei movimenti del viso, del torace, dell'addome, del resto del corpo è una lezione che deve precedere tutte le altre conoscenze e che deve essere riattivata nell'esercizio quotidiano, tanto più in prossimità di attività impegnative.

Questa capacità di "sentirsi da dentro" ha un nome clinico — interocezione — ed è oggi al centro di una letteratura scientifica in piena espansione: i programmi scolastici che allenano la consapevolezza corporea e il respiro mostrano miglioramenti significativi nella regolazione emotiva e nell'autostima degli adolescenti, perché le emozioni si manifestano nel corpo — battito, respiro, tensione muscolare — molto

[6] *Si consiglia la lettura di: N.Pollat-Mattiot, Pause. Sette oasi di sosta, sull'orizzonte del silenzio, Mimesis, Milano 2012; S.Raimondi, Portatori di silenzio, Mimesis, Milano 2012; R.Milani, I paesaggi del silenzio, Mimesis, Milano, 2014; A.Piva, Il silenzio e lo spazio, Mimesis, Milano 2018.*

[7] *V. Magnon, F. Dutheil, G. T. Vallet, «Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults», Scientific Reports, 2021, DOI: 10.1038/s41598-021-98736-9.*

[8] *Cfr. Critchley et al., 2015; Cho et al., 2023, sulla connettività funzionale corteccia prefrontale mediale–amigdala, riportato in «Slow-paced breathing enhancing emotional control…», International Journal of Clinical and Health Psychology, 2025.*

prima che la mente riesca a nominarle.[9] È come se il corpo parlasse una lingua antica, prelogica, e la scuola, oggi, dovesse tornare a insegnarne la grammatica.

E allora la proposta non è un'utopia pedagogica, ma un gesto minimo e concreto: una seconda ricreazione — non più lunga, ma diversa nella sua sostanza — dedicata proprio al respiro. Non una pausa vuota, ma una pausa gravida di quel vuoto necessario in cui il corpo torna a essere il primo testo da leggere, in un tempo in cui la tecnologia rischia di renderlo un corpo distratto da se stesso, anestetizzato dalla notifica continua, drammaticamente sottratto alla propria carne. Riscoprire il proprio corpo, oggi, è quasi un piccolo atto di resistenza civile.

Primo esercizio: Conoscere il proprio respiro

Addossando la schiena ad una parete libera o seduti su una sedia, con le braccia lasciate morbide vicino ai fianchi, iniziate seguendo i movimenti respiratori naturali, senza modificarli in nessun modo. Quali parti sono coinvolte? Quali membra sembrano rigide e bloccate? Mentalmente visualizzate le parti che respirano.

Concentratevi sulle zone che si percepiscono più affaticate, eseguendo un insieme di inspirazioni ed espirazioni di quattro secondi. Ogni movimento del respiro deve essere effettuato attraverso il naso, per aggiungere una leggera resistenza naturale.

Fase 1: Inspirate attraverso il naso, contando fino a quattro
Fase 2: Espirate attraverso il naso, contando fino a quattro

Questo esercizio coadiuva rilassamento, concentrazione, presenza corporea e mentale. La pratica regolare aiuta a comprendere l'importanza nella quotidianità e nei momenti di stress, impedendo alla mente di divagare e lasciarsi invadere da altri pensieri. È, quindi, un buon esercizio preparatorio per un'eventuale situazione in cui la mente e il corpo sono sollecitati all'impiego di un elevato numero di energie (una verifica, un'interrogazione, un incontro).

Alcuni minuti di respirazione possono aiutarvi a ritrovare la calma, a volte abbassando letteralmente la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca.

Secondo esercizio: Svuotarsi e riempirsi

[9] *Cfr. Mahler et al., 2022 e 2024, su interventi scolastici di interocezione e regolazione emotiva; e il programma «Learning to* BREATHE*», studio randomizzato controllato in contesto scolastico (ClinicalTrials.gov NCT05619458).*

Ponendo le mani sull'addome, inspirate gonfiandolo lentamente ed espirate svuotandolo. Inserite una pausa di qualche secondo tra un movimento respiratorio e l'altro. Riempirsi di aria nuova è seguito dallo svuotarsi delle tensioni accumulate.

Dopo aver svolto questa breve attività preparatoria, che rende consapevoli del movimento fisico guidato dal comando mentale, mettetevi comodi, seduti in un luogo tranquillo, assicurandovi che la schiena sia dritta. Appena vi sentirete pronti, chiudete gli occhi e visualizzate davanti a voi un'immagine rilassante: il mare, il sole, un luogo di serenità.

Fase 1: Inspirate attraverso il naso, contando mentalmente fino a quattro, sentite i vostri polmoni espandersi. Aver toccato precedentemente il petto con la mano, aiuta ora a sentire in modo più consapevole i movimenti del corpo.
Fase 2: Trattenete il respiro, mentre contate mentalmente fino a quattro.
Fase 3: Espirate attraverso la bocca, contando fino a quattro.
Fase 4: Tenete i polmoni in uno stato vuoto, contando fino a quattro e trattenendo il respiro.

La respirazione quadrata può ridurre i livelli di tensione e migliorare l'umore; secondo uno studio cinese, tali pratiche possono potenziare le prestazioni cognitive e limitare gli effetti dello stress. Può essere utilizzata per prepararsi prima di una verifica o per calmarsi in seguito ad un momento di eccessivo stress, come un discorso in pubblico.

Terzo esercizio: Parlare con sé stessi

Fare silenzio è creare uno spazio mentale per parlare simbolicamente con sé stessi. Respirare e tacere, pretendere silenzio e calma intorno, significa darsi la possibilità di entrare in dialogo interiormente. Il *self talk* consiste in verbalizzazioni, che possono avvenire a voce alta o mentalmente: è una tecnica che affonda le sue radici nelle terapie cognitivo-comportamentali, basandosi sul presupposto fondamentale che la qualità dei pensieri influenzi direttamente il comportamento.

Ripetete i movimenti respiratori e chiedetevi dove siano i vostri pensieri adesso.

Fase 1: state pensando a qualcosa di negativo? Pensate al suo opposto e visualizzate nella mente il risultato migliore.
Fase 2: chiedetevi positività con frasi accuratamente formulate.
Se siete preoccupati per una verifica scolastica e vi sentite sopraffatti dalla preoccupazione, parlate a voi stessi respirando lentamente e donandovi un tempo e uno spazio di cura:

- Come posso sentirmi più sereno adesso?
- Sono preparato, ho studiato e posso dimostrarlo.
- Posso non sapere tutte le risposte, ma sono capace di argomentare ciò che conosco.

Costruite le domande che possono aiutarvi a rivolgere il pensiero verso un atteggiamento positivo. Potete confrontarvi con i compagni e con il docente sulle soluzioni che si possono adottare.

La fase 3 richiede un po' più di tempo e di concentrazione; quindi, può essere considerato un esercizio da svolgere a casa, nel tempo libero, ma sono proposte anche due versioni che si possono realizzare in ambienti diversi in base alla necessità.

Fase 3: in autonomia, prima di una verifica o di un incontro importante, ponetevi queste domande se vi sentite sottoposti ad una forte tensione o ad aspettative pressanti:

- Cosa so e cosa non so?
- Cosa ho e cosa non ho?

Valutate anche scrivendo su un foglio due liste, senza fretta, una alla volta, senza omettere ciò che ritenete sia pertinente, ricordandovi sempre che non esistono pensieri giusti o sbagliati. Successivamente leggete una lista per volta, iniziando dalla colonna "quello che so e che ho", concentrandovi su ciò che sentite e scrivendolo sotto la lista; poi, proseguite con la seconda colonna, chiedendovi cosa avete provato. È normale sentire frustrazione davanti a ciò che non si ha e che si vorrebbe avere, ma quanto è appagante e rigenerante rendersi conto di ciò che si ha ed esserne grati! Potete svolgere insieme agli altri esercizi di gratitudine, notando la positività delle vostre giornate insieme.

Fase 3: a scuola, prendete consapevolezza delle emozioni che state provando, delle parti del corpo in cui le sentite vive e attive. Trovate insieme a voi stessi la via d'uscita dalla condizione di emergenza in cui il vostro corpo si può percepire, ripetendovi frasi incoraggianti, positive e riequilibranti, come:

- Credo nelle mie capacità.
- Ho gli strumenti per fronteggiare questa situazione.

Potete praticare questi esercizi in qualsiasi momento, quando vi sentite a disagio, sbilanciati, o avete appena avuto una giornata o un momento estenuante.

È bene ricordare a noi stessi come non esistano emozioni positive o negative, ma in base alla loro intensità possono essere funzionali o disfunzionali. Spetta proprio a noi recuperare attraverso diverse modalità la consapevolezza delle nostre sensazioni per utilizzare le emozioni come strumento a nostro favore. Un buon livello di ansia, per esempio, permette alla nostra mente di rimanere vigile davanti ai campanelli d'allarme, come possono essere le domande un po' più complicate di un test o di un'interrogazione, permettendo di cercare con lucidità la risposta.

La respirazione consapevole, inoltre, gioca un ruolo vitale nel benessere a lungo termine. Le persone che praticano regolarmente tecniche di rilassamento respiratorio mostrano una maggior fiducia in se stesse e sono più protette dal *burnout* e dagli effetti debilitanti dell'ansia da prestazione. Dovete sapere che la capacità di padroneggiare volontariamente il proprio ritmo respiratorio consente all'atleta di gestire con maggior efficacia i picchi di fatica fisica e pressione psicologica, favorendo una corretta autoregolazione dell'*arousal*. Occorre ricordare, inoltre, che anche i docenti sono parte di un ambiente di lavoro, in cui subiscono sollecitazioni emotive importanti: la gestione della classe, la regolazione dei tempi della didattica, gli interventi individualizzati, la comunicazione con le famiglie, la relazione con il team dei colleghi, l'impegno professionale persino nel tempo che dovrebbe essere dedicato al recupero, la frustrazione di uno scarso riconoscimento sociale ed economico.

Il docente potrebbe coordinare gli esercizi di respirazione, in modo da poter stabilire una connessione vocale e successivamente emotiva con la classe. La partecipazione ai momenti di rilassamento potrebbe farlo riconoscere come un supporto e non un giudice, aiutando gli studenti a considerare la classe e la scuola come luoghi sicuri dove reimparare a respirare, se nella vita all'esterno non fosse possibile.

Sotto la grazia apparentemente semplice di questi tre gesti (conoscere il respiro, svuotarsi e riempirsi, parlare a sé stessi) si nasconde, in realtà, una piccola architettura clinica. Prima, l'osservazione senza giudizio del proprio respiro — che è già un atto di mentalizzazione, con la capacità di guardare il proprio mondo interno come oggetto da conoscere e non come nemico da temere; poi, il ritmo lento e diaframmatico, che parla al corpo prima ancora che alla mente, riscrivendone la chimica segreta; infine, il silenzio e la frase interiore, che restituiscono all'adolescente l'esperienza preziosa di potersi parlare da sé, di bastare a se stesso almeno per un istante. Sono, in fondo, i tre tempi della cura applicati al respiro: osservare, regolare, dare voce.

> «[Respirare] significa prendere parte a ciò che esiste e far parte di ciò che esiste: prendere l'aria (quella che c'è), lasciarla entrare, porosi e nati permeabili come

siamo tutti; e poi restituirla, espirarla, ridarla cambiata al mondo che condividiamo. Partecipare all'insieme della vita, quindi, e contribuirvi».[10]

Respirare è una sintassi del vivere, che come l'onda marina che fluisce creando un ritmo d'insieme. Non è un'esperienza isolata, anche se potrebbe sembrarlo. Inspiriamo ed espiriamo dentro l'atmosfera del pianeta e dentro contesti con cui interagiamo e quello che abbiamo dentro partecipa al fuori e viceversa.

Ed è esattamente in questa porosità che si nasconde la trasformazione possibile dell'aula. Una classe non è solo un reticolo di banchi rivolti alla lavagna: è, potenzialmente, un piccolo organismo che respira all'unisono, con i suoi tempi, le sue pause, i suoi silenzi condivisi come un patrimonio comune. L'adolescente che soffoca — in senso clinico — lo fa quasi sempre in solitudine, chiuso nella propria stanza o nel bagliore di uno schermo. Restituirgli un respiro condiviso, scandito insieme ai compagni, significa restituirgli un'appartenenza che nessuna lezione frontale potrà mai insegnare. Il sintomo isola. Il respiro insieme, invece, intreccia di nuovo i fili. L'esercizio respiratorio in classe non è, dunque, un addestramento solitario alla calma, ma un piccolo rito collettivo capace di trasformare lo stare-in-classe da obbligo cronometrico a esperienza di reciprocità — uno spazio dove ci si accorge che il proprio cuore impazzito, accelerato dall'ansia da interrogazione o dal panico improvviso, può essere accolto, e persino rallentato, dal ritmo paziente del compagno seduto accanto.

Per questo motivo, Marielle Macé cita i versi di Valère Novarina:

«*Ricordati! Non dimenticare mai quel movimento d'amore che c'è nell'atto di respirare*».[11]

Se vogliamo essere negli spazi che abitiamo e partecipare al loro cambiamento, dobbiamo iniziare semplicemente dal respiro, dal sentirci proprio "qui e ora", unicamente noi stessi e nello stesso tempo immersi in un insieme naturale, che racchiude tutti, che ci introduce in una cooperazione. Immergersi in noi è sentire e custodire il nucleo vitale che abbiamo dentro e che ci pone in relazione con l'esterno.

[10] *M.Macè, Respirare, cit., p. 13.*
[11] *Ivi, p. 61.*

Possiamo entrare con il soffio della nostra aria nel nostro corpo e riconoscervi una fraternità[12]con gli altri respiranti: animali, piante, microparticelle.

Sapientemente, Macé sa che:

«una vita respirabile è innanzitutto, e necessariamente, una vita connessa, un respirare-con, una de-separazione, una co-respirazione. Una "cospirazione", se si vuole».[13]

Cospirare è un consapevole respirare insieme, uno vicino all'altro e uno dall'altro, attraverso l'altro.[14] Dalla semplice percezione di questo atto naturale si può iniziare a cospirare, progettare qualcosa che trasformi collettivamente.

E forse cospirare, letto con gli occhi della clinica, è anche il nome più antico della cura: due respiri che si accordano senza fretta, un luogo che si trasforma in contenitore, una relazione che diventa essa stessa terapeutica ancora prima delle parole che vi si scambiano. Non per caso uno dei padri della psicoanalisi infantile parlava di un "ambiente sufficientemente buono" come condizione perché un soggetto possa crescere senza spezzarsi: forse è tempo di chiedersi se le nostre classi siano, prima ancora che luoghi di apprendimento, ambienti sufficientemente respirabili.

«Ecco: ciò che respira nel profondo della parola è la fraternità. È ciò che ci reclama con grandi colpi d'aria e di de-solitudine».[15]

Marielle Macé, direttrice di ricerca presso il CNRS e direttrice di studi presso l'EHESS a Parigi, è una scrittrice e una studiosa impegnata nel discorso critico sulle vulnerabilità e le precarietà della vita sociale e dei paesaggi naturali. *Visiting professor* a Chicago, New York, Berkeley, ha pubblicato in italiano *La lettura nella vita. Modi di leggere, modi di essere* (2016), *Considerare. Migranti, forme di vita* (2019) e *Respirare* (2023). Durante una residenza d'artista a Villa Medici nel 2021-2022, ha realizzato *La vie poreuse*, un progetto di

[12] *Ivi, p. 89.*
[13] *Ivi, cit., p. 63.*
[14] *Ibidem.*
[15] *Ivi, p. 89.*

indagine sulla vita intorno al Tevere, sulla difesa e sulla rigenerazione dell'area del fiume, con un'interscambiabilità dei processi anche nella scrittura.

Passando dalla storia personale a quella collettiva, dall'esperienza umana all'osservazione dell'ambiente, invita a custodire il respiro, come un diritto di vita che ci unisce a tutto quello che respira insieme a noi. Non esiste benessere di nessuno, se l'insieme soffoca o è contaminato. E il compito che la scuola — luogo per vocazione di formazione, ma sempre più anche luogo di cura preventiva — è chiamata oggi ad assumersi è forse il più semplice e il più radicale insieme: insegnare, prima di ogni materia, che si può respirare gli uni accanto agli altri, e che da questo respiro condiviso nasce la possibilità, per nessuno scontata, di non restare soli nel proprio disagio.

Bibliografia

Fonte letteraria primaria

Macé, M., *Respirare*, Contrasto, Roma 2023.

Psichiatria, psicopatologia e clinica del panico in adolescenza

Selvi, C., *Attacchi di panico adolescenti*, sintesi clinica su dati dell'Osservatorio Nazionale Adolescenza, 2021.

Harmoniamentis, *I disturbi d'ansia nell'adolescenza* (consultato 2026).

Orizzonte Scuola, «Attacchi di panico tra i 14 e i 18 anni e nei bambini tra gli 8 e i 10. Quale frequenza, è un problema stagionale? Cosa dicono gli studi scientifici?», 2025.

Orizzonte Scuola, «Il disagio giovanile in Italia: una generazione sull'orlo di una crisi di nervi. Ansia, depressione, attacchi di panico: la scuola, specchio di una società in crisi», 2024.

MSD Manuals (edizione professionisti), Panoramica sui disturbi d'ansia nei bambini e negli adolescenti, 2025.

Neurofisiologia della respirazione lenta e regolazione emotiva

Magnon, V., Dutheil, F., Vallet, G. T., «Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults», Scientific Reports, 2021, DOI: 10.1038/s41598-021-98736-9.

«The effect of slow breathing in regulating anxiety», Scientific Reports, 2025.

«Slow-paced breathing enhancing emotional control accompanied with the change of the ∼0.1 Hz heartbeat evoked EEG», International Journal of Clinical and Health Psychology, 2025.

«Slow-paced breathing reduces anxiety and enhances midfrontal alpha asymmetry, buffering responses to aversive visual stimuli», 2025.

Little, et al., «The A52 Breath Method: A Narrative Review of Breathwork for Mental Health and Stress Resilience», Stress and Health, 2025.

Interocezione e consapevolezza corporea in età evolutiva

Mahler, K. et al., «An interoception-based intervention for improving emotional regulation in children in a special education classroom: Feasibility study», Occupational Therapy in Health Care, 38, 2024, pp. 636–650.

«Interoception and emotion regulation in children and adolescents: a systematic literature review», ScienceDirect, 2026.

«Exploration of Children's Interoception, Emotional Regulation, or Anxiety and Occupational Participation: A Scoping Review with Narrative Synthesis», 2025.

ClinicalTrials.gov, NCT05619458 — Effectiveness of a Mindfulness Program on Emotion Regulation Among Youth Attending an Alternative School (Learning to BREATHE Program).

Biblioterapia e letteratura come strumento di prevenzione clinica

«Does Creative Bibliotherapy delivered in schools improve mental health-related outcomes for 5–16 year olds? A systematic review», Journal of Poetry Therapy, 2025.

«The impact of school-based creative bibliotherapy interventions on child and adolescent mental health: a systematic review and realist synthesis protocol», Systematic Reviews, 2024.

«Recent developments in bibliotherapy for adolescent depression», Frontiers in Psychiatry, 2025.

«Bibliotherapy for adverse childhood experience: A systematic review», ScienceDirect, 2025.

Interventi scolastici e prevenzione del disagio ansioso

Newton, A. S. et al., «Increasing Access to Mental Health Care With Breathe, an Internet-Based Program for Anxious Adolescents: Study Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial», JMIR Research Protocols, 2016, DOI: 10.2196/resprot.4428.

«An Internet-Based Cognitive Behavioral Program for Adolescents With Anxiety: Pilot Randomized Controlled Trial», 2020.

«School-based Interventions for Test Anxiety in Adolescents», ClinicalTrials.gov, NCT03610542.

Capitolo 2 – LA STANZA CHE ABITIAMO

Un caleidoscopio di emozioni - di Lilia Bellucci e Silvia Santiccioli

a partire da *Stregata una stanza*, di Anna Maria Ortese

Una stanza può mutare in modo improvviso ed imprevisto, e divenire di volta in volta un luogo sconosciuto e insolito – scrive Anna Maria Ortese.

La felicità o il dolore, la speranza o la preoccupazione, provati in modo lieve o intenso, da chi vi abita, hanno effetto sull'atmosfera e sull'immagine: uno spazio può comportarsi come la riva marina, «affidata agli umori di venti instabili, ma fedeli» e vedere «di minuto in minuto cambiare il colore delle onde» e tramutarsi «in una folla di serpi verdi, gonfie d'ira, anelanti, velenose», che poi ad un tratto iniziano ad «adagiarsi, calmarsi, nascondere la testa sottile in un vasto tappeto d'oro», mentre intorno le rocce sono diventate «nuvole e forse mura di castelli prodigiosi». [16]

Suoni, colori, forme, odori cambiano, creando una nuova visione. La scrittrice ci offre un caleidoscopio, in cui riflessi e frammenti offrono altre esplorazioni del reale, semplicemente ruotando il cilindro: le disposizioni e le forme assumono nuovi assetti e nuovi significati.

Per Anna Maria Ortese, una stanza di un edificio può essere a lungo solo uno dei vani in cui è articolata la sua architettura, con dei mobili «muti e tranquilli» che «accettano con indifferenza il comporsi e lo scomporsi della luce e tutti i riflessi gettati su loro dal passaggio delle acque del tempo».[17]

Il trascorrere delle ore, con il variare della luminosità e dei colori, si può avvertire sugli interni come un fluire di moti ondosi e chi vi si trova dentro, può muoversi facilmente e serenamente, osservando dalla finestra il paesaggio. La vegetazione o gli uccelli all'esterno sono, in questa circostanza, evasioni tranquille verso una felicità senza membra né volto. In una fluidità piacevole si vive come all'interno di un liquido amniotico, quasi in uno stato fetale. Se tutto potesse continuare così in eterno e, chiusi nel nostro rifugio, ci limitassimo ad osservare a distanza solo le immagini liete, sarebbe forse piacevole, ma, certamente, arrivati alla fine della vita, svaniremmo come «bolla iridata»: nessuno se ne accorgerebbe e la nostra scomparsa non farebbe troppo rumore.

Potrebbe, invece, accadere qualcosa di straordinario e imprevisto, se ci lasciassimo attraversare da un'emozione:

[16] *A.M.Ortese, Stregata, una stanza, in L'Infanta sepolta, Adelphi, Milano 2000 (I ed. 1950), p.50.*
[17] *Ivi, p.51.*

> «Ecco un giorno qualcosa, a cui si può dare il nome di stupore o brivido,
> alitare nella creatura che vive in quella stanza».[18]

L'emozione è un brivido che percorre e turba il nostro corpo e la nostra anima; scuote da una situazione statica e apre alla scoperta di qualcosa di insolito. La staticità, lungi da essere solo immobilismo, può divenire capacità di attesa di qualcosa che si sta formando e potrebbe diventare un atto creativo della mente.

L'emozione 'alita' in noi, come Dio su Adamo (l'espressione è biblica), ci dà respiro e movimento vitale. Se investe l'abitatore di una stanza, può essere come un raggio di luce e, allora, «un sole sconosciuto e tenero come il piumaggio di un uccello», penetra, si diffonde su tutto e «si stende sul pavimento come un gatto felice». [19] L'emozione è luce che si espande e diventa parte di ogni cosa: la persona e tutto ciò che la circonda sono turbati e trasformati. È sempre importante fermarsi per ascoltare i cambiamenti provenienti dal corpo: usa linguaggi somatici che possiamo imparare a riconoscere.

Quello che proviamo può modificare la percezione dello spazio in cui ci troviamo: dimensioni, persone e oggetti, con cui veniamo in contatto al suo interno, possono apparirci diversi dal consueto. L'emozione interagisce con la visione: ciò che vediamo e ciò che immaginiamo possono cambiare, come sulla riva marina osserviamo e sentiamo i mutamenti del cielo e delle onde.

Il nostro mondo interno e quello esterno sono sempre in relazione come due poli del caleidoscopio. Ci sono stati diversi in cui possiamo oscillare tra un'estrema chiusura in noi stessi (mutismo emotivo) e un appoggio sbilanciato su ciò che è fuori (esteriorizzazione). Sono situazioni-limite in cui i nostri affetti e le nostre azioni sembrano prive di collegamento, come se fossero parti diverse.

È bene essere consapevoli del proprio 'caleidoscopio' ed imparare ad osservarne i mutamenti, per poterli riconoscere e comprenderne gli effetti, soprattutto per dare un nome a ciò che accade. Abbiamo tutte le parole necessarie per le nostre emozioni? Un dizionario emotivo-affettivo può essere costruito insieme nel corso del laboratorio.

PARLAMI DI TE! TI ASCOLTO.

[18] *Ibidem.*
[19] *Ibidem.*

Scrivi su un foglio un breve testo, in modo spontaneo ed immediato, senza preoccuparti della correttezza grammaticale. Scegli un compagno cui farlo leggere silenziosamente, rispettando la riservatezza. Presta attenzione che, all'interno del gruppo, tutti siano coinvolti e nessuno resti escluso. Al termine, liberamente si possono condividere i propri pensieri ad alta voce con il gruppo; infine, si possono unire i fogli in un unico collage, lasciando capovolti quelli di chi non vuole che sia letto il proprio testo. In questo caso, le pagine bianche equivalgono ad un invito a considerare il mistero del non detto e le nostre aspettative verso l'altro, non sempre coincidenti. Sono una lezione di rispetto e di gentilezza verso i sentimenti di ognuno. Dopo aver unito i fogli, si possono colorare le linee di congiunzione e sovrapporvi eventualmente una parola selezionata, indicativa di un'emozione, che possa nutrire la relazione.

MI SONO SENTITO SODDISFATTO QUANDO…	MI SONO SENTITO CUPO QUANDO…	MI SONO SENTITO SOLO QUANDO…
E LO SPAZIO INTORNO MI È SEMBRATO DIFFERENTE	E LO SPAZIO INTORNO MI È SEMBRATO DIFFERENTE	E LO SPAZIO INTORNO MI È SEMBRATO DIFFERENTE

Esiste uno spazio privato del sé. Possiamo scegliere di condividere e rielaborare insieme oppure custodire spazi interni vitali, senza per questo chiuderci e isolarci. Si può stare nel mondo con i nostri piccoli grandi misteri interiori, restando in ascolto degli altri e di noi stessi.

Torniamo ad ascoltare Anna Maria Ortese, mentre ci racconta l'incanto suscitato dallo «stupore o brivido» in un'anima aperta e sensibile verso la vita:

> «Da questo momento, l'abitatore della stanza, spoglio delle sue ordinarie caratteristiche, si rivela nella sua funzione di portatore di venti, distributore di messaggi fatati, che trasformeranno l'ambiente in cui vive nella più mutevole e stregata dimora».[20]

Per Anna Maria Ortese, basta che l'abitatore della stanza vi rientri di sera in preda ad «una tristezza affannata, perché immediatamente le pareti si stringano e il dolce sole che le illuminava si spenga».

Hai mai provato «una tristezza affannata»? Cosa intende la scrittrice con questa espressione? Esistono vari tipi di tristezza?

MI EMOZIONO CON TE! PROVO LE SENSAZIONI ATTRAVERSO LE TUE PAROLE.
Descrivi una di queste emozioni a tua scelta, raccontando cosa accade nella mente e nel corpo. Puoi aggiungere anche altre emozioni e puoi raccontare le reazioni delle persone circostanti.

GIOIA	PAURA	TRISTEZZA	RABBIA	VERGOGNA
	Per es. quando provo paura, il corpo diventa rigido, tremo ed ho freddo. Gli altri non si accorgono o sottovalutano il mio stato.			

Nella stanza stregata di Anna Maria Ortese, quando il sole si spegne e le pareti si stringono, «grappoli di violette nere s'arrampicano sulle pareti, fioriscono e s'affacciano per ogni dove» e «da esse si effonde un profumo amaro e selvaggio, il cui nome è dedizione, struggimento, agonia».[21] Alle violette, nel corso della notte, possono aggiungersi altri fiori o erbe, sempre di colore scuro (blu, verde, nero), se l'abitatore della stanza ha un sonno pieno di inquietudine e di angoscia.

[20] *Ivi, p.52.*
[21] *Ibidem.*

Ti capita di sentirti inquieto? Gli ambienti in cui vivi suscitano in te 'profumi amari e selvaggi'? Senti il tuo corpo a disagio?

Proviamo a pensare insieme allo spazio scolastico che stiamo condividendo.

GUARDATI INTORNO! OSSERVO ATTRAVERSO I TUOI OCCHI.				
Scrivete su un foglio dieci aggettivi, con cui puoi aiutare qualcuno ad immaginare la stanza in cui ti trovi. Quando avrete terminato, scegliete tre persone, che possano analizzare i dati raccolti e riferire quali siano i termini più ricorrenti e quali i più divergenti. Dopo aver letto ad alta voce l'elenco, discutete tra di voi sulle scelte effettuate. Quali termini vi sembrano più realistici? Quali vi incuriosiscono? Cosa vorreste aggiungere dopo aver ascoltato gli altri? Se i lemmi per indicare le emozioni sono scarsi, si può sfogliare il dizionario per esprimere altre sfumature e creare una rubrica articolata e personale				
AGGETTIVO	OCCORRENZE	TERMINE ANTITETICO	CORRISPONDENZA CON IL REALE	EMOZIONE
Per es. sporco	*7*	*Pulito,lindo, igienico, ordinato…*	*parziale*	*Rifiuto, disagio, mancanza…*

Il dizionario	**LE PAROLE PER DIRLO – Il nostro dizionario**
Per es. trepidazione	

Per Anna Maria Ortese, durante la notte può avvenire «una rivolta», «silenziosissima, nel cuore del dormiente» [22], che inizia a vedere un po' di luce facendosi una ragione del suo stato, accettandolo e accogliendolo, lasciandolo gentilmente entrare, come si farebbe con un ospite. Se ci si lascia attraversare dalle proprie emozioni, seppure con timore, allora, al 'mattino', terminata l'onda emotiva, può stupirci un cambiamento.

Se si attua questa disposizione verso l'ascolto dei propri stati interni, si può essere sorpresi:

> «ecco, al suo risveglio, una fioritura delicata e illuminante di ciclamini rosei sostituire le viole e spandere tutt'intorno un profumo buono, amaro e dolce, che facilita immensamente il respiro e, quasi, toglie dal petto della creatura un peso enorme, straziante. Per tutto il giorno la stanza può rimanere di quel colore rosa con riflessi turchini. Il cielo, fuori della piccola finestra, si accompagnerà a quel colore, come una chiave di basso a una di violino».[23]

L'abitatore della stanza si muove ora al suo interno con la leggerezza di un uccello, che si è ricordato del cielo e del canto, e «infelice ma non disperato va da un punto all'altro della sua cella di fili». [24]

Si può rimanere anche così, attaccati al ricordo e rinunciando a cercare di nuovo il sole: la dimora può conservare «l'apparenza di un luogo segreto, di un cantuccio di bosco non eccessivamente allietato dal sole, ma caro al cuore per la sua funzione di rifugio».[25]

[22] *Ibidem*
[23] *Ibidem.*
[24] *Ibidem.*
[25] *Ivi, p. 53.*

Un luogo può rappresentare uno spazio interno, un rifugio personale, in cui si custodiscono le memorie e i pensieri.

SCOPRIAMO UN RIFUGIO SEGRETO

È importante avere un rifugio personale? Un luogo, una persona, un'attività possono accoglierci e farci ritrovare serenità.
Quali sono i tuoi rifugi segreti?

Perché la scrittrice considera una stanza dei ricordi come una «cella di fili», che rende infelici, anche se non disperati?

TESSIAMO LA STANZA-GOMITOLO CON I FILI DEI RICORDI

Quali sono i tuoi ricordi? Possono diventare «fili» che in parte rassicurano, in parte annodano in una trama ripetitiva ed infelice? Quali ricordi ti tengono prigioniero, ripetendosi? Quali, invece, ti fanno sentire libero e felice?

Alcuni ragazzi, detti *hikikomori*, non escono più dalle loro stanze.
Quali sono secondo te i motivi? Cosa diresti loro per coinvolgerli nel tuo gruppo di amici? Ti è mai capitato di provare uno stato d'animo analogo? Cosa ti ha aiutato a superare quella fase della tua esperienza?

Se nella stanza entra «un vento di gioia»:

> «Una mattina, sul far dell'alba, le pareti, che tutta notte avevano tremato, non sono più al loro posto: si sono slargate e innalzate. Non sono più pareti, mura di un'abitazione regolare, ma fianchi di montagne illuminate da un sole nascente, che, sul davanti, irraggia la densità turchina di un mare fresco come la guancia di un bimbo». [26]

Su quel mare si vedono volare gabbiani e velieri, seguendo in un ritmo di danza una melodia celeste.

L'abitatore non è più quell'uccello smarrito chiuso in una stanza-gabbia, ma è ora «un pescatore dal berretto rosso e la maglia azzurra», seduto immobile dentro una barca, «in mezzo alla bellezza perfetta delle acque azzurre, dei monti verdi, degli uccelli dorati dalla luce».[27]

La gioia gli ha conferito «la forza del sole»:

> «egli non guarda, non vede, non sente più: è semplicemente un raggio che ha preso forma. Respira appena; tramutato in luce e stupore della mattina».[28]

L'emozione torna a scuotere la dimensione-rifugio, in cui ci si culla, senza provare il rischio del cambiamento e senza dare possibilità trasformative alla condivisione e all'incontro. Instaura un sovvertimento di sé e dello spazio circostante: nulla appare come prima. La gioia fa sentire le infinite possibilità della vita, ricorda che dopo ogni oscurità torna la luce, mostra che la fiducia e la speranza sono

[26] Ivi, p. 53.
[27] *Ibidem*.
[28] Ivi, pp. 53-54.

la linfa che fa germogliare in primavera ogni pianta spoglia. Occorre muovere il caleidoscopio tra i due poli, interno ed esterno, in una continua oscillazione vitale, che non ci chiuda troppo nel nostro rifugio segreto e neppure ci lasci in balìa delle intemperie della vita.

È piacevole sentirsi trasportati e trasformati da nuove sensazioni, che ci fanno sperimentare la speranza e ci fanno volgere lo sguardo in avanti. La speranza ci rinnova e ci dà nuove energie.

Occorre esercitarsi alla gratitudine verso la vita ogni giorno, anche mentre sperimentiamo rabbia e frustrazione. Confrontatevi sulle ragioni che potete avere individualmente e collettivamente per provare questo sentimento. Anche stare insieme in amicizia è un buon motivo!

Con saggezza ed esperienza, Anna Maria Ortese sa che non sempre tutto è così semplice.

Esistono:

> «pensieri che possono talvolta, andando e venendo nel cervello di una creatura, divorarlo e finalmente abbattere senza misericordia il luogo in cui vive. Una improvvisa verità, suggerita alla sua anima da una parola detta scherzando o da un freddo sorriso, può generare una situazione così crudele, che le fantasticherie di una tigre illanguidita dalla fame sembrerebbero al paragone sogni di mitezza e bontà».[29]

L'azzurro scompare, il cielo è dimenticato. Ogni cosa sembra bruciare e svanire; quello che ci era più caro, non ha più consistenza e appare distrutto. Niente ha più senso, niente conforta. Guardandosi intorno, anche la stanza-rifugio è cambiata:

> «le pareti […] si sono accostate fino a formare il cerchio viscido e nerastro di un pozzo».[30]

[29] *Ivi, p. 54.*
[30] *Ibidem.*

Le pareti sembrano l'orlo di un parapetto, da cui si possono vedere «la notte e la tempesta, la confusione e lo strazio che imperversano fuori», in un mondo che non ha più nulla di umano. Appaiono ora come le rovine di una casa, con i resti di un incendio che ancora divampano sul pavimento. Il «debole abitatore di angoscia» è «solo». [31] Il letto sembra avvolto da ortiche e grovigli di serpenti. I ricordi non scaldano. Tutto è rovina e non c'è più uno spazio da abitare, uno spazio in cui sentirsi serenamente vivi.

I pensieri possono avere questo potere devastante e distruttivo, e farci sentire pervasi da un'angoscia senza nome; innescati da una parola o da un gesto di qualcuno, che neppure se ne rende conto, o da ricordi e struggimenti personali, possono ingigantirsi e devastare quello che si possiede. Possono avere la voracità di «una tigre» affamata e divorare senza pietà.

In preda al dolore, allora, il nostro personaggio non riesce ad abitare più alcun luogo:

> «Egli non può sospettare, nel dolore che gli becca il cuore e ne porta via, ogni attimo, un pezzo, nell'angoscia veramente mortale che lo pervade, quanto quell'angolo di casa, dove tanti mutamenti si verificarono, soffra per suo conto di tanto imprevisto e irrespingibile orrore».[32]

Il personaggio di Ortese si sente come un «bambino battuto» e dimentica tutti i mutamenti che quella stanza ha vissuto. I nostri pensieri dolorosi possono nascondere alla nostra vista la stanza che abitiamo e ridurre il nostro caleidoscopio ad una 'lente scura' con cui osserviamo ogni cosa con un unico colore.

[31] *Ibidem.*
[32] *Ivi, p. 55.*

DISEGNA LA TUA STANZA DELL'INQUIETUDINE

Dopo aver realizzato un disegno o una scatola con materiali riciclati, disponi all'interno un albero stilizzato che ti rappresenti. Inserisci nel tronco, tra le radici e sui rami, le parole che sintetizzano le tue fragilità, i tuoi vissuti, le tue risorse. Sarai tu, dentro la stanza della tristezza e della solitudine, con le radici ben salde nel pavimento e i rami protesi verso l'alto e verso l'esterno.

Al termine, in gruppo, si possono affiancare le stanze dell'inquietudine e realizzare strisce colorate di connessione tra i rami con parole considerate significative (gentilezza, ascolto, aiuto, complicità o altro).
Se si preferisce, lo stesso lavoro può essere svolto insieme sin dall'inizio, creando una 'foresta di alberi', che oscillano, ma restano saldi, tra giornate di sole e altre di tempesta.

Al termine della storia, il frammento di ciò che è andato in cenere è quello che resta tra le mani del personaggio di Anna Maria Ortese:

> «Ed egli si alza, raccoglie, alzandosi, un pezzo di carta, il frammento di una lettera dagli orli arrossati di fumo. Lo stringe nel pugno, si allontana curvo, senza voltarsi». [33]

RACCOGLIAMO I FRAMMENTI

Cosa fare con i frammenti? Pensiamo a frammenti di specchi! Cambiano riflessi e prospettive oppure possono essere lasciati andare, sostituiti con il nuovo e dimenticati.
Scriviamo su pezzetti di carta lacerati i nostri frammenti di esperienze vissute e proviamo a sperimentare nuove ed insolite disposizioni. Possiamo farlo da soli o in coppia o in un gruppo più esteso. I frammenti non saranno lasciati sul pavimento di una stanza crollata, ma prenderanno nuova vita e (perché no?) la bellezza di una creazione artistica.

[33] *Ibidem.*

Suggerimento di alcuni esperimenti:

COLLAGE: dopo aver unito i frammenti in modo casuale, si può provare a coppie o in gruppo ad inventare e scrivere una narrazione ispirata dalla loro unione; in alternativa, si può realizzare un quadro con integrazioni artistiche.

SOVRAPPOSIZIONE/AFFIANCAMENTO: per ogni lacerto, si può proporre una giustapposizione o un'integrazione con un'immagine o una parola, che indichino un'emozione o una risoluzione.

CONTRASTO: in una prospettiva in bianco e nero, si possono contrapporre emozioni e situazioni (*per es. ira/comprensione; odio/tenerezza; tristezza/speranza; episodio di bullismo/episodio di solidarietà; fallimento scolastico/motivazione e recupero*)

COLORAZIONE: si possono scegliere colori vivaci per ricoprire i frammenti che rievocano situazioni dolorose.

VOGLIO SAPERNE DI PIU'

Chi è Anna Maria Ortese [34]

È una delle più grandi scrittrici del Novecento. Vissuta dal 1914 al 1998, è testimone di un secolo e anticipatrice di temi di coinvolgente attualità: ecologia, educazione, realtà e apparenza, visione e immaginazione, perturbante e fantascienza, ibridazione e compost di forme e di stati. Riceve numerosi premi: grazie a *Poveri e semplici*, è la terza donna a vincere il Premio Strega (1957) dopo Elsa Morante e Natalia Ginzburg; è premiata anche con il premio Fiuggi per la cultura (1986) per *Il mormorio di Parigi*, il premio Elsa Morante-Isola di Arturo (1986) per *In sonno e in veglia*, il premio Rapallo Carige per *La lente scura* (1992), il premio Betocchi (1997) per *Il mio paese è la notte*, il premio Campiello per la carriera (1997). Per il giornalismo, dopo il Premio Soroptimist, vince per due volte il Premio Saint Vincent (1952 e 1955). È anche la prima donna a seguire il Giro d'Italia nel 1955, camuffando il suo aspetto femminile. La sua scrittura, soprattutto, riesce ad agire sulla realtà, come accade con *La città involontaria*, edita nel 1952 su "Il Mondo", poi confluita in *Il mare non bagna Napoli*, che induce il Presidente della Repubblica Luigi Einaudi a far sopprimere i Granili, dove alloggiano sfollati e diseredati in condizioni estreme. Eppure, dice di sé alla fine della vita: «l'artista che viene dal nulla e ritorna nel nulla, avendo percorso una traiettoria sbagliata, fuori le mura della città umana e sociale, dove il tempo è un altro». [35] Eppure, nel 1986 quarantacinque intellettuali di diversa formazione devono firmare una petizione per farle ottenere il beneficio della Legge Bacchelli. Eppure, nonostante i riconoscimenti e l'ammirazione di tanti, muore in ristrettezze economiche, con un amaro senso di solitudine e di fallimento. Eppure, anche se dagli anni Novanta si sono intensificati studi e convegni sulle sue opere, continua ad essere assente nei manuali scolastici.[36]

Una scrittrice eccentrica, dunque, fuori dal centro rappresentato dal canone letterario tradizionale: trascende le definizioni e non è identificabile con un movimento o un gruppo letterario.[37] Il realismo magico, all'ombra di Massimo Bontempelli, è da tempo considerato insufficiente per contenere una capacità immaginativa inconsueta. Il suo eclettismo le fa sperimentare generi letterari e registri linguistici diversi, e le singole opere sfuggono ad un'unica identificazione. Il suo antimodernismo la distingue da altri scrittori e le fa anticipare temi innovativi divenuti attuali. Creando una scrittura di intensa originalità

[34] *Si consiglia la lettura di: E.Attanasio, Divenire drago, Esplorazioni nell'opera di Anna Maria Ortese, Edizioni Pendragon, Bologna 2023; A.Baldi, La meraviglia e il disincanto. Studi sulla narrativa breve di Anna Maria Ortese, Loffredo, Napoli 2010; L.Bellucci, Spazio, corpo, visioni in Anna Maria Ortese, Anagliano, Roma 2024; L.Clerici, Apparizione e visione. Vita e opere di Anna Maria Ortese, Lumi Editrice, Milano 2025; M.Farnetti, Leggere Ortese, Carocci, Roma 2026; S.Zangrandi, Cose dell'altro mondo. Percorsi nella letteratura fantastica italiana del Novecento, Archetipo libri, Bologna 2011.*

[35] *A.M.Ortese, Dove il tempo è un altro, in Corpo celeste, Adelphi, Milano 1997, p. 93.*

[36] *Per una ricostruzione del percorso biobibliografico, della poetica e del rapporto con critici ed editori, vd. A.M.Ortese, Romanzi, vol. I, Introduzione a cura di Monica Farnetti, Adelphi, Milano 2002; C.Vignali, De Angelici dolori à L'Iguana: le parcours littéraire et idéologique d'Anna Maria Ortese, Presses Universitaires Savoie Mont Blanc, Chambéry 2020.*

[37] *Vd. AA.VV., Oltrecanone. Generi, genealogie, tradizioni, a cura di Anna Maria Crispino, Iacobelli editore, Roma 2014.*

e difficilmente classificabile, soprattutto in *L'Iguana* e *Il Porto di Toledo*, finisce con l'accentuare la distanza e l'incomprensione. Al suo esordio nel 1937, dopo le prime prove poetiche del 1933, la critica appare divisa tra detrattori ed entusiasti ammiratori. Celebri sono le stroncature di Enrico Falqui e di Giancarlo Vigorelli che la considerano rispettivamente uno «di quei casi clinici, degni più dello studio dello psichiatra che della commiserazione del critico letterario» e come «una inanità autobiografica». [38] Prevalgono, tuttavia, l'entusiasmo e l'ammirazione per un'opera innovativa: Benedetto Croce, Alfonso Gatto, Salvatore Quasimodo, sono solo alcuni dei suoi celebri sostenitori. Il successo la introduce improvvisamente in un mondo editoriale e giornalistico, cui la giovane Ortese si rivolge non senza qualche ingenuità. Subisce a tratti nel corso della sua vita «una strategia preordinata di boicottaggio», una mancanza di sostegno e di promozione «come testimoniano le lettere costellate di ritagli di giornale tra il 75 e il 76». [39] Non si adatta neppure agli ordini del Partito, in cui si iscrive dopo la guerra e da cui esce nel 1956: gli articoli dalla Russia e da Trieste suscitano forti reazioni.

Nata a Roma nel 1914, non appartiene a nessun luogo. Sin dall'infanzia, cambia frequentemente dimora, seguendo la famiglia. I primi spostamenti sono in Puglia, a Potenza e a Portici, finché, dopo un viaggio nel Mediterraneo passando per l'isola di Malta, approda in Africa. Fino al 1928 rimane prima a Tripoli e poi in una concessione a 40 km di distanza, sulle soglie del deserto. Tornata a Napoli, dal 1938 inizia a viaggiare e un'erranza persistente caratterizza la sua esistenza, per motivi finanziari e professionali, ma anche per un senso di estraneazione e un'inquietudine infinita. L'infanzia in Africa e le suggestioni di culture orientali, tra cui in primo luogo l'India, si uniscono ad altri influssi, come quello ispanico, generando, con la sua sensibilità e le sue attitudini, una mentalità transnazionale, aperta ad altre prospettive e ad altri linguaggi. Durante il viaggio verso Napoli rimane colpita dal doppio moto ondoso al passaggio della nave: il flusso che osserva è già ricoperto dal successivo e ciò che appare è un'illusione che dissolve il reale; la prua fende le acque diretta verso i dettagli lontani, mentre dietro la poppa si allarga una vastità sconfinata.

La questione del visivo rimane al centro delle sue riflessioni per tutta la vita: l'immagine, le apparenze e le apparizioni, le figure e i simboli, l'invisibile e l'inespresso. Esiste un mistero nel nostro stare al mondo e un'appartenenza dimenticata ad un universale, che racchiude tutte le forme e gli stati. La vita è divenire, un metamorfico e inesauribile cambiare, spesso assumendo travestimenti e finzioni. Quello che resta unico ed eterno è il bene che racchiude tempi e spazi, l'Uno cui dobbiamo tutti tornare. Umano e non umano, creature, oggetti e minerali, appartengono allo stesso percorso di ritorno. Per questo, Ortese invita ad amare ciò che fa soffrire, ad accoglierlo come momento di un insieme misterioso, che fa la dignità e il senso del nostro vivere. Sollecita al rispetto e alla gentilezza verso ogni elemento; si potrebbe

[38] *L.Clerici, Apparizione e visione. Vita e opere di Anna Maria Ortese, cit., p. 83.*

[39] *Ivi, p. 467.*

dire che creda in un *nihil alienum puto*, rinnovando la celebre massima. Tutto ci riguarda, a tutto siamo uniti e ne deriva un forte senso di responsabilità verso la vita e verso gli altri: le cose, i viventi, gli spazi e gli eventi. Questo è il messaggio che lascia una scrittrice che ha sofferto la sua solitudine e la sua differenza, ma non ha smesso di credere nel valore della letteratura, quella vera, che entra nel cuore dell'esistere e chiede trasformazione, e soprattutto non ha smesso di essere con gli altri, in particolare gli ultimi.

Tra le sue opere, ci sono racconti, poesie, reportages e articoli, romanzi, un'opera teatrale. Nel 1933 pubblica *Manuele*, un testo poetico dedicato al fratello morto, ma il vero esordio è nel 1937 con *Angelici dolori*. Dopo più di un decennio dedicato all'attività giornalistica, nel 1950 dà alla luce una raccolta di racconti, *L'Infanta sepolta*, preceduta nel 1940-41 da *Il Monaciello di Napoli* e *Il Fantasma*, e seguita nel 1953 dal celebre *Il mare non bagna Napoli*. Le polemiche suscitate dal ritratto degli intellettuali napoletani nelle ultime pagine (*Il silenzio della ragione*) decretano il suo allontanamento definitivo da Napoli, che però le rimane per sempre nella memoria come una metafora del mondo e come uno spazio-tempo di ricordi. Seguono la straordinaria trilogia fantastica (*L'Iguana* nel 1965, *Il Cardillo addolorato* nel 1993, *Alonso e i visionari* nel 1996) e la complessa trilogia autobiografica (*Poveri e semplici* nel 1967, *Il Porto di Toledo* nel 1975, *Il cappello piumato* nel 1979). Nel 1998 viene pubblicata una raccolta memorabile, quasi un testamento spirituale: *Corpo celeste*. La poesia accompagna la sua esistenza e, anche se molti testi sono dispersi, si possono leggere le raccolte *Il mio paese è la notte* (1996) e *La luna che trascorre* (1997). Sono postumi *Mistero doloroso* (2010), *Da Moby Dick all'Orsa Bianca* (2011) e *Le Piccole Persone* (2016), l'opera teatrale *Il vento passa*, le ultime novelle ritrovate da Dario Biagi e un numero considerevole di epistolari, tra cui quello con Adriana Capocci Belmonte, rivelatore di risonanze orientali nella sua poetica.[40]

"L'anormalità" di Anna Maria Ortese

Nel *Diario* la scrittrice racconta la sua prima adolescenza a Napoli e il rapporto problematico con la scuola e la famiglia.[41]Le maestre sono austere e distanti, lo spazio scolastico angusto e soffocante, i tempi troppo prolungati. Ottiene di poter lasciare gli studi e le insegnanti, nel momento del commiato, la definiscono «anormale» e «mostro». Anche tra i familiari, che la destinano alle incombenze domestiche, è rimarcata la sua differenza e la sua inadeguatezza. Il padre le scaglia contro un mandarino urlando che è un'ignorante, fraintendendo le sue domande, durante una conversazione a tavola. La madre ritiene che sia troppo brutta per sposarsi e che non abbia altro destino che quello di dedicarsi alla cura dei familiari.

In *Angelici dolori*, Ortese descrive così Masa, la protagonista in cui si identifica:

[40] L.Bellucci, Due donne verso l'India di Tagore. L'epistolario inedito tra Anna Maria Ortese e Adriana Capocci Belmonte, cit., pp. 105-133.
[41] A.M.Ortese, Romanzi, vol. I, a cura di M.Farnetti, cit., pp. 1088-1132.

> «Oltreché muta e goffa, era anche matta. La verità è che non sapeva dire una sola parola di quanto aveva dentro, non sapeva parlare, non sapeva, e quanto le veniva sulle labbra era sempre scialbo e privo di vita, e anche duro, e sempre più, come in un povero cielo d'alba, le nuvole che salivano dal mare del suo sangue coprivano la sua mente».[42]

La sofferenza mentale nasce dalla negazione di un riconoscimento da parte dei familiari e dalla mancanza di parola, che rende l'interiorità come un cielo d'alba, privo di colori e di speranza, che offusca la mente con le sue nuvole.

In *Angelici dolori*, la fine di un amore provoca disagio e il disagio sembra essere, a sua volta, la causa stessa della fine, come in una circolarità senza interruzione:

> «Ormai, donna, donna, ma senza marito, in una strada che non porta a niente, per sempre. Scosse la fronte, sentendo quasi una mano di fuoco nel cervello, e intanto respirava forte, con la bocca semiaperta, e guardava le erbacce dietro i vetri nudi ».[43]

Il corpo sussulta, si infuoca, ansima: reagisce allo smarrimento e all'isolamento, chiedendo l'aiuto che le parole non sanno esprimere. Le labbra si schiudono, ma non riescono a pronunciare un messaggio liberatorio. Intanto il fratello entra nella stanza e scherzosamente le getta sulla testa un rotolo di spago aggrovigliato, che lei senza fretta cerca di togliere dai capelli. La vita come un gomitolo con nodi da sciogliere e intrecci da districare è un'immagine ricorrente in Ortese, come anche il rapporto tra le manifestazioni di disagio e l'incapacità di esprimere le emozioni:

> «Guarda, Masa, ne ho trovato qualche metro nella cassetta del contatore, in cucina: ma non so sbrogliarlo.
>
> "Dà qui" - disse Masa, senza volgere la testa, né guardarlo.

[42] A.M.Ortese, Angelici dolori e altri racconti, a cura di L.Clerici, Adelphi, Milano 2006, p. 176.
[43] Ibidem.

Il rotolo volò leggermente sulla testa di Masa, che si piegò, parve al fratello, in modo infantile e straziante».

In un altro racconto la disperazione del personaggio femminile è al limite: piangendo, confessa di non voler più andare avanti, perché tutto ciò che ama trascorre e finisce, viene perduto. L'interlocutore la guarda a lungo e, poi, abbassa gli occhi:

«Non pensare queste cose" mi disse delicatamente, con un sorriso "ma odora questo fiore" ».[44]

L'ascolto è fatto di attenzione silenziosa, con occhi che penetrano negli occhi, e delicatezza nei gesti e nelle parole. Sentire la vita con il corpo, nei suoi profumi e nelle sensazioni tattili, nei suoni e nei sapori, è il primo atto, cui si è sollecitati per accogliere le emozioni; poi, occorre imparare a trasformarle in parole e in gesti. «Odora questo fiore» è un invito alla festa dell'esistenza: la bellezza che rinasce e che incanta. Possiamo intuire che questa sia stata la salvezza per una scrittrice inquieta: sentire intensamente la vita oltre la superficie ed afferrare una penna per scriverne, in tutta la sua complessità e il suo mistero:

«Mi sforzai di raccontare ciò che vedevo – il cui significato era meraviglia, stranezza -, volli dire questo, al di sopra e prima dei giudizi particolari che si dovevano al mondo e a chi guardava il mondo, e scrissi una trentina di racconti facili, meravigliati. E una metà furono pubblicati, e quasi vedevo la possibilità di una strada in questo senso, di un superamento delle barriere familiari e civili che non volevano che io *fossi qualcuno*». [45]

In *Corpo celeste*, mentre una società capitalista e consumista attribuisce cartellini con il prezzo ad ogni cosa, per i bambini, gli adolescenti e certi artisti, tutto «risplende di una luce senza origine» e provoca stupore, sollecitando interrogativi sul «perché o il come di tali magnificenze». Di fronte alle prime grandi domande su chi siamo e per quale motivo esistiamo, tutto «è un'estasi, e un impatto», di fronte al quale ci si sente soli:

[44] *Ivi, p. 310.*
[45] *A.M.Ortese, Corpo celeste, cit., p. 48.*

«Avere, in queste circostanze, mezzi espressivi, essere educati a usare questi mezzi, potrebbe voler dire essere forniti di un paraurti, o un paracadute».[46]

La potenza delle emozioni si traduce in un turbamento del corpo e della mente, una sollecitazione alla persona che è una possibilità di creare qualcosa di nuovo e di mettere al mondo prima di tutto sé stessi. L'ansia, il vuoto, l'insoddisfazione e l'ira nascono dalla mancanza di parole:

«Quando ciò non avviene, e il bambino entra nel mondo esclusivamente attraverso la proprietà di oggetti di mercato, in lui resta un'ansia, un vuoto, che spesso si fa amara insoddisfazione – sebbene egli abbia tutto – o ira. Perché nella sua educazione, o nascita al mondo, è mancato l'apporto della sua propria invenzione e creatività. Egli ha trovato tutto già fatto. E il tutto fatto - da altri – che lo distruggerà, come un muro vuoto, egli, da quando si accorgerà della propria amputazione fantastica, o creativa, vorrà distruggere. Così, ho sempre pensato che il problema massimo del mondo – e della sua pace, anche se relativa – sia avere dei bambini in grado di entrare nel mondo cosiddetto adulto creando, essi stessi, e non, invece, appropriandosi o distruggendo. Creare è una forma di maternità; educa, rende felice e adulti in senso buono. Non creare è morire e, prima, irrimediabilmente invecchiare».[47]

Nel 1990 Ortese scrive a Franz Haas:

«Lei vedrà che non solo la mia diversità mentale dai normali ha condizionato la mia vita, ma soprattutto la mia non appartenenza a una buona classe economica. E la disperazione, o scoraggiamento fondamentale, mi è venuto da qui: che non ho mai avuto diritti a vivere, ho dovuto sempre strapparli (alle circostanze), e così il mio scrivere appare come un terreno disastrato – salvo qualche volta. Aggiunga infinite, intollerabili emozioni (che non posso più sopportare), fra cui quelle

[46] *Ivi, p. 61.*
[47] *Ivi, pp. 61-62.*

storiche e sociali – la memoria del mondo, di ciò che il mondo ha patito e patisce. Eccomi in un angolo!».[48]

Ci si può emozionare per quello che accade nel mondo, per eventi politici e sociali, che lasciano traccia in noi e, a volte, sono ferite e traumi, che dobbiamo rielaborare: la guerra, la dittatura, la disparità economica, i disastri ambientali, le epidemie, la violenza. Le emozioni individuali si intrecciano con quelle collettive, a volte sono condizionate, a volte sommerse.

Quanti eventi in questo nostro presente stanno lasciando tracce nella nostra mente?

PROVOCAZIONI: TESTI COME STUPORE O BRIVIDO Seduti in circolo, si possono estrarre a sorte e a sorpresa alcuni testi di Ortese, dopo averli stampati. Si leggono ad alta voce e si commentano liberamente. Alcune persone si prendono l'incarico di trascrivere gli interventi. Si possono unire i testi della scrittrice e i pensieri raccolti, formando un'unica composizione	
Edonismo	«L'Edonismo è la stella aguzza che consente – nella notte infinita di tutti, ma illudendo alcuni – il massacro esplicito o segreto degli ostacoli. Ostacolo, oggi, è il piccolo per la donna, il vecchio per la famiglia, il povero (il non avente) per la società economica, lo straniero per la società 'salva' e infine la Bestia […] per la Società umana» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 133).
Appartenenza	«Sono stata presa da un senso di meraviglia, di emozione indicibile. L'emozione si faceva reverenza, diveniva la sorpresa e la gioia di una più grande scoperta, quella di un destino impareggiabile. Mi trovavo *anche io* sulla Terra, nello spazio, e il mio destino non era molto dissimile da quello degli oggetti e corpi celesti tanto seguiti e ammirati» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 10).
Mezzi espressivi	«Scrivere è cercare la calma, e qualche volta trovarla. È tornare *a casa*. Lo stesso che leggere. Chi scrive o legge *realmente*, cioè *solo per sé*, rientra a casa; sta bene. Chi non scrive o non legge mai, o solo su comando – per ragioni pratiche-, è sempre *fuori* casa, anche se ne ha molte. È un povero, e rende la vita più povera» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 109).

[48] *A.M.Ortese, Possibilmente il più innocente. Lettere a Franz Haas (1990-1998), Sedizioni, Viddalba 2016, p. 56.*

Amicizia	«Cara Adriana, hai potuto mai credere che le nostre conversazioni di laggiù siano state una cosa ordinata? Ci siamo mai parlate saggiamente? No. E allora quando mi scrivi e quando io ti scriverò non occorre che ci sia un principio e una fine. Potremo cominciare sempre come parlando a noi stesse, così come cominciano gli attori sulla scena o gli uccelli nel bosco» (L.Bellucci, *Due donne verso l'India di Tagore. L'epistolario inedito tra Anna Maria Ortese e Adriana Capocci Belmonte*, cit., p. 213).
Felicità	«Adriana, di questa nostra breve vita e oscura, possiamo fare a un tratto una cosa bella, accenderla e lanciarla nel cielo come una stella. Così io ti prego [...] credi anche tu nella bellezza di questa vita, al di là del nostro piccolo mondo, ama, ama umilmente, esaltati senza fine, cerca di comprendere e bearti del valore del più breve momento» (L.Bellucci, *Due donne verso l'India di Tagore. L'epistolario inedito tra Anna Maria Ortese e Adriana Capocci Belmonte*, cit., p. 214).
Diritti dell'umano e dell'inumano	«Sono lieta di aver speso la mia vita per questo. Sono lieta, in mezzo alle mie tristezze mediterranee, di essere qui. E dirvi com'è bello pensare strutture di luce, e gettarle come reti aeree sulla terra, perché essa non sia più quel luogo buio e perduto che a molti appare, o quel luogo di schiavi che a molti si dimostra – se vengono a occupare i linguaggi, il respiro, la dignità delle persone. A dirvi come sia buona la Terra, e il primo dei valori, e da difendere in ogni momento. Nei suoi paesi, anche nei suoi boschi, nelle sorgenti, nelle campagne, dovunque siano occhi – anche occhi di uccello o domestico o selvatico animale. Dovunque siano occhi che vi guardano con pace o paura, là vi è qualcosa di celeste, e bisogna onorarlo e difenderlo. **[…]** Io sono dalla parte di quanti credono nell'assoluta santità di un albero e di una bestia, nel diritto dell'albero, della bestia, di vivere serenamente, rispettati, tutto il loro tempo. Sono dalla parte della voce increata che si libera in ogni essere, e della dignità di ogni essere – al di là di tutte le barriere – e sono per il rispetto e l'amore che si deve loro» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 53).
Male	«Sappi, Lettore, che solo costui, che dapprima non era considerato il Male, e dopo fu indicato come il Male medesimo, solo costui sa cos'è il freddo mortale del Male» (A.M.Ortese, *L'Iguana*, in Eadem, *Romanzi*, Vol. II, a cura di A.Baldi, M.Farnetti, F.Secchieri, Adelphi, Milano 1965, p. 97).
Salute	«La salute mentale non è meno importante della salute del corpo, e chi non è ancora giunto al suo sviluppo avrebbe diritto a una tutela, anche se di qualche sacrificio per la libertà degli adulti. Con i minori, io non farei complimenti, *non*

	darei tutto, darei anzi con mano stretta, ma gli lascerei intera, a proteggerli, la certezza che la loro vita, e quella di tutti, sia cosa sacra, impareggiabile. È questo che serve per crescere…Non crescere fino a quindici, sedici anni, e poi invecchiare di colpo…No. Crescere sempre, davvero, anche da vecchi…» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 116).
Comunità solidale	«non si può salvare se stessi – in questo caso chi è già salvo, i giovani felici – senza prima portare a salvezza *gli altri*. E questa non era carità. Era un dovere di ferro! Un dovere preciso» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 37).
Intelligenza artificiale	«La centralità […] è invece tutta, esclusivamente, nell'ammirare e nel soccorrere. Perduta questa facoltà, Adamo è una forma qualsiasi, un rivestimento – alquanto ingombrante – di semplici apparati organici. Non ha volto. È meno espressivo di un sasso. E il ritratto che più gli somiglia, è il Numero, suo padre. Il Numero è il suo futuro e la sua catastrofe» (A.M.Ortese, *Corpo celeste*, cit., p. 156).

Altre stanze

La stanza tutta per sé di Virginia Woolf

Scrittrice e attivista, nata a Londra nel 1882, dirige con il marito Leonard Woolf una casa editrice, *The Hogarth Press*, e insieme a lui e ad altri artisti inglesi fa parte del *Bloomsbury Group*, ponendosi al centro della vita culturale della città. Saggista, scrittrice e attivista, è particolarmente attenta agli effetti della realtà sulla vita interiore dei personaggi, nel fluire del tempo e all'interno dello spazio. Si impegna per l'emancipazione delle donne, costituendo un riferimento importante per la critica femminista negli anni Settanta.

Una scrittura intensa e sperimentale caratterizza le sue numerose opere, tra cui sono particolarmente note *La signora Dalloway* (1925), *Al faro* (1927), *Orlando* (1928), *Le onde* (1931), *Tra un atto e l'altro* (1941). Il saggio *Una stanza tutta per sé*, edito nel 1929, è nato da due conferenze tenute nel 1928 nell'Università di Cambridge sulla donna e il romanzo. L'indipendenza economica e un luogo privato sono ritenuti indispensabili per il rispetto dei diritti delle persone, nonché della loro espressione critica e creativa.

Se «il cuore, il corpo e il cervello stanno tutti insieme, e non rinchiusi in compartimenti isolati», allora, per pensare liberamente, la storia delle donne insegna che occorre muoversi liberamente, nutrirsi, istruirsi e lavorare, senza divieti discriminatori. Abitare uno spazio significa potervi esprimere un ragionamento critico, un'emozione personale, una conoscenza sensoriale.

Virginia Woolf ricorre ad una metafora per spiegare la libertà intellettuale, interrotta dalle discriminazioni socio-culturali. Paragona il pensiero alla lenza da pesca che afferra un pesce piccolino, lo immerge nella mente e lo lascia guizzare, creando un turbine di altre idee intorno. [49] Il divieto di non poter attraversare il prato dell'Università interrompe immediatamente l'audacia intellettiva: la donna è circoscritta in luoghi chiusi, in cui predominano l'ottundimento sensoriale e la separazione dalla realtà esterna.[50]

La scrittrice ci invita a dedicare attenzione ai 'prati' che ci è proibito attraversare, cioè agli spazi che non possiamo vivere pienamente, alle 'colazioni', cioè al cibo con cui ci nutriamo e che dipende dal livello socio-economico, alle biblioteche di pensiero da cui siamo esclusi, alle stanze che non possiamo abitare. Ci sollecita a guardare fuori dalla finestra, per accorgerci di un «gatto senza coda», che può rivelarci aspetti nascosti della realtà. La sua mutilazione non è solo una ferita. Pone domande che fanno uscire dalla 'stanza' in cui ci si trova, indagando sulle reazioni che suscita negli osservatori:

> «L'apparizione di quella bestia improvvisa e mutilata che attraversava mollemente il cortile venne tuttavia a cambiare, con una inaspettata svolta dell'intelligenza inconscia, la luce della mia emozione. Era come se qualcuno avesse tirato una tenda».[51]

Una successione logica singolare: mancanza – emozione – rivelazione – cambiamento dell'intelligenza inconscia. L'osservazione produce questo effetto, assumendo il punto di vista dell'altro:

> «Certo, pensavo guardando quel gatto che si soffermava in mezzo all'erba, come se anch'egli volesse interrogare l'universo, qualcosa sembrava mancare, qualcosa non andava. Ma che cosa mancava, che cosa c'era di diverso, mi domandavo, ascoltando la conversazione? E per rispondere a questa domanda, dovetti immaginarmi fuori da quella stanza […]». [52]

Il pensiero immaginale oltrepassa la soglia ed esplora il varco È necessario uscire dalla conversazione in atto e dalla stanza in cui si verifica, per capire il margine di divergenza, affinché si avvii la ricerca della

[49] *V.Woolf, Una stanza tutta per sé, Feltrinelli, Milano 2005, pp. 35-36.*
[50] *Ivi, p. 36.*
[51] *Ivi, p. 42.*

[52] *Ibidem.*

pienezza di senso. Cosa chiede un 'gatto mutilato' all'universo? Cosa vengono a dirci un margine, un'esclusione, una differenza non compresa?

Il testo di Virginia Woolf è un inno al desiderio di emancipazione, che si attua «se abbiamo l'abitudine della libertà e il coraggio di scrivere esattamente ciò che pensiamo; se usciamo un attimo dalla stanza comune di soggiorno e vediamo gli esseri umani «non sempre in relazione l'uno con l'altro, bensì in relazione con la realtà».[53] E nella realtà ci sono il cielo, gli alberi, gli altri spazi e gli eventi, le possibilità e le sorprese del vivere: l'umano e l'inumano.

L'inquietante stanza gialla di Gilman Charlotte Perkins

Vissuta dal 1860 al 1953, è sociologa, scrittrice, economista e attivista. Una vita tormentata: la morte del fratello, i problemi di salute della madre, l'allontanamento del padre, i trasferimenti per motivi economici, due matrimoni. Il primo marito non riesce ad aiutarla durante la sua depressione *post partum* e la distanza tra i due conduce alla separazione. Charlotte reagisce incrementando l'impegno sociale fino al punto di affidare la figlia al padre. Il secondo matrimonio termina per la morte del coniuge e il lutto è aggravato dalla diagnosi di cancro alla mammella. Una vita caratterizzata da scelte: il divorzio, l'affidamento della figlia, l'eutanasia, la ricerca di indipendenza economica e il riscatto dai ruoli, l'attivismo. Portavoce del movimento femminista durante la sua vita, poi dimenticata, infine reintegrata negli anni Settanta e per tutti gli anni Ottanta, è considerata una delle madri della genealogia di scrittrici e una figura dirompente nel suo contesto storico-culturale. Con il femminismo di terza ondata (tra gli anni Ottanta e l'inizio del Duemila) è contestata, perché la donna non è più considerata una figura unitaria e nelle sue opere sembra essere condizionata dai valori anglo-protestanti di efficienza, indipendenza economica, autorità culturale, non più accettati.

Scrive più di duecento racconti come *La carta da parati gialla* del 1892, romanzi come *Herland* del 1915 (una trilogia fantastica con una terra mitica di donne che si riproducono per partenogenesi), poesie, pièces teatrali, ma anche saggi di fama internazionale, come *Women and Economics: A Study ofv the Economic Relation Between Men and Womn as a Factor in Social Evolution* (1898). *Concerning Children* (1900) e *The Home: Its Work and Influence* (1903) promuovono un ripensamento dei compiti tradizionalmente assegnati alle donne. Fondatrice del giornale *The Forerunner* per diritti e riforme, dedica la sua vita all'emancipazione femminile.

La carta da parati gialla (1892) racconta la segregazione di una giovane puerpera, per volontà del marito e del fratello, entrambi medici, per curare il suo disagio psichico; è seguito da *Perché ho scritto La carta da parati gialla?* in cui vengono illustrate le motivazioni ispiratrici del testo. Sin dalle prime pagine, siamo

[53] *Ivi, p. 153.*

immersi all'interno di affermazioni paradossali, come paradossale è la negazione costante, cui la protagonista è sottoposta. La sua malattia non è presa in considerazione, le è vietato lavorare, le è sconsigliato pure il solo pensare alla sua condizione, non può scegliere la stanza in cui trascorrere le giornate. Capiamo ben presto che esistono diverse incrinature nella premura e nell'amore del marito, se «si fa beffe» di lei, non vuole che scriva e rifletta sulla sua condizione, nega la sua sofferenza considerandola immotivata, impedisce le sue iniziative. In questa assenza di contatto effettivo con la realtà circostante, la donna chiusa in camera, trascorre le ore osservando le pareti. Inizia a seguire il disegno della carta da parati, cercando di individuarne una direzione e un senso. Le sembra barocchegiante e caotico, pari ad un crimine artistico: se tenta di seguirne le linee incerte e zoppicanti all'improvviso precipitano in angoli stravaganti annichilendosi in assurde contraddizioni. Le sembrano tuffi di follia in un «ributtante» giallo, «sporco e incandescente, stranamente sbiadito». [54]

Un giorno scopre qualcosa di inquietante: dietro la carta si muove furtiva una «strana figura informe e irritante» [55] e le sembra un disegno privo di una legge [56], che nasconde verità sotterranee, che conoscerà solo lei. [57] Di notte la carta si trasforma in sbarre, che la figura misteriosa, strisciante silenziosamente, cerca di scuotere. Con questo movimento si sollevano una polverina e un odore, che si spandono in tutta la stanza e vi permangono a lungo. Le figure dietro la carta si moltiplicano e il disegno sembra strangolarle e privarle degli occhi. [58] La protagonista del racconto inizia a strappare la carta per liberarle, finché il tentativo diventa reciproco: dall'interno e dall'esterno, tutte le figure si protendono nello sforzo di tirare via ciò che le separa. [59]A mano a mano che la liberazione avviene, tutta la stanza e anche il giardino esterno sono riempiti da «donne striscianti». [60] Forse lei stessa è uscita dalla carta – così si domanda. Quando il marito la vede strisciare dentro la camera, rimane esterrefatto e sviene, mentre la donna passa sopra il suo corpo. Conclude trionfante: «alla fine sono uscita e non potete rimettermi dentro».[61]

In *Perché ho scritto La carta da parati gialla?* Charlotte Perkins Gilmann, in risposta alle numerose richieste dei lettori, racconta la sua esperienza personale di depressione, per cui un celebre specialista le ha prescritto riposo assoluto, una vita domestica e non più di due ore di lavoro intellettuale. Di fronte all'aggravarsi dei sintomi, in accordo con un'amica, recupera la dimensione sociale: «il lavoro, la normale vita di qualunque essere umano; il lavoro, dal quale si ottiene gioia, crescita e occupazione».[62] Decide di raccontare la propria esperienza, con le sensazioni e le emozioni provate, per il bene comune. Vuole

[54] *C.Perkins Gilman, Il glicine rampicante e altri racconti gotico-femministi, Abe editore, Milano 2023, p. 39.*
[55] *Ivi, p.44.*
[56] *Ivi, p. 46.*
[57] *Ivi, p. 48.*
[58] *Ivi, p. 56.*
[59] *Ivi, p. 58.*
[60] *Ivi, p. 60.*
[61] *Ivi, p. 61.*
[62] *Ivi, p. 63.*

evitare che altre donne impazziscano in situazioni di negazione e di disconoscimento, aiutando i medici a comprendere gli stati d'animo interni. Il maggior risultato della pubblicazione è, secondo Perkins, proprio il cambiamento della cura da parte dello specialista, dopo aver letto il racconto.

La parete nel suo testo è un soggetto attivo: in una prima fase, condiziona e chiude con il suo disegno illogico e orrendo; successivamente, liberato dall'involucro della carta da parati, agisce trasformando la protagonista e unendola ad altre donne, che rappresentano diverse possibilità del sé o l'incontro con altre persone. Torna ad essere una parete libera e bianca, mentre le figure si muovono liberamente nella stanza; resta, tuttavia, chiusa materialmente e non vediamo aprirsi alcuna porta.

La stanza degli amici di Alda Merini

Della poetessa Alda Merini è celebre il cosiddetto Muro degli Angeli. Negli ultimi anni di vita, nella sua casa sui Navigli di Milano, trascrive sull'intonaco bianco i numeri di telefono degli amici che la vengono a trovare, a volte con una penna e altre con il suo rossetto. Alcuni lasciano una firma o qualche parola. Su quel muro, si traccia a poco a poco un disegno unico, corale, libero.

Nel libro che Emanuela Carniti dedica alla madre Alda Merini, ricorda le sue parole sul disagio:

> «Al mattino ti svegli con l'angoscia, sempre; con quell'immagine fissa, con quell'imponderabile gomitolo infisso nell'anima che dà un peso enorme come da infarto; poi via via questa angoscia si esalta, si dipana, diventa filo di pensiero e finalmente trionfo dello scrivere, immediato, che ti costa meno fatica di un parto vero e proprio». [63]

> «Cos'è per me il disagio psichico? Mi spiego con un esempio: io sono afflitta da una sorta di timidezza congenita già da quando ero una bambina, sono un essere un po' selvatico, che è diventato aggressivo per difendersi dagli attacchi degli altri: non so se questo vuol dire diversità. Il mio isolamento è prettamente poetico, mi piace star sola. Però l'emarginazione è una cosa diversa».[64]

[63] *E.Carniti, Alda Merini, mia madre, Manni editore, San Cesario di Lecce 2019, p. 88.*
[64] *Ivi, p. 108.*

> «All'inizio soffrivo quando i miei vicini, qualunque cosa succedesse, dicevano: "Ma sarà quella matta lì", che poi ero io. Magari la colpa era loro ma accusavano me. […] Poi, piano piano, mi sono stancata, perché la parola "pazza" a me non dice assolutamente niente […] Quello che è importante da dire è che le difficoltà psicologiche generano isolamento, e la solitudine genera la malattia mentale. La solitudine è scandalosa, orrenda».[65]

Dopo l'approvazione della legge Basaglia, lo stato della madre migliora, anche attraverso la ricostruzione di una rete di relazioni benefica. Il muro degli angeli è la prova tangibile delle corrispondenze intellettive e sentimentali con gli amici, che tracciano sull'intonaco parole e numeri di telefono. Libertà, relazione, desiderio, scrittura diventano un ordito tracciato per sempre su un intonaco e reso visibile, cioè accessibile.

Dopo la morte della poetessa, non è stato possibile acquistare l'immobile, ma è stato ottenuto di poter prelevare porzioni di muri, la porta, il mobilio, gli oggetti, per custodirli in una nuova «casa» per la poetessa. Oggi, questo spazio è aperto al pubblico, spesso in concomitanza con rappresentazioni teatrali e conferenze, diventando elemento in dialogo con quello che accade nella stanza vicina. Spesso viene aperta simbolicamente la porta della stanza, durante gli incontri o gli spettacoli nella sala limitrofa. Il muro dell'appartamento dei Navigli si è espanso e moltiplicato, in una dimensione sempre più collettiva e aperta, coinvolgente e dinamica. Le pareti e la porta sono stati la pagina bianca di una riscrittura personale e passionale, che nel tempo ha assunto un valore analogo a quello dei graffiti di una street art, un'arte nomade e dialogante.

Paola Zaccaria, in *Le stanze della scrittura*, analizza le pareti delle opere di Perkins Gilman, Virginia Woolf, Katherine Mansfield, Karen Blixen, Doris Lessing, Sylvia Plath, come foglio bianco in cui il soggetto desiderante si inscrive. Rita Svandrlik, in *La perturbante*, in continuità con questo studio, si sofferma sulle pareti di Perkins Gilman, Morante, Haushofer, Backmann, e, prendendo avvio dalle teorizzazioni del fantastico di Todorov e dell'*Unheimliches* di Freud, rifunzionalizza questo elemento come strumento di uno iato, che sancisce l'estraneità e la separazione del soggetto femminile, ma che nello stesso tempo è lo spazio in cui «la donna riconosce e inscena il proprio "devenir femme"».[66] È il perturbante che per un soggetto femminile si presenta come «occasione insperata per tentare forme inedite di rappresentazione del proprio desiderio».[67]

[65] *Ivi, pp. 109-110.*
[66] *E.Chiti, M.Farnetti, U.Treder (a cura di), La perturbante. Das Unheimliche nella scrittura delle donne, Morlacchi Editore, Perugia 2003, p. 6.*
[67] *Ivi, pp. 19-20.*

La parete di Alda Merini diventa non oggetto, ma soggetto di relazione e di trasformazione. Si muove all'esterno e fa vibrare altri muri, quelli della città, delle periferie, delle carceri. Sconfigge l'isolamento e il male che ne deriva, attraverso la creazione di una piccola comunità solidale, che condivide valori e interessi, e gradualmente si espande.

La stanza di vetro di Marlen Haushofer

Al margine dei canoni letterari è anche Marlen Haushofer, un'austriaca vissuta dal 1920 al 1970, autrice di radiogrammi, libri per ragazzi, novelle e romanzi, tra cui *Il quinto anno* (1955), *Abbiamo ucciso Stella* (1958), *Eine Handvoll Leben* (1955), *Die Tapetentür* (1957), *Un cielo senza fine* (1966), *Spaventosa fedeltà* (1968), *La mansarda* (1969). La solitudine e il conflitto con la società, il desiderio di emancipazione e le costrizioni della quotidianità sono i temi maggiormente ricorrenti. Risposata due volte con lo stesso marito, scrive sul tavolo della cucina, mentre gli altri dormono e non è sotto la pressione degli impegni familiari. I riconoscimenti esterni e la stima di intellettuali come Hans Weigel e Hermann Hakel, infine, la fanno sentire legittimata a dedicarsi alle sue passioni e a sottrarre energie alle necessità altrui. Riceve per due volte il Premio di Stato per la Letteratura (*Staatlicher Förderungspreis für Literatur*), prima con *Il Quinto anno* e poi con *Spaventosa fedeltà;* con il romanzo *La parete*, pubblicato nel 1963, vince il Premio Schnitzler, ma l'opera trova il giusto riconoscimento solo dopo la sua morte, con una ristampa del 1983, quando viene esaltata da istanze femministe ed ecologiste.

La protagonista, in visita casuale nello chalet di montagna di amici, scopre un mattino al risveglio di essere rimasta da sola con il loro cane. In una passeggiata nei dintorni urta improvvisamente e dolorosamente contro qualcosa d'invisibile, freddo e liscio, che le impedisce di proseguire. Una gigantesca e illimitata parete di vetro la separa dall'altra parte del mondo, in cui appaiono presenze umane pietrificate in mezzo alla natura rigogliosa. L'evento la obbliga a ripensare e a ridefinire sé stessa, a riorganizzare la sua vita insieme a qualche animale domestico. Quando nel corso della storia compare un uomo, viene solo per uccidere e per questo è eliminato.

Una distanza interiore separa la protagonista dal resto e la parete sembra nata misteriosamente dall'impossibilità di agire in una società violenta e distruttiva. Una stanza tutta per sé è trasformata in una separazione dall'inspiegabile:

> «E all'improvviso non ebbi più alcun desiderio d'infrangere quella parete che mi separava dall'incomprensibile evento che aveva sopraffatto il vecchio alla fontana».[68]

Le ipotesi sulla sua origine vengono scartate e l'unica plausibile sembra solo il desiderio di sopravvivenza:

> «Forse la parete non era che l'ultimo tentativo di un essere torturato che doveva evadere, evadere o impazzire».[69]

La separazione è dolorosa, ma, come si legge nella postfazione di Gunhild Schneider, la parete può essere:

> «un baluardo contro l'indifferenza, l'insensibilità, la mancanza di empatia e la quotidiana negazione dell'amore; una parete che ogni giorno deve crescere un po' per proteggere a sufficienza; e dietro la parete una zona della ritirata alla quale gli altri non possono accedere».[70]

In *Un cielo senza fine*, raccontando la sua infanzia, la scrittrice fa rivivere la privazione affettiva nella relazione familiare:

> «Molto lentamente cresce una parete tra madre e figlia, una parete che Meta riesce a superare solo con una bella rincorsa: a capofitto nel grembiule azzurro, in un abbraccio che quasi sloga il collo alla mamma e le scompiglia i capelli. "Ma devi proprio essere così violenta? O ti rinchiudi in te stessa o rischi di ammazzarmi con la tua violenza. Non riesci a essere una bambina buona e dolce?". Meta non riesce a essere una bambina buona e dolce. L'assale un senso di rassegnazione che le fa cadere le piccole braccia. Il meraviglioso profumo si allontana. La parete è cresciuta di un altro pezzo».[71]

[68] *M.Haushofer, La parete, trad. di Ingrid Harbeck, Edizioni e/o, Roma 1992, p. 17.*
[69] *Ivi, p.96.*
[70] *Ivi, Postfazione di Gunhild Schneider, p. 241.*
[71] *Ibidem.*

La parete agisce: separa e pietrifica un mondo insopportabile, per far sopravvivere qualcosa di sé; salva e, nello stesso tempo, diventa prigione: apparentemente estende i suoi confini e, in realtà, impedisce di interagire e comunicare. Ci si può chiudere in una stanza, ampia e ricca quanto si vuole, ma per legittimare la propria differenza, occorre riconoscerla e viverla dentro le relazioni, con amore verso sé stessi e la vita, in un graduale processo di distinzione che conduce alla strutturazione di una propria soggettività autentica.

La nostra stanza stregata

Tornando a leggere *Stregata una stanza* di Anna Maria Ortese, possiamo ora affermare che la sua parete è oggetto di azione e non soggetto. La persona non subisce lo spazio in cui si trova, ma è co-attiva e responsabile: può trasformarla in un orizzonte sconfinato e gioioso oppure farla flettere verso un abisso di oscurità e smarrimento; può, infine, guardarla bruciare e distruggere oppure raccoglierne i frammenti e portarli con sé.

L'abitatore trasforma la stanza, accogliendo dentro di sé sensazioni ed emozioni, lasciandole respirare e 'alitare', cioè creare altro. In questo modo, la persona (e non la parete) diventa portatrice di cambiamento. Stupore, brivido e ragioni del cuore creano un paesaggio interiore potente, mentre un pensiero devastante trascina in una caduta.

C'è una differenza sostanziale tra intelligenza e ragione – ribadisce spesso Ortese. L'intelligenza le appare superba, egoista e distruttiva, mentre la ragione naturale è quella del pescatore, che vive in empatia e in armonia la sua appartenenza universale. Il pensiero può essere violento e non avere rispetto di nulla, neppure di noi stessi, se dimentica il 'corpo celeste', cui la vita appartiene: l'insieme universale di piante, creature, minerali, con cui siamo in relazione.

Divenire consapevoli e responsabili della propria vita inizia con il sentire le emozioni e accogliere il paesaggio interiore, chiedendosi come si vuole abitare lo spazio intorno e come si può trasformare. Il primo atto è esserci con corpo, emozioni, sentimenti, ragioni del cuore. Per farsi portatori di trasformazioni, si comincia accogliendo il mistero della vita nella varietà delle sue fioriture, dal nero al rosa.

Una parete non prigione, nasce disabitando a volte quella che si ha e provando a riabitarla, aprendosi al nuovo. Lettice Cooper in *La casa nuova* (1991) mostra due generazioni di fronte al cambiamento e alla necessità di trasferirsi: mentre la madre è timorosa e restia al trasloco, la figlia la sollecita, perché

trasformarsi è aprirsi al mondo. A volte, occorre cambiare le stanze in cui abitare, allontanandosi e sperimentando altri luoghi, altre culture. Le pareti possono aprirsi e assumere altre forme.

Al fondo di ogni scelta c'è l'amore verso sé stessi e gli altri, vissuto come ospitalità: un accogliere ciò che appare differente, inatteso e incomprensibile. Mario Tobino nelle memorabili pagine della sua vita, raccontate di *Le libere donne di Magliano*, testimonia la potenza trasformativa dell'amore solidale, che salva dall'isolamento e ascolta con rispetto la narrazione che l'altro offre di sé e del proprio vissuto:

> «Ogni creatura umana ha la sua legge; se non la sappiamo distinguere chiniamo il capo invece di alzarlo nella superbia; è stolto crederci superiori perché una persona si muove percossa da leggi a noi ignote».[72]

IMMAGINARE LE STANZE DEGLI ALTRI
Dopo aver visto insieme le reinvenzioni artistiche dello spazio domestico in *Reading the room* di Lottie Cole, seguiamo il suo suggerimento: «Provo a pensare a chi potrebbe appartenere una certa stanza e come la decorerebbe; poi comincio a fare uno shopping immaginario».[73] Divisi in coppie, possiamo immaginare la stanza dell'altro, motivando le scelte.

[72] *M.Tobino, Le libere donne di Magliano, Mondadori, Milano 2016, p. 116.*
[73] *Cfr. A.Farrell, Stanze immaginarie: la nuova tendenza è trasformare la casa in un dipinto, Il Sole 24 ore, 26 febbraio 2021.*

SCOPRIRE LE STANZE DEGLI ALTRI
Si possono raccogliere informazioni e immagini sulle case di personaggi famosi o sulle realizzazioni nell'arte.
Per es. *Virtual tour:* Casa Balla a Roma o casa Leopardi a Recanati. *Arte:* *La camera di Vincent* di Van Gogh *Changing Room* di Alec Egan. *The Dresser of Dreams* di Emily Maude.

Le letture e le attività svolte sono uno spazio/tempo di partecipazione, di conoscenza e di dialogo, che può creare empatia e relazione, o può far emergere nodi e conflitti relazionali. Le aule di una scuola sono uno spazio di appartenenza, che caratterizziamo lavorando insieme.

CONCLUDENDO

Cerchiamo di capire insieme quali cambiamenti ha indotto il laboratorio di lettura:

- È cambiato il nostro modo di percepire lo spazio circostante?
- Siamo più attenti ai dettagli, ai colori, alle forme, alle presenze?
- Ascoltiamo di più le emozioni con cui abitiamo lo spazio?
- Siamo più consapevoli della potenza delle emozioni nel modo di vivere negli ambienti?
- Pensiamo di cambiare il nostro modo di abitare in alcuni luoghi?

PRIMA DI QUESTA ESPERIENZA DI LETTURA CONDIVISA	**DOPO** QUESTA ESPERIENZA DI LETTURA CONDIVISA

CONTINUA TU!
DIVENTA ABITATORE DELLO SPAZIO IN CUI VIVI

Seleziona uno spazio e descrivilo. Immagina le emozioni con cui potresti abitarlo e le metamorfosi che potrebbero generare.
Ti do un suggerimento iniziale e poi…continua tu!

SPAZIO	EMOZIONE TRASFORMATIVA	METAMORFOSI DELLO SPAZIO

Per es. Aula scolastica: chiusa, spoglia, soffocante	*Curiosità*	*Aula-laboratorio: dialogo, esperienza, novità*

IN SINTESI… Con quali emozioni posso stare negli spazi in cui vivo (casa, scuola, centro sportivo, quartiere, città, mondo)? Quali impedimenti percepisco? Cosa voglio iniziare a cambiare?

Capitolo 3 – LA STANZA DEL CAMBIAMENTO

Dare voce al non detto - di Rossella Caleca e Vanina Migliorini

a partire da *Il male che non c'è*, di Giulia Caminito

Libri che abitano le ferite

Negli ultimi anni sono stati pubblicati in Italia molti testi di narrativa che, all'interno del più vasto ambito di quella che è stata chiamata "letteratura del trauma", trattano in forma letteraria di disagio psichico e disabilità; ci sembra importante la rilevanza assunta da questi temi, sia quando l'autrice/autore tratta del proprio disagio in forma apertamente autobiografica, sia quando protagoniste/i del libro sono personaggi che lo vivono o lo hanno vissuto: sono scritture che stanno dentro, che abitano le ferite.

Gloria Anzaldua ci insegna che la ferita è il luogo stesso della conoscenza[74] ; da dentro la ferita, questi testi espongono la fragilità, osano dire l'indicibile, parlano di un disagio che spesso è difficile da definire, e ancor più spesso è misconosciuto o non riconosciuto, non si vuole vedere e accogliere: le persone che lo vivono abitano la terra da invisibili[75] .

Ancora, infatti, la sofferenza legata a condizioni esistenziali, soprattutto la sofferenza psichica, si traduce in separazione dagli altri, in isolamento; la società, ma spesso anche le reti primarie e la famiglia, stentano a riconoscere la persona nella sua specifica sensibilità, originalità e complessità, proponendole o imponendole, piuttosto, l'omologazione a comportamenti e valori già definiti.

Nonostante le battaglie politiche e sociali, uno sguardo diverso sul disagio tarda ad arrivare, come ha rilevato Julia Kristeva[76] : la sofferenza psichica e la disabilità dell'altro è uno specchio, pone ciascuno di noi di fronte alle proprie fragilità e al proprio essere mortale; occorre allora, partendo da sé, sviluppare uno sguardo che colga e accolga l'alterità e la riconosca in sé, ricostruendo legami interrotti, ripercorrendo a ritroso il cammino che ha reso perturbante ciò che è troppo familiare. Perché la fragilità non è mancanza ma è potenza: capta, comprende, crea cambiamento.

Tutte le espressioni della creatività umana, siamo convinte, e soprattutto la letteratura, la scrittura, possono aiutare a cambiare lo sguardo sulle fragilità, possono innescare cambiamento personale e erodere lo stigma sociale; in particolare possono farlo i testi che abbiano sviluppato attraverso la scrittura un diverso modo di manifestare l'indicibile, passando attraverso la sofferenza personale, e al contempo

[74] Cfr. Gloria Anzaldua, Terre di confine. La frontera, tr. it. di Paola Zaccaria, Black Coffee, Firenze 2022
[75] Cfr. Anna Maria Ortese, Corpo celeste, Adelphi, Milano 1997
[76] Cfr. J.Kristeva,J.Venier, Il loro sguardo buca le nostre ombre, Donzelli Editore, Roma 2011

riescano a scavare nei contesti familiari e sociali, nelle contraddizioni della condizione giovanile e nella doppia discriminazione a cui conduce il disagio femminile.

Ancora l'idea che ogni vita, la vita di ogni essere umano sia degna di essere vissuta non è qualcosa di scontato, ma evidentemente rimane una conquista da riaffermare ogni giorno.

Per questo lo scopo del nostro lavoro è quello di promuovere una cultura che sostenga l'umanità in ogni sua differenza e la sociabilità di ciascun essere umano. Ma per parlare di questi temi occorre un linguaggio che colga l'umano e la sua sensibilità, e la medicina spesso non ha questa capacità; ci rivolgiamo allora alla letteratura per trovare una lingua capace di cogliere la profondità dei vissuti.

"*Le diagnosi sono costrette a guardare in faccia le biografie. La medicina deve fare i conti con l'umano che straborda e disobbedisce al dizionario scientifico: definire è utile ma bisogna considerare l'ipotesi che la vita possa non rientrare in nessuna delle parole fin lì inventate dagli uomini. Per muoversi non occorrono solo studi e lauree, ma una sensibile prudenza, la capacità comprovata di non cercare solo se stessi dentro le storie degli altri, l'apertura ad una lingua che non esiste ancora*"[77]

Leggere e scrivere per cambiare lo sguardo sul disagio

In passato, i manicomi hanno soffocato migliaia di persone "non conformi" ai codici normativi della cultura dominante, persone "ribelli" o solo giudicate "inadatte" a perpetuarne e trasmetterne i valori.

Oggi che i manicomi sono stati superati esistono però altre forme di coercizione, altre gabbie, meno visibili, ma non meno coartanti, anzi, forse, più difficili da vedere e combattere.

La sofferenza psichica, specialmente nelle donne e nei giovani, può scaturire, o essere aggravata, da un dissenso inespresso derivante dall'incapacità di rifiutare ruoli imposti o di corrispondere alle pressioni e alle aspettative sociali e, nelle persone giovani, dal timore di non essere all'altezza di ruoli della vita adulta definiti dalla cultura dominante, o di essere incapaci di costruirsi un percorso di vita indipendente e alternativo; inoltre, da bisogni e desideri contrastanti in una realtà sociale che continua a lanciare doppi, opposti messaggi.

Così oggi vediamo una generazione spontaneamente più inclusiva e attenta a tematiche di giustizia sociale costretta però ad affrontare un mondo di adulti e una società densa di contraddizioni e violenza, spesso ipocrita, e che, come tale, pone ostacoli difficili da individuare e fronteggiare.

Le persone giovani avvertono spesso il peso delle aspettative degli adulti: temono di dover realizzare il proprio futuro solo aderendo agli schemi che altri hanno predisposto per loro, quegli adulti apparentemente disponibili al dialogo ma che spesso ascoltano senza sentire, senza la sensibilità

[77] *N. Terranova, Quello che so di te, Guanda Editore, Milano 2024, p.61*

necessaria e soprattutto senza una reale disponibilità ad accettare l'autonomia delle ragazze e dei ragazzi, la loro verità affettiva.

Nuove forme di stigma sono comparse: spesso le giovani e i giovani non vogliono essere definiti depresse/i, non per il timore di discriminazione, ma perché a ragione chiedono, anzi, gridano il bisogno che la loro sofferenza sia ascoltata e non etichettata come malattia. Ciò costituisce un monito soprattutto per gli specialisti che si occupano di salute mentale, ricordando che non sempre essa coincide con la loro idea di felicità, soprattutto in certe fasi della vita.

La sfida, per tutti, è sapersi ribellare alla coercizione, saper rifiutare ciò che è disumano, in qualunque forma si presenti. Ma a volte non è affatto semplice: o perché non se ne hanno gli strumenti, o perché il disumano si cela dietro sembianze umane. Allora, può manifestarsi il disagio.

Un male indefinito, che prende forma attraverso diversi sintomi e può sfociare in diverse patologie, spesso appare riconducibile al bisogno, negato, di agire un cambiamento nella propria vita, e la sua espressione, il sintomo, è come un messaggio urlato attraverso altri codici.

Non meraviglia quindi l'aumento di depressione, disturbi d'ansia, nevrosi fobiche, disturbi alimentari; ma non solo i disturbi dello spettro nevrotico, anche quelli d'ambito psicotico, vengono aggravati dal mancato riconoscimento della libera espressione di sé, dalla adesione forzata a ruoli imposti, o dal desiderio insoddisfatto di autodeterminazione. È rilevante, inoltre, come il disagio psichico soprattutto, ma non soltanto, per le donne, prenda forma e si manifesti attraverso il corpo, con le sue forti valenze simboliche e comunicative: il corpo esprime dolore e disagio più efficacemente delle parole[78] .

La realtà mentale è in continuo mutamento per tutta la vita, ma le/gli adolescenti attraversano un momento di particolare trasformazione, con modificazioni somatiche e psichiche notevoli; e questo si traduce in un altrettanto complesso cambiamento che riguarda i rapporti interpersonali. Per questo l'adolescenza è fisiologico momento di crisi, con la ricerca di un'esistenza nuova, sul piano soprattutto relazionale, che passa attraverso una necessaria ribellione al passato.

Appare quindi fondamentale, per i giovani e le giovani, riuscire a dare un nome alle emozioni, alle contraddizioni, in tanti casi a un disagio difficile da riconoscere, accettare che possa esserci, manifestarsi, e anche risolversi; e fondamentale, in questo percorso, il ruolo della scuola.

Le evidenze della letteratura indicano che interventi a scuola puramente informativi raramente danno risultati positivi, ma lo stesso accade per i progetti focalizzati solo sui comportamenti e limitati quindi a impartire indicazioni comportamentali.

Sappiamo che la conoscenza è un'attività creativa della singola persona, che ha una mente capace di elaborare l'esperienza vissuta con un pensiero proprio, ma la costruzione della conoscenza si fa insieme agli altri, nel rispetto di ognuna/o come portatore di una storia originale e unica. Siamo per questo

[78] *Cfr. G.Buzzatti , A.Salvo, Il corpo-parola delle donne. I legami nascosti tra il corpo e gli affetti, Raffaello Cortina Editore, Milano 1998*

convinte che l'apprendimento sia un processo sociale, in cui sono determinanti le occasioni di incontro. Negli interventi a scuola, come nella vita, le/gli insegnanti dovrebbero saper offrire strumenti critici e conoscitivi, come anche occasioni, ma poi sta alla singola persona nella relazione con gli altri/altre, sviluppare, maturare un proprio pensiero dall'esperienza di rapporto vissuta.
Per questo abbiamo voluto creare occasioni di confronto, stimoli e discussioni, proponendo, nello specifico, alcune attività che traggono fondamento dalla lettura de *Il male che non c'è* di Giulia Caminito.

Il testo

Il libro affronta con una scrittura essenziale e sapiente il tema della fragilità e del disagio che può essere vissuto in età giovanile, trae origine dall'esperienza dell'autrice e si estende a raccontare una generazione che, come definita nel risvolto di copertina, "non ha subito guerre o privazioni materiali ma ha avuto in sorte la solitudine della Rete e la precarietà".
Il protagonista, Loris, vive un disagio profondo, difficile da definire e non riconosciuto da chi lo circonda, che progressivamente erode le sue energie, le sue relazioni affettive, e lo porta a mandare in frantumi la sua, già precaria, attività lavorativa in una casa editrice.
Loris ha trent'anni, è laureato in Lettere, la lettura è la sua passione ed è diventata il suo lavoro: collabora infatti con una casa editrice, ma è un impiego precario; vive da solo, ha una fidanzata, Jo, e molti ricordi d'infanzia delle estati passate col nonno Tempesta, in cui la natura, le piante, gli animali, davano alla vita un senso, a differenza di quanto accade nel presente, in cui "l'ansia di non essere all'altezza dell'età adulta lo schiaccia, lo divora". Il male di Loris è una forma di disturbo ipocondriaco, ma potrebbe assurgere a metafora di molti altri disturbi; il giovane progressivamente si isola dal mondo, si ritrae in sé stesso, prima per difendersi, poi per concentrarsi sempre più sui messaggi d'allarme che il suo corpo gli manda, o crede di percepire, mentre gli altri, i medici, la fidanzata, i genitori, appaiono sempre più lontani, non riescono a capire la sua sofferenza. Loris si ritrae dalle relazioni, disattende le aspettative, si rifugia nei social media, che danno sollievo ma anche alimentano le sue paure, e ha un solo alleato: una creatura immaginaria e mutaforma, Catastrofe, un personaggio ambivalente, che al tempo stesso personifica il suo disagio e gli sta vicino nei momenti più difficili.
L'autrice, nel corso di un incontro online con le componenti del gruppo *ImmensaMente*, ha parlato della genesi del libro, raccontando di aver voluto indagare come all'incrocio tra la salute e la malattia si sviluppino le patologie psicologiche e particolarmente l'ipocondria, una problematica molto insidiosa perché si muove sullo stesso spettro di altre patologie come l'anoressia e la bulimia, cioè quello del controllo, nel tentativo disperato e utopico di controllare il corpo e di avere la certezza della sua sanità; ha aggiunto di aver scelto un protagonista maschile che per lei incarna lo spirito della sua generazione,

che ha vissuto, o ancora vive, un precariato che posticipa di molto l'ingresso all'età adulta. Si può trasformare, afferma l'autrice, la precarietà in autonomia, facendo fronte a una situazione di radicale incertezza, oppure si può cercare di controllare quello che si ha, e quello che si ha di solito è se stessi, il proprio corpo; queste patologie quindi, come nel caso di Loris, nascono all'interno dello spazio vuoto lasciato dall'incapacità a sostenere la propria esistenza, il proprio avere a disposizione tutto per una vita di "successo" e però non riuscire ad agirla.
"Il male che non c'è" appare inoltre, a nostro avviso, un testo perturbante, nel senso definito da Freud, in quanto mostra una condizione, un contesto di vita, che ci è al contempo familiare ed estraneo, e il disagio che vi esplode dentro ci spaventa; particolarmente perturbante è la creatura fantastica, eppure così vicina e intensamente corporea, che lo incarna. Spesso, l'idea che per raccontare la realtà in cui viviamo sia necessario replicarla, evitando anche la più piccola forma di trasfigurazione, è fuorviante; infatti, come per osservare meglio un quadro è necessario allontanarsi da esso o guardarlo da un'altra prospettiva, così allontanandoci dalla realtà come la conosciamo possiamo avere la giusta distanza e la giusta angolazione per raccontarla più profondamente. In questo senso la narrativa perturbante, che solleva il velo dell'abitudine per mostrarci cosa si celi sotto di essa, rappresenta una delle migliori lenti che, ad oggi, ci permettono di rappresentare il nostro mondo reale: basti pensare a Anna Maria Ortese, Shirley Jackson, e molte altre/i autrici/autori.

L'autrice

Giulia Caminito è nata a Roma nel 1988 e si è laureata in Filosofia politica. Collabora con riviste e quotidiani e lavora nel mondo dell'editoria. Ha scritto romanzi, racconti e libri per bambini. Ha esordito con il romanzo *La grande A (*Giunti 2016, Premio Bagutta Opera prima, Premio Berto e Premio Brancati giovani), seguito nel 2019 da *Un giorno verrà* (Bompiani, Premio Fiesole Under 40), da *L'acqua del lago non è mai dolce* (Bompiani 2021) finalista al Premio Strega e vincitore del premio Campiello, tradotto in più di venti paesi, e da *Amatissime* (Giulio Perrone Editore, 2022); *Il male che non c'è* è uscito per Bompiani nel 2024.

Scheda didattica per studenti degli ultimi tre anni di scuola superiore

Una proposta di lavoro a partire da "Il male che non c'è" di Giulia Caminito

Intendiamo presentare agli insegnanti alcune attività da svolgere in classe, che prendono spunto dal libro; pensiamo sia utile la lettura in classe di parti del testo ritenute particolarmente significative in relazione alle attività, ma riteniamo che debba essere l'insegnante a scegliere quali, dopo un'attenta valutazione, in base a ciò che ritiene più opportuno e in relazione alle specificità osservate nel gruppo classe. Allo stesso modo, l'insegnante valuterà quali attività proporre. Preliminarmente, riteniamo utili alcune osservazioni.

Finalità e tematiche: adolescenti "sotto vuoto" e sofferenza negata

C'è una narrazione che vuole i giovani "sbagliati", che li descrive in maniera negativa, sono inadatti, sdraiati, malati, negando i loro caratteri di vitalità, creatività, reattività, creando stereotipi, gabbie dentro cui poi i giovani, soprattutto i più fragili, finiscono per rimanere intrappolati, identificandosi con l'idea che gli adulti hanno di loro. È fondamentale invece rimandare alle ragazze e ai ragazzi le loro qualità e potenzialità.

Oggi rispetto alle vecchie generazioni sono cambiati gli obiettivi: i giovani rivendicano il diritto al benessere e al piacere di vivere, che non è tanto legato a condizioni materiali di vita e di lavoro, ma rivendicano il diritto soprattutto di "stare bene con sé stessi"[79] , immaginando il loro futuro con questo desiderio più grande. Hanno quindi un'idea di benessere che non è materiale, ma psichico, basti pensare, tra gli altri, al fenomeno delle dimissioni di massa.

Infatti, rivendicano il diritto alla tutela della salute mentale, rivendicano la proprietà del corpo, e lo fanno in mille modi, anche sbagliati (paradossali o autolesionisti), rivendicano i diritti umani attraverso una loro idea di giustizia e di socialità inclusiva.

In questo scenario appaiono estremamente attuali alcuni dei temi che attraversano, anzi sono vivamente evidenziati dal libro, fin dal titolo che si apre a diverse declinazioni di significato**.**

Il male che non c'è non c'è perché non viene visto, viene annullato: c'è una sofferenza di questa generazione che non viene considerata da un mondo di adulti che non li stima e quindi li giudica simulatori, svogliati; oppure il male non c'è perché non è facile da percepire, perché non si vede se non con uno sguardo che sappia andare al di là della percezione corporea. L'oggetto di studio della psichiatria/psicologia appartiene alla sfera dello psichico, del non direttamente percepibile, dell'invisibile, scarsamente registrabile e non ripetibile: la realtà psichica umana, che si deduce da segni indiretti. Allora occorre andare oltre la

[79] *Cfr. Sondaggio Demopolis Vivere da adolescenti in Italia, 2025*

dimensione fisica sapendo che il corpo e il comportamento sono espressione di una realtà psichica umana, anche non-cosciente, che si può dedurre da sintomi corporei.

Ancora un'altra possibile, affascinante, declinazione cui potrebbe rimandare il titolo è che il male del protagonista, come di tanti ragazzi, non c'è perché non è tanto una malattia, bensì un grido, un'espressione, un simbolo di malessere, un linguaggio che passa e si esprime attraverso il corpo e come tale va ascoltato. Dietro a quel grido c'è un'esigenza disperata di stare bene, di stare in salute che va ascoltata e sostenuta.

Il corpo, la corporeità, che rimangono in questo testo al centro della narrazione, si intrecciano indissolubilmente con la sofferenza psichica del protagonista, a contrasto e sfida di un momento storico in cui assistiamo, purtroppo, ad un oggettivazione/mercificazione del corpo che vorrebbe ridurlo a mero oggetto materiale, fine a sé stesso e non contenitore ed espressione di una realtà psichica interna da cui è, invece, inscindibile.

Il tema del corpo come palcoscenico su cui va in scena la sofferenza, ci è apparso particolarmente importante nel rivolgersi ai giovani, che sappiamo utilizzare un linguaggio, un'espressività che passa attraverso il corpo, e lì esprime vissuti diversi, di colpa, vergogna o paura, tanto che, la letteratura conferma, ogni forma di psicopatologia riguardi la fascia giovanile di età, coinvolge inevitabilmente e si esprime nel corpo.

Il libro apre poi la possibilità di trattazione ad altri temi fondamentali: la difficoltà nel vivere le relazioni, il desiderio di sviluppare relazioni valide, eque, e rispettose pur nella diversità, originalità di ognuno.

Sappiamo che interventi efficaci nella prevenzione della violenza di genere a scuola passano per workshop o laboratori mirati ad aumentare la comprensione e la conoscenza anche dei più piccoli segnali nelle relazioni di coppia, che però distinguono tra relazioni sane e non sane o violente. Allo scopo appare indispensabile fornire elementi che aiutino i giovani in questo processo di conoscenza, così da favorire relazioni sane.

Di contro, l'uso e l'abuso dei social media può condurre alla prevalenza di "relazioni" virtuali, o contatti superficiali, a volte dissociati dalla realtà, percepiti come più "facili", ma inautentici.

Questi sono solo alcuni dei temi che possono essere sviluppati, in relazione ai quali si possono delineare alcuni obiettivi per il lavoro in classe. In relazione ai temi, abbiamo riportato alcune citazioni, tutte tratte, salvo diversa indicazione, dal testo esaminato, di cui richiamiamo, per praticità, i riferimenti bibliografici: **Giulia Caminito, *Il male che non c'è*, Bompiani 2024.**

Obiettivi

- Collocare il testo di Giulia Caminito nel contesto attuale di una generazione sensibile, attenta, ma cresciuta nella solitudine della rete e nella precarietà lavorativa ed esistenziale. Una generazione che ha

dovuto e deve fronteggiare shock sistemici, eventi drammatici come la pandemia e i numerosi conflitti geopolitici che anche attualmente influenzano la società.

- Riconoscere e riflettere sui **temi chiave**: corpo, disagio psichico e fisico, senso di inadeguatezza rispetto ad aspettative sociali, ribellione (affermazione di sé, in un percorso identitario), difficoltà nelle relazioni, rapporto con i social media.

- Evidenziare le potenzialità esplorative e trasformative della letteratura mostrando come Caminito offra uno sguardo sulla contemporaneità molto attento, profondo ed efficace, dando voce al disagio attraverso la scrittura, fino a trasformare il dolore in personaggio fantastico (Catastrofe), al tempo stesso avversario e alleato.

Attività per la classe

A) <u>Scrittura creativa</u>

Non è facile tradurre in parole quello che sentiamo, eppure riuscire ad esplicitare, raccontare i propri vissuti favorisce un processo di definizione, elaborazione e quindi di cambiamento.
Occorre però aiutare i ragazzi a riconoscere la sofferenza e la scrittura può essere un legame, un ponte naturale tra esistenza e vissuti. Ma è necessario trovare una lingua che intercetti i "non-detti" nelle relazioni significative.
È necessario trovare cioè, ed utilizzare, un linguaggio che intercetti i contenuti emotivi più profondi, restituendo il senso dei rapporti vissuti e delle emozioni provate, e quello che ci piace di più è un linguaggio per immagini, dal momento che la nostra vita psichica più profonda si esprime con le immagini, basti pensare ai sogni. Nella sofferenza c'è una sensibilità, ovvero una capacità di sentire che può essere fonte di immaginazione. Questa immaginazione può guidare e sostanziare la scrittura in vario modo. Nel testo scelto ci hanno particolarmente colpito alcuni passaggi dove le parole consentono alle emozioni di prendere una forma, traducendole in immagini, in un processo originale, unico.

"Il dolore è come un uovo dal guscio compatto, senti d'averlo ingoiato e scende giù - gola, esofago, stomaco -, trova il luogo in cui depositarsi, non si cura del giorno e del momento, ha sempre voglia di farsi ascoltare…" (p.9)

Ma la capacità dell'autrice giunge al punto di mettere in scena, per raccontare il senso più vero delle emozioni, una creatura fantastica, vestendola di volta in volta di colori e forme diverse. Ci è sembrato che questo dispositivo letterario potesse intercettare più di altri le esigenze di immediatezza e visibilità tipiche del linguaggio degli adolescenti, tanto da proporre un'attività centrata sul dare vita ad un personaggio fantastico che incarni una propria emozione dominante.

"C'è una creatura seduta sulla lavatrice, la riconosce anche se non la incontra da tempo. Catastrofe ha le gambe penzoloni, le muove da bambina con aria allegra, la sua pelle è trasparente ma ruvida, si notano i brufoli in controluce, i suoi occhi sono violetti e a fessura (...) è un'adolescente acquatica, sulla schiena ha una pinna da squalo …" (p. 11)

Esercizio 1: Ti dico come mi sento!
Esercizio da fare in coppie.
In un foglio di carta, ciascun componente scrive una breve frase in cui descrive il suo stato d'animo, emozione o sentimento prevalente negli ultimi quindici giorni; scambia poi il foglio con l'altro componente della coppia; insieme, su un altro foglio, compongono un breve testo narrativo che contenga entrambe le frasi.

Esercizio 2: Inventa la tua "catastrofe"
Esercizio da fare singolarmente, secondo modalità e tempi valutati dall'insegnante, dopo aver presentato il personaggio di Catastrofe e il suo rapporto con Loris.

Descrivi in un breve racconto una tua paura, o un'emozione o sensazione che senti dominante nell'ultimo mese, o un tuo malessere, sfruttando la tua immaginazione e dando vita ad un personaggio fantastico che li incarni.

B) <u>Dibattito sul tema</u> "<u>Il male che non c'è": Analisi del testo e discussione in classe</u>

Esercizio 1:
Si invitano i ragazzi a riflettere sulle parole del titolo *Il male che non c'è* e sulla frase chiave: "E*sistono i mali evidenti, le ferite, ma esistono anche i mali oscuri -si è detto- quelli che non li vedi ma sono i peggiori, sono i più crudeli"* (p.33)

Alcune possibili domande stimolo:
Sei d'accordo? Cosa significa per te questo titolo e questa frase? Perché oggi è importante parlarne?

Esercizio 2:

Si invitano i ragazzi a riflettere sulle cause nascoste della sofferenza partendo dalle frasi:

"*stremato chiude la pagina sul telefono con un movimento del dito, gli viene da piangere, prova a serrare le palpebre, a trovare un pensiero di tregua, un momento che sia sereno, qualcosa da poter amare…" (p.115)*

"*il medico lo ha congedato dicendogli che deve riposare meglio e fare sedute psicologiche, Loris è uscito infuriato e ha buttato il biglietto da visita*" (p.123)

"gli pare che l'universo sia diviso proprio così, tra quelli che agiscono e non si fanno spaventare dal mondo e quelli che, come lui, che a ogni passo sono pronti a demordere. Ed è odioso far parte della seconda categoria" (p.127)

Possibili **domande stimolo**:

È possibile che la perdita di possibilità affettive dia origine a disagi psichici? E a disturbi fisici? E che possa farlo la sensazione di inadeguatezza rispetto alle aspettative degli altri? Perché a volte ci si sente inadeguati? Ci può essere un legame tra sofferenza fisica e psichica?

C) <u>Riflessioni e discussione sul Rapporto col corpo</u>

Il libro ci dà la possibilità di discutere due approcci diversi alla corporeità, due modi di viversi il corpo.

Da un lato vediamo Loris vive il proprio corpo come guasto, deficitario, malato. Ascolta i segnali che vengono da esso, interpretandoli alla luce di un pensiero di malattia, talvolta proietta sul suo corpo un'idea di malattia, fino ad un livello notevole di disfunzionamento sul piano sociale e lavorativo. Il suo rapporto col corpo è fortemente invalidante, ma non possiamo non vedere che esso rimane al centro del suo universo, una parte imprescindibile di sé, della sua identità, su cui convergono i vissuti più profondi.

"Loris non riesce a mollare l'angoscia che lo ha assalito, quella che non si stacca mai dal suo corpo. L'angoscia di essere sé stesso." (p.128)

Dall'altro lato c'è Jo**:**

"*come cavalletta, come animale da foresta, non perdeva un passo, una oscillazione, si bloccava quando era permesso, ripartiva quando necessario" (p.58-59)*

"il corpo di lei è scolpito in un'età d'adolescenza che lui sente lontanissima" (p.60)

Per la ragazza il corpo è qualcosa da esibire, da "curare" come un fine e non come un mezzo**:** le fotografie sui social abbondano del suo corpo, lei lo esibisce, fa escursioni e lezioni al parco, ha un personal trainer, chatta con le amiche dei suoi addominali in vista, tanto da trovare difficoltà a coprirlo adeguatamente nel contesto lavorativo.

"*Loris invidia Jo per il suo corpo, perché lei sa curarsene e lui invece ha smesso*" (p.57)

Esercizio 1:

Alla luce dei brani citati, si invitano i ragazzi a riflettere attraverso **domande-stimolo** quali:

Il corpo può essere fonte di disagio e di malessere? il corpo si può vedere come nemico? o come il più fedele degli alleati? una condizione di precarietà esistenziale può spingere l'individuo a cercare certezze, in maniera compensatoria, nel controllo del proprio corpo? La salute, come benessere fisico, psichico e relazionale, è connessa con la prestazione, col fare, o con qualità e capacità anche interiori della persona, con l'essere?

Esercizio 2:

Secondo la tecnica del **brainstorming**, ciascun componente della classe esprimerà dapprima quelli che ritiene attributi positivi di un corpo umano, poi quelli che ritiene negativi. Si aprirà quindi una discussione, cercando di focalizzare l'attenzione sugli stereotipi, sui pregiudizi e sulle discriminazioni.

D) Individuare e lavorare sugli stereotipi di genere e sui rapporti di coppia

Purtroppo, continuano a perpetuarsi nella società ruoli di genere stereotipati, generalizzazioni semplicistiche e discriminatorie, veicolate anche attraverso il linguaggio e i comportamenti quotidiani, che hanno effetti particolarmente insidiosi sulle ragazze e sui ragazzi, che assimilano una visione ipersemplificata della realtà, fino a modificare inconsapevolmente la loro concezione di sé. Non è mai troppo presto per attivare percorsi che aiutino a decostruire i pregiudizi e a sviluppare consapevolezza, per orientare alla valorizzazione e al rispetto reciproco.

In connessione, in base alle valutazioni dell'insegnante e alle specificità della classe, si può prendere spunto dalla relazione tra i protagonisti del libro per aprire un dibattito che conduca a riflettere sulle dinamiche di controllo (del proprio corpo, del partner) e di appropriazione/estraneità, e sulle dinamiche nelle relazioni amorose e nei rapporti di coppia.

"*prima erano stati più simili, lui meno pigro e spaventato, lei meno intollerante al riposo, alla tranquillità, invece adesso sembrava lo facesse apposta a proporre trekking e gite fuori porta*" (p.59)

"Non sembrano due giovani amanti, ma due caparbi esploratori, convinti di poter trovare qualcosa dove qualcosa forse non c'è più" (p.61)

Esercizio 1:

Come parli?

Ciascuna ragazza/ragazzo dovrà riportare su un quaderno, per una settimana, tutte le espressioni, le affermazioni, i modi di dire, anche le parole scherzose o offensive, basate sul genere (che si riferiscono cioè al corpo, alle caratteristiche di personalità e ai comportamenti ritenuti tipici rispettivamente delle femmine e dei maschi), ascoltate a scuola, nel gruppo degli amici/delle amiche, in famiglia, nei vari contesti sociali nei quali si sono ritrovati. In seguito, si leggeranno in classe le espressioni raccolte, specificando il contesto e i soggetti che le hanno pronunciate, e si analizzeranno insieme per capire come il linguaggio possa riflettere e perpetuare stereotipi e discriminazioni, ed arrivare anche a varie forme di violenza.

E) <u>Riflessioni riguardo al rapporto coi social media</u>

Il testo che segue può essere spunto, stimolo per una riflessione più ampia sui social che verta soprattutto sulla questione dell'essere e dell'apparire.

"Scorrendo sul telefono, nel feed dei social-network, appaiono e scompaiono le facce di quelli che conosce ma che gli risultano ormai bidimensionali, li vede solo così, come volti dalle luci modificate, sistemati in posa dietro ai filtri fotografici (…) Da quelle facce pare che ognuno di loro sia tutto e lui niente (...) E lo sa benissimo che dietro ogni immagine si cela la difficoltà, la parzialità, la bugia, ma è una vita che Loris si nutre di immagini, di invenzioni, di storie, e ora vive appieno la sua disavventura, dove lui è il centro di tutto, lui l'unico che soffre, lui l'unico che non riesce a stare dentro alle maglie strette della società" (p.131)

Esercizio 1:

Diario social

Ciascun ragazzo/ragazza terrà, per tre giorni, partendo, tutti, dallo stesso giorno della settimana, un diario sull'uso dei social media: quali social sta usando, per quanto tempo ogni giorno, come li usa e interagisce prevalentemente (scrolling, post propri, di amici, di gruppi che condividono interessi, visione video, altro…).

Successivamente, i diari saranno portati in classe, e ragazze e ragazzi, suddivisi in gruppi, leggeranno, si confronteranno e discuteranno sui risultati, riportando poi le riflessioni scaturite in un confronto in classe tra i gruppi.

Capitolo 4 – LA STANZA DELLA FELICITA'

L'amore delle cose - di Elvira Federici e Chiara Fiorentini

a partire da *Felicità,* di Katherine Mansfield

Katherine Mansfield (1888 - 1923) di nascita neozelandese, cresce e studia dai tredici anni ai diciotto anni in Gran Bretagna. Al ritorno in Nuova Zelanda, sente troppo stretta quella vita provinciale, fino a quando la famiglia la lascia tornare a Londra con un modesto contributo mensile. Per sbarcare il lunario fa le esperienze più dure e diverse fino a quando un editore presta attenzione ai suoi primi racconti. Da quel momento vivrà della sua scrittura e vivrà per scrivere. Amica di Virginia Woolf, che molto la ammirava, vive in una sorta di nomadismo, dovuto alla ricerca di luoghi, l'amato Sud della Francia, e di cure per la tubercolosi, contratta durante la guerra, nel grigio clima londinese. Muore in Francia a trentaquattro anni nei pressi Fontainebleu, (Francia), nella comunità di Gurdjieff, in cui sopportò volontariamente i disagi delle privazioni (freddo, digiuni, fatica) come un modo di imparare a vedere oltre la malattia stessa. È considerata una delle maggiori scrittrici del Novecento.

> "*Ed ora Katherine, cosa intendi tu per salute? E a quale scopo la desideri? Risposta: Per salute intendo la capacità di vivere una vita piena, matura, ardente, pulsante, in intimo contatto con ciò che amo…la terra e le sue meraviglie…il mare…il sole. […] Io voglio penetrarvi, viverci dentro, da esso [il mondo esterno] imparare ciò che insegna, perdere tutto ciò che è superficiale ed acquisito in me e diventare un essere umano direttamente consapevole. […] E specialmente, per esprimere tutto, desidero scrivere.*
> Diario (Dall'Oglio, 1991)

Il *Diario*, uscito postumo per la cura di John Middleton Murry è un documento umano e artistico di enorme valore, in cui l'autrice non solo abbozza i suoi racconti ma lascia intravedere il lavorio interiore e il rapporto estatico con l'esperienza della scrittura.

Riflessione

Cosa pensi dell'idea di salute di K.M.? Hai mai riflettuto su cosa sia per te la salute?

Esercitazione

- Respira, cammina, muoviti nello spazio, danza, guarda, ascolta, tocca; poi, scrivi che cosa è per te salute

La Lettura ad alta voce

Molto tardi, dopo l'avvento della scrittura, si è giunti alla lettura individuale, silenziosa. Il supporto: papiro, pergamena o carta, era raro e prezioso, la scrittura vergata a mano. Il libro, quasi un *unicum* che richiedeva che una sola persona leggesse per un gruppo, interpretasse, traducesse le linee grafiche in emozioni, pensieri, informazioni attraverso la voce. Nel Medioevo la lettura ad alta voce non riguarda solo lo spazio religioso delle salmodie ma anche l'intrattenimento di corte: le storie di dame e cavalieri si leggono a voce alta e quelle storie sono davanti ai nostri occhi, per tutte e tutti, in quel momento: ci si può guardare, condividere l'emozione che quella lettura ad alta voce ha suscitato.

A lungo, anche chi sapeva leggere, ha pronunciato le parole a fior di labbra, indirizzando quella voce a sé stesso, per capire, "sentire" meglio ciò che leggeva.

Oggi, la lettura ad alta voce si riscopre come pratica educativa fondamentale che sviluppa le funzioni cognitive, amplia il vocabolario e migliora la comprensione del testo (vd. Federico Batini *La lettura ad alta voce condivisa. Un metodo in direzione dell'equità*, Il Mulino 2023).
Ricerche longitudinali e progetti istituzionali dimostrano che questa attività riduce la dispersione scolastica e incrementa il pensiero critico; favorisce lo sviluppo del linguaggio, arricchendo e il bagaglio lessicale e migliorando le abilità di comunicazione verbale e paraverbale; allena la memoria a lungo termine, i tempi di attenzione e la capacità di strutturare gli eventi in ordine logico-temporale e permette di assimilare testi più complessi rispetto a quelli affrontati nella lettura autonoma.

Ma ancora più significativi sono i benefici emotivi e relazionali con l'incremento dell'empatia e della capacità di riconoscere, verbalizzare e regolare le proprie emozioni.

La lettura ad alta voce crea una vera e propria comunità di lettori in classe, stimolando il confronto, la cooperazione e la metacognizione.

Stimolare la lettura espressiva trasforma le parole scritte in immagini mentali ed emozioni, facilitando l'apprendimento spontaneo e abitua ad un uso consapevole della voce, attraverso l'attenzione a:

- tono, con cui si modula l'altezza per differenziare i personaggi o creare atmosfera. I toni bassi trasmettono mistero o autorevolezza, quelli alti indicano sorpresa paura;
- volume, con cui si varia l'intensità sonora in base alla narrazione; per es. abbassare la voce per i momenti confidenziali e aumentarla per le scene d'azione;
- ritmo, con cui si accelera per trasmettere concitazione o pericolo e si rallenta per dare solennità o spiegare concetti complessi.

La lettura ad alta voce restituisce tutto il valore al silenzio, alla pausa, in cui si sospende il suono, si focalizza l'attenzione, si crea suspense e permette il pieno dispiegarsi del linguaggio del corpo attraverso:

- il contatto visivo, che permette di guardare chi ascolta e percepirne l'attenzione, creando un legame empatico;
- la mimica facciale, il viso d narra insieme alla voce
- la respirazione, che permette il contatto più profondo e corporeo con quanto la lettura suggerisce

Laboratorio: Letture da *Felicità* di K. Mansfield (*Tutti i racconti*, Adelphi 2003)

Lettura ad alta voce del testo passando dai diversi partecipanti del gruppo, insegnante inclusa/a.

Si può riconoscere la felicità? Nello stato corporeo, nel presente?

> *"Nonostante i suoi trent'anni, Bertha Young aveva ancora momenti come quello, momenti in cui voleva correre invece che camminare, salire e scendere dal marciapiede a passo di danza, giocare con il cerchio, lanciare qualcosa in aria e riacciuffarlo al volo, o starsene ferma e ridere, ridere di nulla – proprio di nulla.*
>
> *Che si può fare se a trent'anni, girato l'angolo della propria strada, ci si sente improvvisamente sopraffatti da un sentimento di pura felicità – felicità assoluta! – come se uno, di colpo, avesse inghiottito un frammento luminoso di quel sole tardo pomeridiano, e questo gli bruciasse nel petto, diffondendo una pioggia di scintille in ogni particella, in ogni dito della mano e del piede…?"*

1. L'incipit della novella, in cui Bertha Young cammina per strada avvertendo una felicità assoluta, quasi fisica, che non sa come esprimere se non attraverso il desiderio di correre o ballare.

Riflessione:

Spesso la felicità giovanile è un'energia fisica che la società chiede di contenere.

Vulnerabilità**:** come una gioia così intensa porti con sé la paura che sia un'illusione o che stia per finire.

Esercitazioni sul testo:

- Muoviti nello spazio mimando o esprimendo con il corpo quanto è stato letto.
- Racconta le emozioni – positive, negative – provate.
- Riporta su un cartellone la parola che meglio esprime l'esperienza fatta.
- Costruisci in gruppo una mappa delle parole che sono state proposte, riflettendo su quelle maggiormente occorrenti.
- Sottolinea nel testo i verbi di movimento e i termini legati ai sensi (vista, calore).
- Disegna una sagoma stilizzata del proprio corpo, colorando le zone in cui ciascuno/a proietta fisicamente la propria idea di felicità.
- Cinque minuti di scrittura libera (senza staccare la penna dal foglio) a partire dalla frase di Bertha: *"Cosa si può fare quando si hanno trent'anni e si volta l'angolo di una strada...?"*, riferita a se stesse/i.

2. Il sentimento di pienezza e di felicità si riverbera sulle cose con una forza dirompente […]. Il giardino è quasi animato sotto lo sguardo desiderante di Berthe:

> *"Le finestre del salotto si aprivano su una terrazza che dava sul giardino. In fondo, contro il muro, c'era un alto ed esile albero di pere in piena, florida fioritura; se ne stava lì, perfetto, come arenato contro il cielo verde giada. Bertha non poté fare a meno di sentire, anche a quella distanza, che non aveva neppure un germoglio o un petalo appassito. In basso, nelle aiuole del giardino, i tulipani rossi e gialli, tutti fioriti, sembravano curvare i loro steli sul crepuscolo. Un gatto grigio avanzava attraverso il prato strisciando sulla pancia, seguito da uno nero, la sua ombra. A vederli così assorti, così rapidi, Bertha sentì uno strano brivido."*

Riflessione:

La felicità che attraversa Berthe si riverbera nel giardino oppure è il tripudio della natura che permette a Berthe di avvertirne la sensualità con uno "strano brivido".

Hai mai provato questa straordinaria coincidenza tra quello che i tuoi occhi vedono, quello che senti di provare e comunque l'immagine del mondo circostante? Scrivi tutti gli aggettivi che secondo te aiutano a descrivere il sentimento di pienezza che hai provato.

Prova a raccontare lo "strano brivido" come tu lo hai vissuto.

3. Berthe prova tra sé e sé a elencare i motivi della sua felicità.

> *"Davvero – davvero – aveva tutto. Era giovane. Lei e Harry erano innamorati come sempre, e andavano magnificamente d'accordo ed erano davvero buoni amici. Aveva una bambina incantevole. Del denaro non c'era da preoccuparsi. La casa e il giardino erano assolutamente soddisfacenti. E avevano amici moderni, amici entusiasmanti, scrittori e pittori e poeti e persone che s'interessavano di questioni sociali – proprio il genere di amici che desideravano. E poi c'erano i libri, c'era la musica, e lei aveva trovato una fantastica sartina, e sarebbero andati all'estero quell'estate, e la loro nuova cuoca faceva delle omelette squisite…"*

Riflessione

Quello di Berthe è l'elenco di una vita "come si deve", anche dal punto di vista delle aspettative sociali e di quello che ci appare necessario alla felicità.

Esercitazione (individuale o collettiva)

Fai l'elenco di quello che potrebbe fare la tua felicità. Confrontalo con quello di compagne e compagni e con quello di Berthe.

Elabora con il gruppo la mappa delle parole ricorrenti nei rispettivi elenchi. Ragiona insieme con il gruppo su quelle rimaste ai margini perché meno occorrenti.

4. La bellezza e l'intensità del momento che Berthe sta vivendo coinvolge l'ambiente intorno e culmina nel sentimento di "comprensione reciproca" che Berthe crede accomuni anche l'ospite, Pearl Fulton.

> *[…] E le due donne rimasero l'una accanto all'altra a osservare il sottile albero in fiore. Benché immobile, pareva allungarsi come la fiamma di una candela, diventare appuntito, fremere nell'aria luminosa e farsi sempre più alto sotto i loro sguardi, fin quasi a toccare il bordo della luna tonda e argentea. Per quanto tempo rimasero lì? Entrambe per così dire rapite da quel cerchio di luce ultraterrena, immerse in una perfetta comprensione reciproca, creature di un altro mondo che si domandavano che cosa avrebbero fatto in questo, con tutto quel tesoro di felicità che ardeva loro nel petto e si spargeva, in fiori d'argento, dai capelli e dalle mani. Per sempre… per un istante? E Miss Fulton mormorò davvero: "Sì. Proprio quello". Oppure fu Bertha a sognarselo?*

Riflessione:

Il senso di fusione, di condivisione totale di un'esperienza e di un sentimento accomuna l'amicizia e l'amore al suo nascere. La "perfetta comprensione reciproca" non è illusoria **ma ha un limite nel fatto che non possiamo attingere completamente al segreto dell'altro/a.**

Esercitazione

- Puoi raccontare una tua esperienza di così intensa vicinanza?
- Quale valore che ha avuto per te, pur sapendola momentanea.
- La narrazione a focalizzazione interna scorre dal punto di vista di Berthe: non possiamo sapere cosa stia pensando Pearl Fulton. Anche la frase "*Sì. Proprio quello*" Berthe non è sicura sia stata pronunciata.

- Scrivi un dialogo tra le due donne e verifica se, attraverso le parole, Berthe può provare la stessa sensazione di perfetta comprensione.
- Cosa aggiungono o tolgono le parole? Trauma, tradimento, dolore

- Di cosa è fatto questo dolore? Quali sentimenti provo?

5. La scena finale del party. Bertha scopre lo sguardo d'intesa, il tocco complice e il tradimento tra suo marito Harry e l'amica Pearl Fulton.

> *"[…] lei si voltò verso l'atrio e vide… Harry con il cappotto di Pearl Fulton tra le braccia e lei che gli dava le spalle, con la testa un po' piegata di lato. Lui gettò via il cappotto, le mise le mani sulle spalle e la girò con foga verso di sé. Le labbra di lui dissero: "Ti adoro" e lei gli posò le dita color della luna sulle guance, e sorrise con quel suo sorriso sonnolento. Le narici di Harry fremettero; le sue labbra si piegarono in un ghigno orribile mentre sussurrava "Domani" e con un cenno delle palpebre Miss Fulton rispose: "Sì"."*

Riflessione:

Il contrasto tra il contesto conviviale (la festa che continua, il chiacchiericcio, i saluti) e l'abisso interiore che si spalanca in un secondo.

Il rapporto tra il futuro che si spalanca imprevisto, come un abisso e il presente che sembra immodificabile come una sentenza.

Esercitazioni sul testo:

- Il non detto: le emozioni e i sentimenti di Bertha.

Isola il dialogo finale tra i personaggi e provare a riscrivere la scena inserendo tra le righe i veri pensieri e le emozioni sommerse di Bertha (rabbia, incredulità, lutto).

- Seleziona le parole che descrivono l'improvviso cambio di atmosfera. Crea una "nuvola di parole" individuale con i termini che associano alla parola che per loro definisce lo stato d'animo di Bertha.

"Il pero fiorisce ancora."

Sequenza di testo: L'ultimissima riga della novella. Dopo la scoperta e l'uscita degli ospiti, Bertha corre alla finestra. Guarda il giardino e grida:

"Oh, che succederà adesso?" esclamò. Ma l'albero di pere era incantevole, e pieno di fiori, e immobile come sempre.

Riflessione:

La costanza del mondo**:** La natura e il presente restano intatti fuori dal nostro dramma interiore. Cosa può significare per noi?

La domanda di Bertha non è solo disperata, è aperta. Il presente è il luogo in cui si ricomincia, l'unica cosa reale su cui si ha controllo.

Esercitazioni sul testo:

- La mia "finestra sul pero"**:** l'albero di pero rappresenta la bellezza oggettiva che sopravvive al dolore. Descrivi, tramite uno scritto breve o un'immagine, il tuo "pero fiorito": un elemento della loro vita quotidiana (un legame, una passione, un luogo) che resta saldo e intatto anche quando una relazione sentimentale o un progetto falliscono.

- Scrivi una lettera indirizzata alla protagonista (o a sé stesse/i) nel momento esatto in cui guarda l'albero, aiutando Bertha a fare l'inventario di ciò che le resta di autentico in quel preciso istante.

Esercitazione Individuale: "L'inventario dell'immutabile"

- Il pero fiorito nel giardino di Bertha rappresenta la realtà oggettiva: la bellezza del mondo che continua a esistere e che nessuno può portarle via, nemmeno un tradimento amoroso. Su un foglio diviso a metà, scrivi a sinistra: *"La cosa che oggi mi ferisce o mi fa paura"*. A destra, scrivi: *"Il mio albero di pero"* (una passione, un posto speciale della tua città, un amico fidato), cioè qualcosa che resta perfetto e saldo indipendentemente da come andranno le tue storie d'amore. [3]

- **Esercitazione di Gruppo: "La foresta dei peri"**

- A turno, ogni studente legge ad alta voce esclusivamente la parte destra del proprio foglio (il proprio "pero fiorito"). Ogni volta che una risorsa viene letta, chi conduce traccia una linea sulla lavagna unendo i nomi dei ragazzi. Alla fine, la lavagna mostrerà visivamente come la classe, pur nelle sue ferite individuali, sia circondata da una fitta rete di elementi stabili e positivi a cui potersi aggrappare nei momenti di crisi affettiva.

Per approfondire. Un'amicizia

Il rapporto tra Katherine Mansfield e Virginia Woolf è stato uno dei sodalizi letterari più complessi, intensi e fecondi del Novecento. Spesso ridotto a una semplice rivalità, è stato in realtà un legame profondo basato su una straordinaria affinità elettiva e una competizione artistica vitale. Il cenno che se ne fa qui vuole essere un suggerimento non solo ad esplorare anche la scrittura di Virginia Woolf, qui già presentata nel capitolo di Lilia Bellucci e Silvia Santiccioli, *La stanza che abitiamo*, ma ad approfondire il tema dell'amicizia, della rivalità, dell'attrazione, delle affinità elettive, della reciproca risonanza nella vocazione alla scrittura e il racconto che abbiamo letto contiene tra gli altri temi, proprio l'aspirazione, che si rivelerà illusoria ad un'amicizia come affinità del sentire.

Le due scrittrici si conobbero a Londra nel febbraio del 1917. All'inizio l'impatto fu spiazzante a causa delle loro estrazioni sociali opposte: Virginia apparteneva all'alta intellettualità britannica, quella del Bloomsbury Group, Katherine era una "coloniale" arrivata dalla Nuova Zelanda, considerata una figura anticonformista, nomade e bohémien.

A legarle indissolubilmente fu la totale devozione alla scrittura e la spinta comune a scardinare il romanzo ottocentesco per narrare i moti interiori dell'animo.

Fu proprio la Hogart Press (la casa editrice fondata da Virginia e Leonard Woolf) a pubblicare nel 1918 uno dei testi fondamementali di Mansfield, *Preludio* La Woolf dichiarò apertamente di essere gelosa della sua scrittura. La presenza letteraria di Katherine fungeva da pungolo continuo per spingere Virginia a fare di meglio.

Al di là della letteratura, le due donne condivisero esperienze umane dolorose e intime che le portarono a capirsi come nessun altro: entrambe convivevano con la fragilità della salute; la Mansfield lottava contro la tubercolosi, la Woolf contro i disturbi mentali; condividevano poi dinamiche complesse con i rispettivi mariti-editori (John Middleton Murry e Leonard Woolf).

Quando Katherine Mansfield morì prematuramente di tubercolosi nel gennaio del 1923, a soli 34 anni, Virginia Woolf ne fu devastata. Anche dopo la sua scomparsa, la figura di Katherine rimase un fantasma costante nella mente della Woolf, una sorta di interlocutrice ideale e uno specchio critico con cui continuare a confrontarsi per il resto della vita.

Per esplorare come l'influenza reciproca si sia tradotta in pratica, il confronto ideale è tra *Kew Gardens* di Virginia Woolf (1919) e *Preludio* (*Prelude*, 1918) di Katherine Mansfield.

Questi due testi rappresentano il momento di massimo dialogo a distanza tra le due scrittrici, un vero e proprio laboratorio della scrittura del Novecento.

Nel 1918, la Hogarth Press di Virginia e Leonard Woolf stampa a mano *Preludio* di Katherine. Virginia passa mesi a comporre fisicamente i caratteri di piombo del testo della Mansfield.

Leggere, correggere e maneggiare parola per parola il capolavoro dell'amica spinge la Woolf a sbloccarsi e a scrivere, l'anno successivo, *Kew Gardens*.

In entrambi i racconti la trama tradizionale scompare per lasciare spazio a un flusso di sensazioni:

- il focus sui dettagli minimali**;** in *Preludio*, la Mansfield si concentra su una famiglia che trasloca, ma il fulcro sono i dettagli (l'odore delle stanze vuote, la forma di una foglia, i pensieri segreti delle donne). In *Kew Gardens*, la Woolf fa la stessa cosa: adotta persino il punto di vista di una lumaca che si muove tra i fili d'erba di un giardino pubblico, mentre coppie di passanti scambiano frasi spezzate;

- le epifanie visive: entrambe usano la luce, i colori e la natura non come sfondo, ma come specchio degli stati d'animo. Gli oggetti quotidiani si caricano di una strana elettricità e diventano rivelazioni esistenziali.

Nonostante le somiglianze, emerge la diversità del loro sguardo: in *Preludio*, Katherine rimane ancorata alle dinamiche umane, alle ferite emotive, alle tensioni sotterranee tra i generi e alle disillusioni del matrimonio. La sua scrittura, per quanto lirica, è carnale, ironica e psicologicamente affilata, mentre in *Kew Gardens*, Virginia è più astratta e filosofica. Le persone che camminano nel parco sono quasi spettri o macchie di colore che appaiono e scompaiono. A lei interessa il flusso del tempo, la percezione pura e la fusione tra l'essere umano e l'universo.

Note: Sara De Simone Nessuna come lei, Neri Pozza, 2024
Virginia Woolf Lunedì o martedì. Tutti i racconti. A cura di Mario Fortunato, Bompiani, 2017

Capitolo 5 – LA STANZA DELLA CURA

L'arte riparatrice della poesia - di Floriana Coppola e Clelia Ramozzi

a partire da *L'altra verità. Diario di una diversa,* di Alda Merini

"La poesia non toglie il dolore.
Ma ti insegna a ballarci insieme"
Alda Merini

La poesia e il disagio mentale sono da sempre legati da un rapporto profondo. I versi offrono un canale privilegiato per esprimere emozioni complesse spesso vissute come inesprimibili, dando forma e voce al dolore, all'isolamento e agli affetti più riservati. Nelle giuste condizioni, questa forma d'arte può diventare un potente strumento terapeutico. Questo legame si sviluppa su più fronti. La poesia può avere un valore terapeutico ed espressivo, permette di rielaborare vissuti traumatici. Scrivere o leggere versi aiuta a contrastare l'isolamento, offrendo uno spazio sicuro in cui il proprio vissuto viene accolto senza essere patologizzato. Nella letteratura italiana e internazionale, la sofferenza psichica è stata spesso linfa vitale per capolavori assoluti. Autrici come Alda Merini hanno fatto del confine tra follia e poesia la chiave della loro poetica, mentre figure come Amelia Rosselli, Antonia Pozzi e Sylvia Plath hanno esplorato nei loro scritti gli abissi del dolore e della mente. Molti artisti contemporanei usano la poesia per normalizzare i disturbi mentali, parlando apertamente delle proprie battaglie, dei trattamenti e abbattendo i pregiudizi sociali. Leggendo e analizzando l'incontro di queste donne con l'arte della poesia possiamo dedurre che questa sia stata per loro una forma di espressione, un percorso di autocura, di sollievo dal dolore che provavano per le loro esperienze vissute, per i traumi che avevano segnato profondamente la loro vita. Non si guarisce dalle proprie ferite attraverso l'arte ma si può imparare a conviverci e a canalizzare ogni energia verso una direzione creativa che lenisce, consola, solleva. Oggi si parla di poesiaterapia, *poetry therapy*,[80] una disciplina specifica delle arti-terapie che utilizza la parola poetica, la metafora e la narrazione come strumenti strutturati per promuovere il benessere psicologico, la cura e la crescita personale. Chi scrive si immerge nel proprio mondo interiore, contatta e riconosce la verità del proprio stato d'animo profondo. Attraverso l'essenzialità tipica della poesia, si semplifica e si racchiude la complessità del

[80] *N.Mazza, Poetry Therapy. Teoria e pratica, Feltrinelli, 2003.Questo volume è la traduzione italiana del fondamentale testo di Nicholas Mazza, professore e ricercatore statunitense che lavora alla pratica, alla ricerca dei benefici della scrittura poetica in analisi da oltre quarant'anni.*

proprio malessere, individuandone l'origine. L'emozione dolorosa viene associata a un'immagine poetica o a una metafora, permettendo di vederla da una nuova prospettiva e di integrarla positivamente. La concezione della **poesia come atto riparatore del trauma** è uno dei pilastri della poesiaterapia contemporanea. La scrittura poetica come strumento di riparazione e ristrutturazione cognitiva del trauma è ampiamente validato dalla letteratura clinica internazionale e in altre concezioni filosofiche come quelle espresse da Anzaldùa. In "Luce nell'oscurità" (Luz en lo oscuro)[81], l'opera postuma e testamento filosofico, Gloria E. Anzaldúa, la teorica chicana, esplora il "conocimiento", un'evoluzione della coscienza che fonde attivismo politico, arte e sciamanesimo. La creazione diventa un processo di guarigione: La scrittura espressiva e l'arte vengono vissute come pratiche politiche e spirituali incarnate, capaci di dare un senso al trauma. Il trauma frammenta la memoria e la percezione del sé, e la poesia interviene come "atto riparatore" attraverso meccanismi terapeutici precisi. Scrivere una poesia permette di contenere tutto ciò che sembra e viene percepito come indicibile**.** Il trauma satura i centri del linguaggio, rendendo difficile la narrazione lineare del dolore. La poesia, lavorando per frammenti, suoni e immagini, permette di esprimere l'evento traumatico senza l'obbligo di costruire un racconto cronologico rigoroso. Inoltre, determina un elevato distanziamento estetico, attraverso l'uso della metafora, riuscendo a non descrivere direttamente l'evento che ferisce, ma proiettando su un oggetto o un'immagine esterna. Questo riduce l'attivazione emotiva e previene la ritorsione psicologica o la raddoppiata traumatizzazione. Inoltre, scrivere una poesia vuol dire integrare un'esperienza**.** Scrivere un testo poetico richiede di dare una struttura (un ritmo, una scelta di parole) al caos emotivo. Questo processo permette di riprendere il controllo attivo su un'esperienza in cui si è stati passivi, trasformando la vittima in protagonista attivo della propria storia.

Alcuni cenni biografici

Alda Giuseppina Angela Merini nacque il 21 marzo 1931 a Milano, in una famiglia modesta. Era la secondogenita di tre figli e visse in prima persona i drammi della Seconda Guerra Mondiale: i bombardamenti distrussero la casa di famiglia e la costrinsero, ancora giovanissima, ad aiutare la madre nel parto del fratellino, nato dodici anni dopo di lei. Un'esperienza che la segnò profondamente. Durante la guerra la famiglia fu costretta a separarsi e a spostarsi più volte in cerca di condizioni di vita migliori. Solo alla fine del conflitto i Merini riuscirono a riunirsi, vivendo tutti insieme in un unico stanzone.
Soprannominata "la Poetessa dei Navigli" e "la piccola ape furibonda", Alda iniziò a scrivere fin da adolescente per esprimere il proprio mondo interiore. A soli quindici anni venne notata dal critico letterario Giacinto Spagnoletti, il primo a riconoscere il talento della giovane poetessa. Iniziò presto a frequentare gli ambienti culturali milanesi, dove conobbe Salvatore Quasimodo, che apprezzò la sua

[81] *Gloria Anzaldùa, La luce e l'oscurità. Luz en l'oscuro, Meltemi 2022.*

scrittura intensa e visionaria. Anche Ignazio Silone lesse alcune sue poesie, definendola una voce autentica e originale.

Poco più che maggiorenne sposò Ettore Carniti, dal quale ebbe quattro figlie: Emanuela, Flavia, Barbara e Simona. Tuttavia, la sua vita privata fu segnata da profonde sofferenze. Il matrimonio travagliato, la storia di vita complessa e la sua fragilità emotiva la portarono a vivere la drammatica esperienza del manicomio. Dal 1961 al 1979 entrò e uscì più volte dall'Ospedale Psichiatrico Paolo Pini di Milano, dove subì internamenti, elettroshock e isolamento[82].

Quell'esperienza, dolorosissima, divenne però il nucleo centrale della sua poesia: il manicomio si trasformò in simbolo dell'emarginazione, luogo poetico e metafora della società, ma anche tappa di un percorso spirituale e umano. Senza quel dolore, gran parte della sua opera non avrebbe avuto la stessa forza emotiva e visionaria. Lei stessa scrisse: *«Il manicomio è stato la mia grande scuola.»*

Dopo la morte del marito Ettore Carniti, nel 1983, Alda conobbe Michele Pierri, poeta e medico tarantino molto più anziano di lei. La loro relazione nacque attraverso lunghe telefonate e un intenso scambio poetico e intellettuale. I due si sposarono il 6 ottobre 1984 nella Chiesa del Santissimo Crocifisso di Taranto: Alda aveva 53 anni, Michele 85.

Trasferitasi a Taranto, Merini visse accanto a Pierri alcuni anni che ricordò come sereni e molto fecondi dal punto di vista letterario. Durante quel periodo ritrovò una certa stabilità creativa e scrisse opere importanti. In diverse interviste raccontò il loro amore con grande tenerezza, dicendo che si erano innamorati "*prima delle voci che dei corpi*".

La malattia e la morte di Michele Pierri, avvenuta nel 1988, rappresentarono però un nuovo trauma devastante. Dopo il peggioramento delle condizioni di salute del marito e la sua scomparsa, Alda tornò a essere ricoverata per un aggravamento della sua condizione psichica. Tornò quindi a Milano, dove visse per anni in povertà, nella casa di Ripa di Porta Ticinese 47, circondata da libri, quadri, mozziconi di sigarette e fogli sparsi. Scriveva ovunque: su foglietti, quaderni e persino sui pacchetti di sigarette. Ogni poesia è testimonianza di questo bisogno incancellabile di vita, un grido disperato verso il mondo, un richiamo di amore e di visionaria appartenenza al creato.

Negli anni Ottanta e Novanta visse quasi dimenticata, ma nei primi anni Duemila divenne un vero caso editoriale e mediatico. Nel 1996 l'Académie française la propose per il Premio Nobel per la Letteratura, anche se non lo vinse. Oggi la sua casa sui Navigli è diventata lo "*Spazio Alda Merini*", un museo dedicato alla sua memoria.

[82] La Legge Basaglia (Legge 180) è stata approvata il 13 maggio 1978. È la storica normativa che ha disposto la chiusura dei manicomi in Italia, trasformando radicalmente il trattamento dei pazienti psichiatrici e rendendo il nostro Paese il primo al mondo ad abolire gli ospedali psichiatrici. Il principio chiave della legge è legato alla restituzione della dignità del paziente e ha stabilito che il malato mentale non è un reietto da isolare, ma una persona con diritti civili e umani. Inoltre, è fondamentale la cura sul territorio, nell'ottica di superare l'internamento sostituendolo con una rete di servizi di salute mentale pubblici e territoriali (i Centri di Salute Mentale), favorendo il reinserimento sociale.

Una frase che riassume profondamente la sua esistenza è: *«Io non ho avuto la vita, io ho avuto l'inferno. Ma dall'inferno si vedono le stelle.»*

Alda Merini morì il 1° novembre 2009, all'età di 78 anni, a causa di un tumore. Fumò le sue amatissime sigarette fino agli ultimi giorni, incurante dei divieti dei medici.

Fu sepolta nel Cimitero Monumentale di Milano, nella Cripta del Famedio, luogo riservato ai cittadini illustri. Poetessa, aforista e scrittrice, è oggi considerata una delle figure più importanti della letteratura italiana del Novecento. Ai suoi funerali laici, celebrati a Palazzo Marino, parteciparono migliaia di persone.

Opere fondamentali

Tra le opere più importanti di Alda Merini emerge con forza la poesia nata dall'esperienza del manicomio, trasformata dall'autrice in materia letteraria e spirituale. La sofferenza, la solitudine e il dolore diventano nella sua scrittura strumenti di conoscenza interiore e di rinascita poetica.

Nel 1984 pubblicò *La Terra Santa*[83], una delle sue raccolte più celebri e intense, dedicata proprio all'esperienza dell'ospedale psichiatrico. L'opera ottenne il prestigioso Premio Librex Montale e consacrò definitivamente Merini nel panorama letterario italiano. In queste poesie il manicomio viene descritto come luogo di sofferenza ma anche di rivelazione spirituale, quasi una "*terra sacra*" attraversata dal dolore umano.

Nel 1989 uscì *Delirio amoroso*[84], opera in cui amore, follia e passione si intrecciano in una scrittura visionaria e travolgente. Poco dopo pubblicò *Vuoto d'amore*[85] , raccolta poetica dedicata al tema dell'assenza, della solitudine e del bisogno profondo di essere amati.

La poesia di Alda Merini è caratterizzata da una straordinaria fusione tra misticismo ed eros. Nelle sue opere il desiderio amoroso si unisce continuamente alla ricerca del divino, creando una poesia intensa, carnale e spirituale allo stesso tempo. Questa dimensione emerge anche in raccolte successive come *Ballate non pagate*[86] e *Superba è la notte*[87] , dove la poetessa alterna momenti di disperazione a improvvise illuminazioni poetiche.

Negli anni Duemila la sua scrittura si fece sempre più spirituale e religiosa.

Accanto alla poesia, Alda Merini scrisse anche prose autobiografiche, riflessioni e aforismi. Fondamentale è *L'altra verità. Diario di una diversa*[88] , un'opera autobiografica in cui racconta in modo diretto e drammatico

[83] Alda Merini, La Terra santa, una delle raccolte poetiche più celebri e intense di Alda Merin, pubblicata nel 1984 dall'Editore All'Insegna del Pesce d'Oro, fondato da Vanni Scheiwiller. L'opera è stata poi ripubblicata e Alda Merini, Vuoto d'amore, 1991, edito da Einaudi. inclusa in diverse antologie e raccolte successive, come quelle curate sempre da Scheiwiller.
[84] Alda Merini, Delirio amoroso, 1989, edito da Il Nuovo Melangolo.
[85] Alda Merini, Vuoto d'amore, cit.
[86] Alda Merini, Ballate non pagate, 1995, Einaudi.
[87] Alda Merini, Superba è la notte, 2000, Einaudi.
[88] Alda Merini, L'altra verità. Diario di una diversa, pubblicato per la prima volta nel 1986 dalla casa editrice milanese Scheiwiller. Successivamente l'opera è stata ripubblicata e ristampata da altri editori, tra cui Rizzoli.

la propria esperienza nel manicomio. Il libro rappresenta una denuncia delle condizioni disumane degli ospedali psichiatrici e, allo stesso tempo, una profonda testimonianza umana e poetica.

Nel 1999 pubblicò *Aforismi e magie*[89], raccolta di pensieri brevi e intensi in cui affronta temi come l'amore, la follia, la fede e la poesia con uno stile immediato e folgorante. Successivamente uscì *Clinica dell'abbandono*[90] , opera dedicata alla solitudine, all'emarginazione e alla fragilità umana.

Tra le ultime opere spicca *Poema della croce*,[91] in cui la sofferenza personale viene elevata a simbolo universale del dolore umano e della redenzione spirituale. In questa fase finale della sua produzione, la poesia di Merini raggiunge una dimensione sempre più mistica.

Temi chiave

Nell'opera di Alda Merini *la follia* non viene mai rappresentata come una semplice malattia da curare o da nascondere, ma come una forma di "*diversità*", un modo altro di percepire il mondo e di attraversare la realtà. La poetessa rifiuta l'idea di normalità imposta dalla società e mette in discussione il confine stesso tra sano e folle. Per Merini, infatti, spesso è la società ad apparire crudele e malata, mentre chi soffre sviluppa una sensibilità più profonda e autentica.

Non a caso scrive: *«La follia è anche un lavacro»*, quasi a indicare una purificazione dolorosa capace di svelare verità che la normalità non riesce a vedere.

La sua poesia anticipa molte riflessioni dell'antipsichiatria italiana. Alda denuncia il manicomio come luogo di annientamento della persona, di violenza fisica e psicologica, di cancellazione dell'identità umana. L'internamento, l'isolamento e l'elettroshock diventano nella sua scrittura simboli di una società che teme tutto ciò che è diverso, soprattutto quando a essere "diversa" è una donna libera e fuori dagli schemi culturali del momento.

La sua è anche una poesia *profondamente femminile e rivoluzionaria*. Alda Merini restituisce dignità alla voce delle donne emarginate, sole, povere, internate, considerate sbagliate o scandalose. Non parla mai con vittimismo: trasforma invece il dolore in forza poetica e testimonianza umana. Diventa così *la voce delle "diverse*", di tutte quelle donne che la società ha cercato di zittire. Rivendica il diritto delle donne a esistere come persone complete, non solo come mogli o madri obbedienti

Il *corpo femminile* occupa un ruolo centrale nella sua opera. È un corpo vivo, carnale, desiderante, mai vergognoso e mai sottomesso. In un'epoca in cui la donna veniva spesso giudicata o repressa, Merini afferma con coraggio la libertà del proprio corpo e della propria identità. Il corpo diventa così luogo di resistenza, libertà e affermazione femminile.

[89] Alda Merini, Aforismi e magie, 1999, Rizzoli.
[90] Alda Merini, Clinica dell'abbandono, 2003, Einaudi
[91] Alda Merini, Poema della croce, pubblicato per la prima volta nel 2004 dall'editore Frassinelli (collana I libri di Arnoldo Mosca Mondadori) e successivamente ripubblicato da Sperling & Kupfer.

Anche la *maternità* rappresenta una ferita profondissima nella sua vita. Durante i ricoveri psichiatrici le quattro figlie — Emanuela, Flavia, Barbara e Simona — vennero allontanate e affidate a famiglie di supporto e questo rappresentò per Alda un dolore perenne. La maternità, nella sua poesia, non è idealizzata ma raccontata nella sua dimensione più tragica e lacerante.

Scrive infatti: *«Le figlie sono coltelli che ti entrano nel cuore.»* In questa frase emerge tutta la sofferenza di una madre che non ha potuto vivere il suo amore materno.

Anche *l'amore*, nelle opere di Merini, appare assoluto, disperato, totalizzante. È un amore spesso tradito o irrealizzato, ma mai rinnegato. La poetessa vive l'amore come necessità vitale, come slancio totale verso l'altro. Emblematica è la dedica: *«A tutti gli amori che non ho avuto.»* L'amore, nella sua scrittura, è insieme desiderio, ferita e salvezza.

Accanto alla dimensione carnale convive una profonda *spiritualità*. Alda Merini sviluppa una sorta di "mistica eretica": parla di Dio, di Gesù e della fede con un linguaggio intimo, passionale e anticonvenzionale. Il rapporto con il divino non è distante o dogmatico, ma profondamente umano e amoroso. Persino il dolore psichiatrico viene trasformato in esperienza spirituale: l'elettroshock diventa simbolicamente una sorta di eucarestia dolorosa, dove la sofferenza si trasforma in luce e conoscenza. È quella che si può definire una vera e propria "mistica del dolore".

Anche il suo stile poetico riflette questa intensità emotiva. I suoi versi sono lunghi, musicali, quasi prosastici, e scorrono come un fiume in piena. Alternano continuamente urlo e preghiera, disperazione ed estasi. Utilizza spesso anafore, ripetizioni e immagini visionarie. Scriveva d'istinto, senza costruzioni artificiali: dettava poesie al telefono, annotava versi su foglietti o pacchetti di sigarette, raramente correggeva ciò che aveva scritto.

Diceva infatti: *«La poesia mi nasce addosso.»*

Celebri sono anche i suoi aforismi, brevi ma potentissimi, capaci di racchiudere in poche parole verità profonde sull'animo umano. Tra i più noti: *«Mi sveglio sempre in forma e mi deformo attraverso gli altri.»* Una frase che esprime perfettamente il rapporto conflittuale tra individuo e società, tra autenticità personale e giudizio esterno.

Attraverso tutta la sua opera, Alda Merini ha dato voce a chi veniva escluso, giudicato o considerato "non normale". La sua poesia non cerca di riportare la follia dentro la normalità, ma mostra come proprio nella diversità possano esistere sensibilità, verità e bellezza straordinarie. In questo senso la sua figura rappresenta ancora oggi un simbolo potente di libertà femminile, dignità umana e resistenza poetica.

da L'altra verità. Diario di una diversa 1986.

Il rapporto di Alda Merini con la follia, il manicomio e la condizione femminile è uno dei temi più intensi e rivoluzionari della letteratura italiana del Novecento. Attraverso la sua esperienza personale, la poetessa

trasforma il dolore in poesia e dà voce a tutte quelle donne considerate "diverse", scomode o sbagliate dalla società.

Nel suo libro *L'altra verità. Diario di una diversa*, Merini racconta i dodici anni trascorsi nel manicomio Paolo Pini di Milano. Non descrive la follia come una semplice malattia mentale, ma come una forma di sensibilità estrema, una capacità di sentire troppo profondamente il dolore del mondo. Scrive: *«I matti non sono matti. Sono solo persone che hanno visto troppo.»*

La sua esperienza manicomiale seppure durissima si trasforma in una forma estrema di verità umana.

La poesia diventa allora una forma di sopravvivenza. Lei stessa confessa: *«Scrivo per non morire.»*

La scrittura non la guarisce, ma le permette di restare viva e umana. Trasforma il dolore in immagini, versi e metafore. Persino l'elettroshock viene reinterpretato poeticamente:

"Il manicomio è una grande cassa di risonanza. La pazzia è anch'essa una cassa di risonanza. Io non ero che una piccola bambina, eppure sentivo tutto il dolore del mondo. Mi legavano al letto, ma io volavo. Mi facevano l'elettroshock, e io vedevo Dio. Perché il dolore, quando è vero dolore, ti porta direttamente in cielo. Il manicomio era la mia Terra Santa. Lì ho conosciuto l'orrore e l'estasi. Lì ho capito che i matti non sono matti. Sono solo persone che hanno visto troppo".

Anche quando cercavano di contenere la sua fisicità, la sua mente continuava a volare, spaziare tra la poesia e le visioni. Il dolore, quindi, non viene negato ma trasfigurato, trasformato in qualcosa che può essere raccontato e condiviso. Nel manicomio crea una famiglia con altre internate. E in questo rovescia e spiazza Basaglia, perché lei dichiara che il manicomio è la grande madre, una madre terribile che ti divora e ti culla, che nutre con la sua minestra sporca ma nutre, che picchia con l'elettroshock ma dopo accarezza nel sonno. Confessa che quando esce dal manicomio, si sente smarrita e persa, perché era rimasta orfana due volte, della madre vera che non l'aveva capita e della *grande madre/manicomio* che l'aveva tenuta in pancia per dodici anni.

Pur rifiutando spesso l'etichetta di "femminista", Merini denuncia concretamente la violenza del patriarcato e delle istituzioni contro le donne considerate troppo sensibili, troppo ribelli o troppo diverse. Non teorizzava il patriarcato: lo prendeva a morsi da dentro il manicomio. La sua feroce testimonianza in versi rivela il suo atteggiamento di denuncia accorata per le altre donne rinchiuse in manicomio, per le matte, povere e abbandonate, per le donne considerate scomode e disobbedienti e per questo rinchiuse. Considera il manicomio un carcere che non cura ma punisce le donne che non stanno al loro posto. È femminismo carnale, non ideologico. Dice:

"Io non sono femminista. Sono femminile. Il femminismo è un'ideologia, io sono una donna che sanguina".

"Le mie compagne di manicomio erano le mie sorelle di sangue. Fuori non avevo nessuno. Lì dentro eravamo una repubblica di matte. Eravamo sorelle di dolore".

Rifiutava le etichette. Le femministe da salotto non capivano le "matte", le prostitute, le donne povere. Lei è una sottoproletaria dei Navigli e considera il femminismo borghese e universitario, lontano dalla sua storia.

"*Loro hanno Lacan, io ho la fame…Loro parlano di quote rosa. Io parlo di donne legate al letto*".

"Le femministe hanno ragione su tutto. Ma io ho ragione sul dolore. E il dolore non ha partito".

È il femminismo di chi non ha tempo di leggere Judith Butler[92] perché deve sopravvivere all'elettroshock. E sopravvivendo, scrive versi che Butler studierebbe.

"Una madre non è pazza. È disperata", "La follia delle donne è la loro sanità mentale in un mondo malato"

Alda Merini non è una poetessa "da imparare a memoria", quando inizi a leggere le sue poesie ti rimangono addosso. Nonostante la sua durissima esperienza di vita riesce a diventare una delle voci più potenti della letteratura italiana.

Nel suo libro memoria *L'altra verità. Diario di una diversa*, il racconto dei dodici anni passati nel manicomio Paolo Pini di Milano diviene non un semplice diario ma un urlo trasformato in poesia. Merini racconta l'elettroshock, le contenzioni, il dolore di essere considerata "pazza" in una società che voleva donne silenziose e obbedienti.

Nel 1961, dopo la nascita della seconda figlia, il marito firma il suo ricovero in ospedale psichiatrico per una depressione post partum[93]. Iniziano così lunghi anni di entrate e uscite dal regime manicomiale con il conseguente allontanamento delle figlie che le provocò un dolore insanabile.

Lei scrive: *«L'urlo mi rimase nella pancia per trent'anni.»*

Qui non parla solo di sé. Parla di tutte quelle donne considerate "inadatte", "isteriche", "troppo sensibili", e per questo punite. La "pazzia", nelle sue pagine, non è solo una malattia: è anche il rifiuto di una società che vuole tutti uguali, controllabili, normali.

---

[92] Judith Butler, filosofa e teorica di genere statunitense, studia e critica le norme sociali che governano identità, corpo e relazioni. Ha rivoluzionato il femminismo e fondato la teoria queer, ridefinendo il modo in cui concepiamo le categorie di sesso e genere. Nel suo saggio più celebre, Questione di genere (Gender Trouble), Butler sostiene che non esiste un'identità di genere "naturale" o originaria. Il genere è il risultato di un insieme di atti, comportamenti e discorsi. Non siamo noi a "possedere" un genere, ma sono le nostre azioni ripetute nel tempo (vestirsi, muoversi, parlare) a costruire l'illusione che esista un'identità di genere innata. Definisce la costruzione culturale del sesso, andando oltre la classica distinzione che vedeva il sesso come dato biologico e il genere come costruzione culturale, Butler afferma che anche la nostra percezione del sesso è plasmata dal linguaggio e dalle norme sociali. È la società, attraverso dinamiche di potere, a stabilire cosa conti come corpo maschile o femminile.

[93] La depressione post-partum (DPP) è un grave disturbo dell'umore perinatale che colpisce circa il 10-15% delle neomamme. Nel manuale diagnostico DSM-5, non è considerata un'entità a sé stante, ma un sottotipo di "Episodio Depressivo Maggiore con esordio nel peripartum", che si manifesta dalla gravidanza fino a quattro settimane dopo il parto. L'Inquadramento Psichiatrico (Manuale DSM-5) La diagnosi psichiatrica della depressione post-partum richiede la presenza di almeno cinque sintomi specifici per un periodo di almeno due settimane, che causano una compromissione significativa della vita quotidiana. Sintomi chiave: Umore depresso per la maggior parte del giorno e marcata perdita di interesse o piacere per quasi tutte le attività.

La sua poesia più famosa nasce proprio in manicomio, scritta addirittura sulla carta igienica con una matita rubata. La sua carta d'identità:

"Sono nata il ventuno a primavera,
ma non sapevo che nascere folle,
aprire le zolle,
potesse scatenar tempesta.
Così Proserpina lieve
vede piovere sulle erbe,
sui grossi frumenti gentili
e piange sempre la sera.
Forse è la sua preghiera."

In questi versi sottolinea il suo essere donna, essere diversa, essere viva per stare dentro le regole degli altri. Alda si paragona a Proserpina, la ragazza della mitologia rapita negli inferi da Ade. Anche lei si sente rapita dal manicomio. Ma come Proserpina fa tornare la primavera, Alda riesce a far nascere poesia perfino dall'orrore.

Per lei scrivere non è arte "elegante". È sopravvivenza. Lo dice chiaramente:

"Scrivo per non morire…Se non avessi scritto, sarei morta dentro il manicomio. La poesia mi ha tenuto le ossa insieme quando mi facevano l'elettroshock. Io scrivevo e non sentivo più il dolore. O meglio: lo sentivo tutto, ma trasformato."

L'urlo sulla carta non la soffoca in gola, non la cura ma la contiene. Come una diga contiene il fiume senza fermarlo. Merini scrive durante la sua permanenza in manicomio, per non impazzire. Merini così evita di morire. La poesia diventa il suo ossigeno. Non cancella il dolore, ma lo trasforma. È come se prendesse tutta la sofferenza e la buttasse sulla pagina, invece di lasciarsela esplodere dentro.

Ecco perché la sua scrittura colpisce ancora oggi: non è finta, non è costruita, non cerca di sembrare perfetta. È viva. Non parla di teoria: parla di vita vera dettata al telefono nel cuore della notte con il solo desiderio di essere ascoltata. E forse il motivo per cui continua a parlarci così tanto è proprio questo: in un mondo che ci chiede continuamente di essere perfetti, lei ha avuto il coraggio di mostrare tutte le sue ferite senza vergognarsi mai.

Il suo urlo diventa qualcosa che cade sul foglio, e lei diventa colei che lo guarda. Così esternalizza il suo dolore. Lo abita senza soccombere. Sa che la scrittura non la può guarire ma la salva dalla morte.

"*Io ho scritto tutta la vita, eppure sono ancora malata. Perché la poesia ti salva dal morire, non dal soffrire. Soffrire, soffri lo stesso. Ma soffri da viva."*

Alda Merini e Amelia Rosselli, due vite per la poesia

Vari sono i punti di contatto nella produzione letteraria di Amelia Rosselli[94] e di Alda Merini, due tra le maggiori poetesse del Novecento, entrambe segnate dalla drammatica esperienza della malattia mentale. Il confronto con la malattia psichica e i conseguenti ricoveri sono aspetti influenti ma poco indagati nelle opere delle due autrici che presentano esiti letterari molto differenti.

Per Merini l'esperienza dell'internamento, subìta con ricovero coatto, e gli anni trascorsi presso il manicomio Paolo Pini di Milano diverranno materia per uno dei temi fondanti della sua intera produzione letteraria, mentre Rosselli affronterà nelle sue opere la tematica della malattia mentale in maniera sempre schermata, poco esplicita e attraverso elementi letterari di particolare originalità.

Il Novecento si presenta come un secolo peculiare nella seconda parte per le innovazioni in ambito psichiatrico, ma dominato soprattutto dall'istituzione manicomiale che conserverà le sue caratteristiche originarie pressoché invariate fino alla emanazione della Legge 180. Le condizioni dell'internamento femminile presentano caratteristiche peculiari legate al genere. In vissuti come quelli di Rosselli e Merini il tema della malattia mentale, rinvenibile nella produzione letteraria, dialoga necessariamente con la biografia che a sua volta non può prescindere dal contesto storico e culturale in cui sono immerse. Il tema della malattia mentale e le memorie dei luoghi di cura risultano più vividi ed espliciti nelle produzioni in prosa. Rosselli in Sanatorio 1954, scritta prevalentemente durante il lungo periodo di ricovero presso la celebre clinica svizzera Bellevue, racconta e si racconta. Nel componimento "Diario Ottuso" che dà il titolo al volume, emerge l'ombra della malattia e della clinica. Degna di notevole interesse è, infine, "Storia di una malattia" drammatica cronaca dei disturbi che la poetessa attribuiva alle persecuzioni della CIA ai suoi danni.

Rosselli scrive:

«*Una problematica della forma poetica è stata per me sempre connessa a quella più strettamente musicale, e non ho mai in realtà scisso le due discipline, considerando la sillaba non solo come nesso ortografico ma anche come suono, e il periodo non solo un costrutto grammaticale ma anche un sistema. […] Ma se, degli elementi individuabili nella musica e nella pittura*

[94] Amelia Rosselli, (Parigi, 28 marzo 1930 – Roma, 11 febbraio 1996) poetessa, organista ed etnomusicologa italiana che ha fatto parte della "generazione degli anni trenta", insieme ad alcuni dei più conosciuti nomi della letteratura italiana. È rimasta una figura di scrittrice unica per il suo plurilinguismo e per il tentativo di fondere l'uso della lingua con l'universalismo della musica. Frequentò gli ambienti letterari romani (tramite gli amici Carlo Levi e Rocco Scotellaro, che rimase a lei sentimentalmente legato fino alla propria morte) e gli artisti che avrebbero successivamente dato vita all'avanguardia del Gruppo 63. La morte della madre (avvenuta nel 1949) e altre drammatiche vicende biografiche le causarono ricorrenti esaurimenti nervosi. Non accettò mai la diagnosi di schizofrenia paranoide che le venne fornita da cliniche svizzere e inglesi, ma parlò per lo più di lesioni al sistema extrapiramidale, connesse alla malattia di Parkinson, il cui esordio si manifestò già a 39 anni. Visse gli ultimi anni della sua vita a Roma, nella sua casa di via del Corallo, dove morì l'11 febbraio 1996.

spiccano, nel vocalizzare, soltanto i ritmi (durate o tempi) ed i colori (timbri o forme), nello scrivere e nel leggere le cose vanno un poco diversamente: noi contemporaneamente pensiamo. In tal caso non solo ha suono (rumore) la parola; anzi a volte non ne ha affatto, e risuona soltanto come idea nella mente. […] la lingua in cui scrivo di volta in volta è una sola, mentre la mia esperienza sonora logica associativa è certamente quella di molti popoli, e riflettibile in molte lingue".

La produzione poetica di Amelia Rosselli è stata individuata come emblematica, in merito al tema della malattia mentale e la raccolta Serie Ospedaliera (1963-1965) è la silloge che più rappresenta la sua storia, scrittura singolare, articolata, dalla lunga gestazione, composta in una lingua poetica complessa che porta i segni evidenti di una lotta interiore, del delirio, dei sonniferi, dell'elettroshock. Anche Alda Merini come già abbiamo scritto inizia a usare la scrittura poetica e in prosa per parlare della sua esperienza e dei suoi vissuti di sofferenza durante i lunghi periodi di internamento presso l'ospedale psichiatrico Paolo Pini.

Alda Merini e Amelia Rosselli sono due delle voci più forti della poesia italiana del '900, ed entrambe hanno vissuto periodi di ricovero psichiatrico. La loro malattia è entrata nella scrittura, ma non la esaurisce. Lo stile di Alda Merini era diretto, carnale, mistico. Parla di amore, dolore, follia, maternità negata e di reclusione. Usa versi brevi, aforistici con un linguaggio semplice ma tagliente. Usa spesso l'immagine della "pazza" come figura profetica.

Amelia Rosselli sceglie una poesia sperimentale, franta, poliglotta. Lavora su una sintassi spezzata, crea neologismi, segue un ritmo dissonante, molto legata alla sua passione musicale e alle sue competenze. I suoi temi riguardano la guerra, i drammatici lutti, la memoria, la perdita, l'identità e la follia. Il suo stile è difficile, denso, lontano dal lirismo tradizionale. Scrive in italiano, inglese, francese, inventando un polilinguismo poetico, di grande fascinazione. Influenzata da Montale e dalla musica dodecafonica, esplora la scrittura poetica fino ad esiti di grandissima originalità. Nata a Parigi nel 1930 e figlia dell'eroico antifascista Carlo Rosselli, assassinato dai fascisti nel 1937, Amelia ha vissuto una vita segnata dall'esilio e da traumi profondi. Ha vissuto a lungo tra Francia, Inghilterra e Stati Uniti, imparando diverse lingue prima di stabilirsi in Italia. La sua scrittura è rivoluzionaria e complessa.

Lotta per tutta la vita con un disturbo schizo-affettivo. Il dolore psichico diventa il materiale poetico della sua scrittura. Dice "*Io scrivo per non impazzire.*"

Amelia Rosselli inventa un sistema metrico basato sullo spazio della pagina e non sull'andamento ritmico o sulla quantità di sillabe del verso. Rosselli vuole uscire dalla poesia versoliberista, ritenuta fondamentalmente egocentrica. Rosselli smorza questa centralità egoica e cerca una nuova regolarità, rendendo il dettato poetico più realistico e oggettivo. Sente l'esigenza di coniugare teoria e pratica e per questo conclude il libro Variazioni belliche, spiegando la sua idea di metrica "spaziale", legata alla forma visibile del testo – dattiloscritto, cioè scritto con la macchina da scrivere – sulla pagina. In pratica, la scrittrice va avanti con il verso fino a quando, con la sua macchina da scrivere, non arriva a ottenere la lunghezza desiderata, che insieme agli altri versi va a comporre una forma (per esempio un quadrato). Se

la lunghezza del verso è un fenomeno che riguarda esclusivamente l'occhio, l'andamento ritmico viene assicurato attraverso la ripetizione di formule sintattiche, di frasi o di parole chiave, che Rosselli chiama «parole-idea». Alla forma quadrata della poesia, che costituisce la gabbia metrica, Rosselli aggiunge una terza dimensione, la profondità, che è data dall'energia dell'espressione linguistica, dall'impulso corporeo e logico della scrittura. Rosselli parla di una «forma-cubo», in cui sono inserite le parole dentro uno spazio ben preciso.

Opere come *Serie ospedaliera* testimoniano la sua battaglia con la malattia, in bilico tra logica e follia. Come Merini, il dolore è vissuto come ricerca di verità. Entrambe non hanno mai nascosto la loro fragilità mentale, ma l'hanno vissuta e raccontata senza tabù o vergogna. Hanno dovuto faticare per affermare la propria voce in un ambiente culturale e sociale che spesso relegava la sofferenza femminile ai margini, considerandola una colpa. Sebbene con esiti stilistici differenti, entrambe hanno dato un'importanza fondamentale al ritmo, al suono e alla voce. Le poesie della Merini sono cantilene e preghiere, mentre i versi della Rosselli seguono ritmi ossessivi e sincopati.

Usano la poesia per stare dentro l'esperienza psichica, senza edulcorarla. Hanno pagato un prezzo alto per la loro marginalità. Merini è immediata, cantabile, quasi popolare. Rosselli è ostica, intellettuale, costruita come un'opera musicale. Merini cerca il contatto, chiama e interroga il suo interlocutore. Rosselli scava nella frattura del linguaggio, costruisce un mondo simbolico pieno di immagini e di metafore.

Scrive Merini: "*La pazza è quella che vede ciò che gli altri non vedono. E per questo è sola.*"

Rosselli: "*Il mio male è un male antico che non ha nome, e mi divora le ossa*".

La poetessa e critica Biancamaria Frabotta (1946-2022) nel 1996, in occasione del funerale di Amelia Rosselli scrive: **«***La poesia di Amelia Rosselli è oscura eppure chiarissima. Certo, bisogna abituarvisi, come quando si entra da fuori in una stanza buia. All'inizio avanziamo cautamente, abbiamo paura di farci male, urtiamo negli spigoli, imprechiamo. Ma poi diventiamo come i gatti che vedono anche nelle tenebre. Come loro impariamo a sviluppare sensi normalmente inerti, latenti***».**

Schede didattiche

Esercizio n.1 Il mio dolore è

Materia: Italiano | Classe: 2° superiore | Durata: 2 ore

Obiettivi:

- Collocare Alda Merini nel contesto storico: dopoguerra, manicomi, Legge Basaglia 1978
- Riconoscere i temi chiave: follia, corpo, maternità, Dio
- Analizzare una poesia con metodo: figure retoriche, messaggio, contesto
- Collegare letteratura e diritti: manicomio, condizione femminile.

Contesto storico: nei Manicomi prima del 1978, in Italia c'erano 100.000 internati. Si entrava per depressione, omosessualità, povertà. La cura principale era l'elettroshock, con la contenzione. La Legge Basaglia 180/1978 chiude i manicomi. Merini è una testimone diretta di questa situazione. negli anni '60, il marito poteva firmare il TSO per la moglie. E così le madri considerate "devianti" perdevano i figli. La poesia di Merini è documento storico.

Attività per la classe:

Scrittura creativa: Come Merini trasformava il dolore in poesia, scrivi 5 righe su un momento difficile trasformandolo con una metafora. Inizia con "Il mio dolore è…

Dibattito: "Il manicomio è la grande madre". Merini dice che anche l'inferno ti accudisce. Sei d'accordo? Perché oggi è importante parlarne?

Ricerca: Cerca cos'era la Legge Basaglia 180/1978. Che rapporto ha con Il Diario di Alda Merini?

Collegamenti con altre materie:

Storia: Manicomi e riforma Basaglia. Diritti civili anni '70, Diritto: TSO ieri e oggi. Differenza tra cura e controllo, Ed. Civica: Stigma della malattia mentale. Linguaggio: si dice "matto" o "persona con disagio"? Arte: Confronta Merini con Van Gogh o Frida Kahlo: arte e sofferenza.

Per approfondire a casa:

Video: Documentario Alda Merini - La pazza della porta accanto su RaiPlay.

Verifica veloce:

1. Perché Merini chiama il manicomio "Terra Santa"?
2. Cosa denuncia con la frase "Mi tolsero il nome. Diventai la numero 25"?
3. Trova un ossimoro nella poesia "Sono nata il ventuno a primavera".

Frase-chiave da ricordare:

"La poesia mi ha tenuto le ossa insieme quando mi facevano l'elettroshock".

Esercizio n. 2 L'alchimia degli opposti

Analisi del testo e attività da fare in classe

La poesia *Quelle come me* è il manifesto di Alda Merini. La scrisse negli anni '90. È dedicata alle donne "diverse", internate, rotte, ma vive.

Quelle come me regalano sogni, anche a costo di rimanerne prive.

Quelle come me donano l'anima, perché un'anima da sola è come una goccia d'acqua nel deserto.

Quelle come me tendono la mano ed aiutano a rialzarsi, pur correndo il rischio di cadere a loro volta.

Quelle come me guardano avanti, anche se il cuore rimane sempre qualche passo indietro.

Quelle come me cercano il senso bello della vita, anche dove l'ombra è più scura.

Quelle come me perdonano tanto, e così tanto che a volte si dimenticano di perdonare se stesse. Quelle come me si prendono sulle spalle il peso di chi non ce la fa, pur sapendo che quel peso un giorno spezzerà la loro schiena.

Quelle come me sorridono, anche se hanno il cuore che piange, perché sanno che una lacrima visibile può far crollare un mondo intero.

Quelle come me amano alla follia, un amore che fa male, che toglie il respiro, che ti fa sentire viva proprio quando ti uccide.

Quelle come me non si arrendono mai, perché hanno imparato a lottare quando nessuno dava loro una possibilità.

Quelle come me hanno negli occhi la tempesta, ma sulle labbra hanno sempre il sole.

Quelle come me, quando credi che siano cadute, è il momento in cui si rialzano più forti di prima. Quelle come me. Quelle come me esistono. E io sono una di quelle.

L'attività proposta si chiama "L'Alchimia degli Opposti" ed è ispirata al modo in cui Alda Merini riusciva a trasformare il dolore in immagini poetiche intense e potenti. L'obiettivo del gioco è aiutare i partecipanti a dare una forma diversa ai propri disagi, utilizzando gli opposti e gli ossimori per trasformare emozioni negative in immagini creative e comunicabili. L'attività dura circa trenta minuti ed è pensata per creare uno spazio espressivo, coinvolgente e sicuro.

Prima fase

Nella prima fase, che dura circa cinque minuti, ogni partecipante scrive un disagio, una paura o una situazione che gli provoca sofferenza. Può trattarsi, ad esempio, dell'ansia prima di una verifica, della sensazione di sentirsi esclusi, di un litigio con un amico oppure della paura di non essere abbastanza. È importante specificare che non bisogna scrivere nomi o dettagli troppo personali, così che tutti possano sentirsi liberi di partecipare senza sentirsi esposti.

Seconda fase

Successivamente si passa alla seconda fase che dura circa dieci minuti. I foglietti vengono scambiati casualmente tra i partecipanti. A questo punto ogni giocatore diventa una sorta di "alchimista poetico": il suo compito è trasformare il dolore ricevuto in un'immagine forte e originale, utilizzando ossimori, contrasti e metafore nello stile della Merini.

La regola principale è accostare elementi opposti, come inferno e paradiso, catena e volo, silenzio e urlo, ferita e bellezza.

Per esempio, se il disagio scritto è: *"Mi sento sempre sbagliato quando gli altri mi giudicano"*, la trasformazione potrebbe diventare: *"Sono una ferita piena di luce: ogni insulto mi spezza le ali, ma proprio mentre cado imparo a volare sopra il rumore degli altri."*

Oppure, se il foglietto dice: *"Ho paura di restare solo"*, la frase potrebbe trasformarsi in: *"Abito in una stanza di ghiaccio dove il silenzio brucia più del fuoco, ma dentro quel freddo sento nascere una stella."*

Terza fase

Nell'ultima fase, della durata di circa quindici minuti, tutti si siedono in cerchio per condividere il proprio lavoro. Uno alla volta, i partecipanti leggono prima il disagio iniziale e poi la trasformazione poetica che hanno creato. Dopo ogni lettura, il gruppo può reagire con parole semplici ma evocative, come "potente", "mi arriva" oppure "mi colpisce", evitando il classico applauso e mantenendo così l'atmosfera più intima e coinvolgente. A seguire, si può aprire una breve riflessione chiedendo alla persona interessata: "Ti ci riconosci?", "Sentirlo espresso così cambia qualcosa?", oppure "Fa meno paura detto in questo modo?".

Conclusioni

L'attività serve ad esprimere il disagio e la sofferenza, trasformandoli in immagini creative e condivise. In questo modo le emozioni non rimangono confuse o nascoste, ma acquistano una forma nuova, quasi poetica, che permette di osservarle da un'altra prospettiva. Il gioco aiuta quindi i partecipanti a sentirsi ascoltati, compresi e meno soli, mostrando come anche il dolore possa essere trasformato in qualcosa di espressivo e significativo.

Esercizio n. 3: La stanza delle metafore

L'attività proposta si chiama **"La Stanza delle Metafore"** ed è pensata per aiutare i partecipanti a dare una forma concreta al proprio disagio. Spesso emozioni come ansia, tristezza o paura sembrano confuse e difficili da spiegare; trasformarle in immagini, oggetti o fenomeni permette invece di guardarle da fuori, quasi come se non coincidessero completamente con la persona. L'obiettivo del gioco è proprio questo: capire che il disagio non definisce chi siamo, ma è qualcosa che possiamo osservare, raccontare e affrontare.

Prima fase

Nella prima fase, ogni partecipante pensa a un disagio personale e prova a trasformarlo in una metafora. La consegna è semplice: *"Se il mio disagio fosse un oggetto, un animale o un fenomeno atmosferico, cosa sarebbe?"*. Le risposte possono essere molto creative e diverse tra loro.

Seconda fase

Nella seconda fase, i partecipanti si dividono in coppie. Una persona racconta la propria metafora mentre l'altra assume il ruolo di "esploratore". Il compito dell'esploratore non è consolare o dare consigli, ma entrare dentro l'immagine con curiosità, facendo tre domande per comprenderla meglio. Le domande devono essere concrete e immersive, quasi come se si stesse descrivendo un luogo misterioso. Questo momento trasforma il disagio in qualcosa di narrabile e visibile. I partecipanti non parlano direttamente di sé, ma dell'immagine che rappresenta la loro emozione, e questo rende spesso più facile esprimersi.

Terza fase

Nell'ultima fase, della durata di circa dieci minuti, la coppia prova a trovare un'azione concreta suggerita dalla metafora stessa. L'idea è chiedersi: *"Se questa immagine potesse parlare, di cosa avrebbe bisogno?"*. Le soluzioni non devono essere perfette o profonde: basta un piccolo gesto concreto, realistico e personale.

Conclusione

L'attività aiuta i partecipanti a separare la propria identità dal disagio che stanno vivendo. Dare una forma simbolica alle emozioni permette infatti di osservarle con più distanza e meno paura. Il messaggio finale del gioco è che una persona non coincide con la propria ansia, tristezza o rabbia: non "sei" il tuo disagio, ma sei qualcuno che lo sta attraversando e che può imparare a comprenderlo meglio.

Esercizio n. 4: Quelle/quelli come noi

L'attività proposta prende ispirazione dal testo *"Quelle come me"* di Alda Merini ed è pensata per creare un senso di sorellanza e fratellanza all'interno del gruppo classe. L'obiettivo è far capire ai partecipanti che molte fragilità vissute durante l'adolescenza non sono esperienze isolate, ma emozioni condivise da tanti coetanei. Attraverso la scrittura collettiva, l'ascolto e l'assenza di giudizio, il disagio smette di essere motivo di vergogna e diventa qualcosa che unisce. L'attività dura circa trenta minuti.

Prima fase

Nella prima fase, della durata di circa dieci minuti, i partecipanti lavorano in coppia o in piccoli gruppi. Il loro compito è scrivere quattro versi che inizino tutti con la frase: *"Quelli come noi…"* oppure *"Quelle come noi…"*. I versi devono raccontare un disagio, una paura o una fragilità comune alla loro età. L'obiettivo non è impressionare, ma essere sinceri e riconoscibili. I partecipanti vengono invitati a pensare a momenti quotidiani: l'ansia prima di un'interrogazione, il bisogno di piacere agli altri, la paura di sentirsi esclusi o la sensazione di dover sembrare sempre felici.

Seconda fase

Nella seconda fase, ogni coppia legge i propri versi a un'altra coppia. La regola fondamentale è che chi ascolta non può dare consigli, fare battute o giudicare ciò che sente. L'unica risposta possibile è: *"Anche noi. Grazie."* Oppure mantenere il silenzio se non c'è condivisione. Questo piccolo rituale rende il momento molto potente, perché trasforma l'ascolto in riconoscimento. Nessuno cerca di risolvere il disagio dell'altro: semplicemente lo accoglie. I partecipanti capiscono così che molte paure che sembrano personali e isolate sono in realtà condivise da altri ragazzi della stessa età.

Terza fase

Nell'ultima fase, tutti i versi vengono raccolti e attaccati su un grande cartellone intitolato *"Quelle/Quelli come noi"*. Il cartellone diventa una sorta di manifesto collettivo della classe, costruito dalle emozioni e dalle esperienze di tutti. Alla fine, si può leggere il manifesto ad alta voce, creando un momento finale di unione e appartenenza. Vedere le proprie fragilità scritte accanto a quelle degli altri aiuta a sentirsi meno soli e meno sbagliati.

Conclusione

L'attività vuole mostrare come il disagio condiviso pesi meno. Alda Merini riuscì a trasformare la vergogna di essere considerata "diversa" in una voce collettiva, capace di rappresentare anche gli altri. Allo stesso modo, questo gioco aiuta i partecipanti a capire che le proprie paure non devono essere nascoste: possono diventare parole comuni, riconoscimento reciproco e persino forza di gruppo.

Esercizio n.5 la forma cubo

Sempre dalla silloge di Amelia Rosselli, *Variazioni belliche* (1964), che si basa sulla variazione di alcune serie di parole che si ripetono e sviluppano a partire dalla frase iniziale «Tutto il mondo è vedovo». Le ripetizioni e i ritorni ciclici degli stessi frammenti di frasi, di parole e di suoni rendono il testo ossessivo e quasi disperato, come se l'autrice avesse urgenza di dire qualcosa di fondamentale. Tuttavia, il testo rimane in certi passi oscuro e ricco di contraddizioni logiche.

Tutto il mondo è vedovo se è vero che tu cammini ancora
tutto il mondo è vedovo se è vero! Tutto il mondo
è vero se è vero che tu cammini ancora, tutto il
mondo è vedovo se tu non muori! Tutto il mondo
è mio se è vero che tu non sei vivo ma solo
una lanterna per i miei occhi obliqui. Cieca rimasi
dalla tua nascita e l'importanza del nuovo giorno
non è che notte per la tua distanza. Cieca sono
ché tu cammini ancora! cieca sono che tu cammini
e il mondo è vedovo e il mondo è cieco se tu cammini
ancora aggrappato ai miei occhi celestiali.

Prima fase

Dopo aver letto ad alta voce la poesia, comprendere con una discussione in classe (brainstorming) cosa significa esattamente che il mondo è «vedovo»? Analizzare le varie risposte, riscrivendole su un tabellone, e inserire l'emozione che emerge.

Seconda fase

Dare l'informazione che Amelia Rosselli si è ispirata a un sonetto di William Shakespeare: «The world will be thy widow…» (il mondo sarà la tua vedova…), nel quale il poeta rimprovera il suo amato, un uomo celibe, accusandolo di non volersi sposare e lasciare traccia di sé nei propri figli, privando così il mondo della sua bellezza. Rosselli prende spunto dalle parole di Shakespeare, dal loro suono e ritmo, per capovolgerne il significato, poiché in questa poesia il mondo è vedovo non in assenza della persona amata, bensì, al contrario, in sua presenza. Individuare gli altri paradossi presenti nella poesia, che scaturiscono da associazioni di idee e da variazioni continue, che danno vita a una concezione dell'amore assolutamente originale.

Terza fase

Chiedere di lavorare a coppie, per scrivere dei paradossi, giocando con le parole e con le ripetizioni, tenendo attenzione ai suoni. E poi cercare di formare dei quadrati con le parole, usando gli spazi e la punteggiatura.

Conclusioni

Questa attività permette di individuare le potenzialità espressive dello spazio e del suono legati alla parola, facendo emergere altre linee di ricerca linguistiche ed espressive inerenti alla parola poetica, veicolo potente di emozioni e di sentimenti.

Alcune riflessioni da condividere con le/i docenti

Per presentare alcune attività didattiche centrate sulla esplorazione dei sentimenti e delle emozioni in classe, bisogna ispirarsi ad alcuni principi della psicopedagogia umanistica. La psicopedagogia umanista è un approccio educativo che pone al centro l'autorealizzazione e il benessere emotivo dell'individuo.

Ispirato ai principi della psicologia umanistica di Carl Rogers[95] e Abraham Maslow[96], considera l'apprendimento non come una semplice trasmissione di nozioni, ma come un percorso globale di crescita personale. I pilastri fondamentali di questo approccio includono le seguenti concezioni: il discente al centro. Ogni studente è unico e possiede una naturale spinta verso l'autorealizzazione e l'apprendimento. L'insegnante può essere un facilitatore dell'apprendimento.

Il ruolo del docente non è imporre informazioni, ma creare un clima di fiducia che stimoli l'autonomia e il desiderio di imparare. Fondamentale è l'ascolto attivo e l'empatia. Ogni relazione si basa sull'accoglienza incondizionata, che aiuta lo studente a sviluppare una sana autostima. Le competenze chiave del facilitatore sono legate a queste qualità: la congruenza o autenticità: essere se stessi nella relazione educativa, senza indossare maschere professionali. Seconda qualità è la considerazione positiva incondizionata. Bisogna accettare l'allievo per quello che è, valorizzando la sua originalità ed evitando giudizi di valore sulla sua persona. Inoltre, fondamentale è la comprensione empatica: saper guardare il mondo attraverso gli occhi dello studente, cogliendone il vissuto emotivo. Necessario sottolineare che l'empatia per Carl Rogers è la capacità di comprendere il mondo soggettivo di un'altra persona con precisione e senza giudizio, mantenendo però la propria identità. Per Rogers, l'ascolto empatico è uno strumento trasformativo, fondamentale per alleviare la solitudine esistenziale e promuovere la crescita e l'autonomia dell'individuo. All'interno dell'Approccio Centrato sulla Persona, l'empatia non è una tecnica sterile ma una presenza attiva e autentica, definita come una delle tre "condizioni necessarie e sufficienti" per facilitare il cambiamento terapeutico ed evolutivo. Per essere veramente efficace, l'empatia non può agire da sola, ma deve essere sempre affiancata ad altre due attitudini. Per entrare nel mondo interiore dell'altro come se fosse il proprio, non bisogna mai dimenticare la distinzione tra "sé" e "altro". L'accettazione positiva incondizionata è il rispetto totale e l'assenza di giudizio verso la persona, che si sente accolta in ogni suo aspetto, al di là dei comportamenti specifici. Inoltre, bisogna essere congruenti, cioè autentici. Il terapeuta o il docente deve essere genuino, trasparente e in contatto con le proprie emozioni, senza indossare maschere professionali. L'empatia è un processo, non è solo un sentire passivo. Implica la capacità di immedesimarsi. Significa percepire i sentimenti e i significati personali dell'altro quasi come se fossero i propri. Bisogna poi essere capaci di sospendere il giudizio. Esclude qualsiasi forma di interpretazione diagnostica o morale, permettendo all'altro di esprimersi senza difese. Prevede la restituzione, cioè la comunicazione di questa comprensione all'interlocutore, per mostrare all'altro che il suo vissuto è stato colto nel profondo genera un'esperienza "nutriente" che allevia la solitudine e facilita l'auto-accettazione. Altro riferimento importante è Il pensiero pedagogico di Abraham Maslow che si

[95] C. R. Rogers (Oak Park, 8 gennaio 1902 – La Jolla, 4 febbraio 1987) è stato uno psicologo statunitense, fondatore della "terapia centrata sulla persona", inizialmente definita terapia non direttiva, e noto per gli studi sul counseling e dell'appredimento centrato sullo studente, all'interno della corrente umanistica della psicologia. Del 1942 è l'opera di Rogers (Counseling and Psychotherapy) che getta le basi della sua client-centered therapy e del movimento di psicologia umanistica.
[96] A. H. Maslow (New York, 1° aprile 1908 – Menlo Park, 8 giugno 1970) è stato uno psicologo statunitense. Principalmente noto per la sua teoria sulla gerarchizzazione dei bisogni, basata sul soddisfacimento prioritario dei bisogni umani innati fino a culminare nell'autorealizzazione.

fonda sulla psicologia umanistica e sulla celebre piramide dei bisogni. In campo educativo, la teoria postula che l'apprendimento avvenga in modo efficace solo se i bisogni fondamentali dello studente (fisiologici, di sicurezza, di appartenenza e di stima) vengono preventivamente soddisfatti. Spiega i livelli della Piramide dei bisogni. La pedagogia di Maslow sposta l'attenzione dall'insegnamento nozionistico allo sviluppo olistico della persona, strutturando l'apprendimento in cinque livelli gerarchici:

1. Bisogni Fisiologici (Base): Fame, sete, riposo. Un bambino che non ha soddisfatto queste necessità primarie non sarà in grado di concentrarsi sullo studio.
2. Bisogni di Sicurezza: Protezione, stabilità. A scuola, un ambiente accogliente, privo di minacce e prevedibile è essenziale per ridurre l'ansia e favorire l'esplorazione.
3. Bisogni di Appartenenza: Affetto, socialità. Il senso di inclusione all'interno del gruppo classe e la relazione empatica con gli insegnanti prevengono l'isolamento e stimolano la partecipazione.
4. Bisogni di Stima: Riconoscimento, autostima. L'alunno ha bisogno di sentirsi competente e rispettato per poter credere nelle proprie capacità.
5. Autorealizzazione (Vertice): Espressione del proprio potenziale, creatività, autonomia. Raggiunto questo stadio, l'allievo è guidato da una motivazione intrinseca e apprende per il piacere di scoprire e migliorarsi.

L'educatore deve stimolare l'innata curiosità dello studente, evitando un sistema basato unicamente su premi o punizioni.

Il clima emotivo è di assoluta importanza, perché la figura del docente funge da facilitatore, creando un clima di accettazione incondizionata che riduce le resistenze all'apprendimento. L'insegnamento deve adattarsi ai ritmi e alle specificità di ciascuno, supportando il discente nel percorso verso la piena realizzazione di sé.

La psicopedagogia umanistica rende necessaria l'autoanalisi dei comportamenti del docente, del tutor, di ogni facilitatore di aula, perché il setting educativo viene condizionato in modo profondo da chi non ha consapevolezza del suo stile comunicativo.

L'analisi dei comportamenti del docente è lo studio critico delle azioni, della comunicazione e dello stile relazionale che l'insegnante adotta in classe. Più che una semplice valutazione, è uno strumento fondamentale di pratica riflessiva attraverso cui il professionista adegua il proprio metodo ai bisogni degli studenti. La ricerca pedagogica sostiene il passaggio dal ruolo meramente di trasmissione dei saperi al Modello Relazionale. Storicamente, il ruolo del docente era visto come quello di un mero trasmettitore di nozioni, un esperto della disciplina. Oggi, la ricerca pedagogica sposta il focus sul comportamento interpersonale. Bisogna essere capaci di guidare la classe in modo chiaro, stabilendo regole ed elevate aspettative, creando un ambiente inclusivo e supportivo, dove lo studente si sente ascoltato e valorizzato. L'analisi si concentra su diverse aree specifiche del comportamento quotidiano, sulla comunicazione verbale e non verbale: Il tono della voce, la postura e l'uso dello spazio influenzano

direttamente l'attenzione e il clima emotivo. I toni assertivi, autorevoli, autoritari possono condizionare il messaggio della comunicazione e determinare il successo della relazione. Questa capacità di analizzare il proprio comportamento in classe garantisce la gestione della disciplina. E' necessario comprendere se l'insegnante reagisce ai comportamenti di disturbo in modo punitivo o educativo. Saper individuare il proprio stile di Leadership è un passaggio obbligato. Un metodo positivo è alternare momenti di forte direttività, la spiegazione frontale a momenti di facilitazione come i lavori di gruppo. Il cooperative learning è una specifica metodologia di apprendimento, in cui gli studenti lavorano in piccoli gruppi eterogenei per raggiungere un obiettivo comune. Non si tratta di un semplice lavoro di gruppo, ma di un approccio strutturato che richiede responsabilità individuale e interdipendenza positiva, dove il successo di ciascuno dipende dal lavoro di tutti. Nel lavoro di gruppo classico spesso emergono dinamiche di delega, esclusione, o competizione interna. Il cooperative learning, invece, si basa su principi pedagogici ben precisi:

1. Interdipendenza positiva: I membri del gruppo hanno bisogno l'uno dell'altro. Nessuno può avere successo senza il contributo degli altri.
2. Responsabilità individuale: Il gruppo è responsabile del raggiungimento dell'obiettivo, ma ogni singolo studente deve fare la propria parte ed essere valutato per il proprio apporto.
3. Interazione faccia a faccia: Gli studenti lavorano a stretto contatto, aiutandosi, sostenendosi e incoraggiandosi a vicenda.
4. Uso di abilità sociali: Vengono insegnate esplicitamente le competenze relazionali necessarie per collaborare (es. comunicazione, fiducia, gestione dei conflitti, leadership distribuita).
5. Valutazione di gruppo (Processing): Il gruppo analizza periodicamente il proprio lavoro e il funzionamento delle relazioni per capire cosa migliorare.

Queste strategie unite all'Auto-Osservazione del docente creano il benessere del gruppo classe e della persona. Analizzare i propri comportamenti e sperimentare nuove metodologie didattiche- educative aiuta a prevenire il burnout e a promuovere l'inclusione. Un'autovalutazione consapevole permette di riconoscere eventuali pregiudizi inconsapevoli, di adattare la didattica agli stili cognitivi degli alunni e di mantenere alta la motivazione sia del docente che della classe.

Capitolo 6 – LA STANZA OSCURA

Siamo pellicola sensibile - di Salvatore Scialò e Stefano Bernardi

a partire dal *Diario 1941-43,* di Etty Hillesum

> *«Sto percorrendo la vita come se mi portassi dentro una lastra fotografica che registra esattamente tutto, fino ai minimi dettagli. Sento che ogni cosa mi entra dentro con grande nitidezza dei contorni. Più tardi, forse molto più tardi, svilupperò e stamperò tutte quelle immagini quando avrò trovato il tono giusto per esprimere questo nuovo modo di sentire la vita. Tutto dovrebbe tacere finché questo nuovo tono non sia stato trovato, ma mentre si parla il silenzio è piuttosto una scappatoia che una soluzione. Si deve cominciare a cercare: la transizione dal vecchio al nuovo tono la si deve poter seguire in tutti i suoi passaggi».*[97]

Il presente contributo propone un modello teorico e operativo che utilizza il processo fotografico analogico come metafora. A partire da una pagina dei diari di Etty Hillesum — scrittrice olandese di origine ebraica, vissuta tra il 1914 e il 1943 — vengono elaborate le cinque fasi del processo fotografico (esposizione, latenza, rivelazione, fissaggio, stampa) come architettura simbolica dell'esperienza umana.

[97] *E.Hillesum, Diario 1941-1943, a cura di J.G.Gaarlandt, Adelphi, Milano 1985, pp. 161-162.*

Prima dell'immagine

Il progetto che Salvatore Scialò presenta in queste pagine non insegna a fotografare: insegna ad esporsi, secondo lo stesso movimento tracciato nella metafora fotografica.
Ricercare quello che Etty Hillesum chiamava "tono" significa dare la possibilità alle immagini rimaste soltanto impresse di essere sviluppate. Ciò che in questo processo appare "incontrollabile" non è un residuo da disciplinare, ma il pensiero senza coscienza nella sua forma più autentica: non ha bisogno di controllo, perché è già espressione della natura umana, non una sua deviazione.
Lo psichiatra Massimo Fagioli ha scritto che l'essere umano nasce sano: questo dovrebbe essere il punto di partenza da cui chi partecipa muove, per comprendere che ciò che chiamiamo disturbo mentale non è un dato originario, ma un'interferenza nel processo di sviluppo di un'immagine che è già, in potenza, nitida.
I rapporti imprimono immagini che spesso possono rimanere in uno stato di latenza e, in alcuni casi, far stare male. Nella psicoterapia c'è la possibilità che queste immagini rimaste in latenza possano essere sviluppate all'interno del rapporto terapeutico, permettendoci di non cancellarle e di separarcene portandole con noi, ormai leggibili.
Integrando mente e corpo, gli esercizi a fine capitolo propongono la scoperta del fatto che esporsi è una condizione di ricerca.

Stefano Bernardi

Parte Prima
La lastra e la luce

I. L'Esposizione: ricevere prima di comprendere

Il primo movimento è quello dell'esposizione: *"sto percorrendo la vita come se mi portassi dentro una lastra fotografica"*. Il soggetto non sceglie cosa registrare: la pellicola si espone alla luce del mondo indiscriminatamente, con quella passività attiva. Hillesum non parla di selezione, parla di apertura. La lastra non giudica la luce: la riceve.

La lastra o pellicola fotografica è intesa nel nostro caso come pellicola di infinite pose che diventa la superficie profonda su cui ri-abbozzare, una scrittura di se ri-narrante ri-storicizzante.

Il mondo entra in noi prima ancora che noi lo pensiamo. Sul piano psicologico, richiama la teoria dell'inconscio collettivo di Jung: l'esperienza si deposita negli strati profondi della psiche in forme simboliche che attendono di essere elaborate, esattamente come i cristalli d'argento sulla gelatina attendono il rivelatore.

In Hillesum questa disponibilità all'esposizione era quasi una pratica spirituale, meticolosamente coltivata. Nei suoi diari, essa si manifesta come una forma di attenzione radicale al mondo al corpo di un amico, alla luce di un tramonto, al tono di una conversazione — che anticipa, paradossalmente, la tradizione contemplativa. Vedere con grande nitidezza i contorni: non è uno stato passivo, è uno stato di massima presenza.

II. *La* Latenza: una pienezza invisibile

Il secondo movimento è quello della latenza: *"più tardi, forse molto più tardi, svilupperò e stamperò tutte quelle immagini"*. La latenza non è assenza: è una pienezza che non si è ancora manifestata. Questa distinzione è cruciale. In fotografia, l'immagine latente esiste già sulla pellicola dopo l'esposizione: è invisibile, ma reale. È un paradosso ontologico: qualcosa che è e non si vede, qualcosa che si è impresso ma non si è ancora rivelato alla coscienza come un talento non ancora espresso, una vocazione non ancora udita. La latenza non è vuota: è il pieno che non ha ancora trovato la sua forma.

Nel caso di Hillesum, la latenza aveva anche una dimensione storica: scriveva in un momento in cui ciò che stava per accadere era già impresso nella realtà, ma non ancora visibile e quindi comprensibile in tutta la sua portata. La pellicola era già esposta. Il rivelatore doveva ancora arrivare.

III. La Rivelazione: il tono come condizione di scoperta

Il terzo movimento è quello della rivelazione: *"quando avrò trovato il tono giusto per esprimere questo nuovo modo di sentire la vita"*. Hillesum introduce qui una variabile letteraria che la chimica fotografica gestisce ed esprime in maniera più semplice e immediata: in fotografia nella scelta di agire per un determinato tempo a una determinata temperatura, per arrivare alla rivelazione dell'esperienza è necessaria una combinazione chimica precisa ossia concentrazione del rivelatore, il tempo in cui deve agire sulla pellicola, e la sua temperatura; in letteratura invece il processo per trovare il tono giusto è più sottile e più complesso.

Questo è il punto in cui la metafora fotografica si apre su una dimensione autenticamente estetica ed etica: non si può portare alla luce, quindi portare all'esterno senza che la rivelazione sia arrivata al suo culmine, ossia alla sua esatta combinazione chimica per potersi manifestare nella sua interezza e senza che abbia attraversato tutto il suo processo.

Nella metafora letteraria di Hillesum c'è una tensione tra silenzio e parola: "tutto dovrebbe tacere finché questo nuovo tono non sia stato trovato, ma mentre si parla il silenzio è piuttosto una scappatoia che una soluzione" Hillesum articola la condizione fondamentale di ogni processo creativo autentico: la parola viene prima della sua stessa comprensione. Si deve attraversare la transizione, anche senza sapere dove porta. La transizione non è il preludio al lavoro: è il lavoro stesso.

Parte Seconda

Il processo fotografico come metafora dell'essere

I. La Pellicola: l'uomo come emulsione sensibile di infinite pose

Siamo - ciascuno di noi - una superficie esposta. Non scegliamo la nostra prima infanzia, non selezioniamo le impressioni originarie che ci formano: il mondo entra in noi prima che abbiamo il linguaggio per nominarlo, prima che abbiamo la coscienza per giudicarlo. La pellicola fotografica analogica è il modello più onesto e chiaro di questa condizione: è concepita per ricevere, non per resistere. La sua sensibilità misurata in ISO è esattamente la sua capacità di essere colpita dalla luce, di registrare anche l'impercettibile.

Marshall McLuhan aveva intuito qualcosa di simile quando affermava che: *Tutti i media sono estensioni di qualche facoltà umana.* [98] La fotografia, in questo senso, non è soltanto una tecnologia: è forma di conoscenza, un modo di entrare nel mondo attraverso la ricettività piuttosto che attraverso il controllo. Nell'uomo, questa funzione raccoglitrice appartiene a ciò che chiamiamo, con termine volutamente poroso, anima quella regione della psiche che precede la razionalità e la sopravanza. Jacques Lacan

[98] *M. McLuhan, Q. Fiore, Il medium è il massaggio. Un inventario di effetti, Milano, Feltrinelli, 1968, p. 26.*

scriveva: *"io non vedo che da un punto solo, ma nella mia esistenza sono guardato da ogni parte".* [99] Siamo al centro di un campo di forze luminose e oscure che ci plasmano anche quando non le guardiamo.

II. La Camera Oscura: lo spazio della trasformazione

Per passare dallo stato di latenza allo stato di visibilità, la pellicola deve abitare un luogo speciale: la camera oscura. Non perché la luce sia nemica, ma perché l'immagine, nel suo momento più fragile quando è ancora in formazione non sopporta l'esposizione diretta. La camera oscura è il luogo della protezione del processo, non il luogo dell'esclusione dalla vita.

Ogni elaborazione autentica richiede uno spazio protetto. Non la negazione del mondo, ma la sua temporanea sospensione. Il setting terapeutico lo sa. Il rito iniziatico lo sa. L'adolescente che si chiude nella sua stanza lo sa, anche se non sa di saperlo. Nella tradizione alchemica a cui Jung guardava come a un sistema di simboli dell'individuazione la fase oscura, precede la chiarificazione. Non si può bruciare la notte per accelerare il giorno.

III. Il Rivelatore: la crisi come alchimia

Il rivelatore è una sostanza chimica che, a contatto con la pellicola esposta, innesca una reazione irreversibile: fa emergere, dal grigio uniforme della gelatina, le gradazioni di luce e ombra che costituiscono l'immagine. Non aggiunge nulla che non ci fosse già. Porta alla luce ciò che era già impresso.

In senso psicologico, il rivelatore è ogni esperienza sufficientemente intensa da rompere l'equilibrio della latenza un incontro, una perdita, una malattia, un amore, un fallimento. Non ogni esperienza traumatica è un rivelatore; può diventarlo se il soggetto possiede o conquista la capacità di sostare in quello stato di

[99] *J. Lacan, Il Seminario. Libro XI. I quattro concetti fondamentali della psicoanalisi (1964), testo stabilito da J.-A. Miller, edizione italiana a cura di A. Di Ciaccia, trad. di A. Succetti, Torino, Einaudi, 2003, p. 69.*

transizione senza annullarsi. La crisi, in questo senso, non è patologia: è morfologia (sostanza strutturale). È la forma che prende il cambiamento quando arriva.

Il rivelatore deve essere diluito nelle giuste proporzioni. Troppo concentrato, brucia l'immagine; troppo diluito, non la fa emergere, una temperatura non proporzionale al tempo di sviluppo compromette tutta l'immagine, temperature alte aumentano la grana rendendo l'immagine poco definita. Questa proporzione — questo equilibrio delicatissimo tra esposizione e protezione è il cuore di ogni pratica di cura.

IV. Il Fissaggio: l'identità come stabilità provvisoria

Una volta rivelata, la pellicola è ancora sensibile alla luce. Se esposta, annerisce: l'immagine si perde. Il fissaggio è il passaggio che stabilizza la rivelazione, che permette finalmente di aprire il contenitore e guardare con occhi liberi. Sul piano psicologico, è quell'operazione narrativa con cui il soggetto integra l'esperienza nella propria storia non la chiude, ma la rende stabile nel tempo. Il fissaggio non è la morte dell'immagine: è la condizione del suo utilizzo. Il negativo fissato può essere stampato infinite volte, in infinite variazioni di contrasto e dimensione. È diventato archivio. È diventato identità.

V. Dal Negativo al Positivo: la stampa come narrazione di sé

Il negativo porta in sé una paradossale inversione: ciò che era luce diventa scuro, ciò che era ombra diventa chiaro. È il momento in cui l'esperienza appare nella sua forma rovesciata incomprensibile se presa per sé, necessaria se intesa come matrice di ciò che verrà.

La stampa è l'atto finale: la luce attraversa il negativo, l'immagine si forma sulla carta fotosensibile. Lentamente questa lentezza è parte essenziale del significato i contorni emergono, poi i medi toni, poi le ombre profonde. Si assiste, in tempo reale, alla nascita di una forma visibile. Questo è ciò che avviene quando una storia viene raccontata per la prima volta. Quando un dolore trova le parole. Quando un'immagine interiore per anni confinata nella latenza trova il tono giusto di cui parlava Hillesum e diventa comunicazione.

Come pellicola sarò sensibile alla luce delle esperienze

Avvolgendomi nella spirale mi farò bagnare dalle soluzioni, rispettando il tempo necessario e l'ideale calore

Con il cuore sempre in un'alternanza di agitazione, per una rivelazione, vivrò il processo fino in fondo.

Fissato ciò che si è rivelato, solo allora sarà possibile aprire alla luce.

Per asciugarmi e guardarmi in controluce

Salvatore Scialò

Nota conclusiva

La fotografia ha sempre saputo qualcosa che la parola fatica a dire: che l'immagine viene prima del nome. Che l'impressione precede la comprensione. Che ogni essere umano porta dentro di sé, come una pellicola esposta e non ancora sviluppata, la traccia di tutto ciò che ha incontrato e che aspetta solo il tono giusto, la luce giusta, lo spazio giusto per diventare visibile.

Etty Hillesum scriveva queste parole in una condizione di doppia soglia: tra il mondo che conosceva e il buio che si avvicinava. Eppure, il suo gesto di descrivere se stessa come una lastra fotografica che registra e aspetta il momento di sviluppare non è un gesto di resa. È un gesto di fiducia: nella capacità dell'esperienza di trasformarsi, nella possibilità che il tono giusto venga trovato, nella forza del testimone interiore ed esterno di chi accogliere ciò che emerge.

Lavorare con i giovani attraverso il processo fotografico significa restituire loro prima di ogni altra cosa la dignità del loro sguardo. Significa dire: ciò che hai visto, ciò che hai sentito, ciò che porti dentro, esiste.

È reale. Ed è degno di essere sviluppato.*Si deve cominciare a cercare: la transizione dal vecchio al nuovo tono la si deve poter seguire in tutti i suoi passaggi.*[100]

Laboratorio: Lo Sguardo Inaspettato

Guardare non è vedere. Tra i due atti c'è la distanza che separa l'abitudine dalla presenza. Questo laboratorio lavora in quello spazio: nella pausa tra l'occhio che scorre e l'occhio che si ferma, tra il mondo che riconosciamo e il mondo che incontriamo per la prima volta. Non richiedono competenza tecnica. Richiedono disponibilità a stare a lasciare che qualcosa entri dentro prima di essere nominato.

Il riferimento teorico di fondo è la citazione di Etty Hillesum che apre l'intero progetto: portare dentro una lastra che registra tutto, con grande nitidezza dei contorni. Questo laboratorio è l'allenamento di quella lastra.

Struttura generale:

Durata totale consigliata: 120–150 minuti

Gruppo consigliato: 6–12 partecipanti (13–24 anni)

Setting: Spazio interno + esterno accessibile; ideale un edificio con cortile o zona mista

Materiale: Quaderni/fogli bianchi A5, matite, macchine fotografiche usa-e-getta o smartphone (solo per variante digitale)

Figura richiesta: educatore + facilitatore (fotografo)

Cornice teorica

Merleau-Ponty ha scritto che la percezione non è un'operazione intellettuale: è un contatto. Il corpo tocca il mondo prima che la mente lo elabori; lo spazio ci raggiunge prima che noi lo pensiamo. In questo senso, ogni atto percettivo è già un atto di empatia un incontro tra la sensibilità di chi guarda e la resistenza silenziosa di ciò che viene guardato.

Il laboratorio che segue si fonda su questa premessa. Non chiede ai partecipanti di imparare a guardare in modo corretto, ma cerca di far scoprire il proprio modo di guardare la propria modalità percettiva, con

[100]*Etty Hillesum, Diario 1941–1943, cit., p.*

le sue zone cieche e le sue sorprese. L'obiettivo è l'incontro autentico con qualcosa che non si aspettava di essere visto.

Gli esercizi sono pensati in progressione: dal movimento nello spazio alla quiete, dalla visione alla parola, dall'esperienza individuale al confronto col gruppo. Ogni fase prepara la successiva. Il facilitatore non istruisce accompagna.

Parte propedeutica: esercizi di percezione visiva, empatia con lo spazio intorno a noi

Fase – 1

Il click cieco

Prima che esista uno scatto fotografico, esiste una risonanza. Qualcosa nel mondo tocca qualcosa nel corpo e la mano si muove. Questo esercizio lavora su quel momento anteriore alla decisione: il click che avviene dentro prima di avvenire nell'otturatore della macchina fotografica.

Consegna per i partecipanti

"Camminate nello spazio dentro, fuori, lungo i bordi, negli angoli. Non cercate niente. Non avete un obiettivo fotografico, non avete un tema. Avete solo questo: quando sentite qualcosa non quando vedete qualcosa di bello, non quando pensate che sarebbe una buona foto vi fermate. Restate fermi per almeno trenta secondi. Poi potete continuare."

Note operative per il facilitatore

1. Prima di iniziare, chiedere al gruppo di camminare nello spazio per due minuti senza istruzioni, per rompere l'immobilità iniziale.
2. Durante l'esercizio, il facilitatore cammina anch'egli nello spazio non supervisiona, partecipa. Il suo fermarsi autorizza il fermarsi degli altri.
3. Se un partecipante cammina senza mai fermarsi, non intervenire. La difficoltà a fermarsi è già materiale prezioso per la restituzione.
4. Se un partecipante si ferma troppo a lungo in un posto, avvicinarsi in silenzio, sostare accanto, poi riprendere il cammino. Non chiedere.

Variante con macchina fotografica

I partecipanti portano una macchina usa-e-getta o uno smartphone. La consegna è identica, ma al momento del fermarsi possono scegliere di scattare — o no. La scelta di non scattare è ugualmente valida. Non si chiede di fotografare: si chiede di sostare.

Cosa osservare

- Chi si ferma subito, chi non si ferma mai, chi si ferma sempre negli stessi tipi di posto.
- Il momento in cui qualcuno sorride o manifesta sorpresa — segnale di un incontro inaspettato.

Domande per la restituzione

- *Dove ti sei fermato? Sapevi già che ti saresti fermato lì, o ti ha sorpreso?*
- *C'era differenza tra i posti dove volevi fermarti e quelli dove ti sei fermato davvero?*
- *Hai sentito il clic prima di capire cosa stavi guardando?*

Fase 2

Il Dettaglio che Nessuno Vede

Ogni spazio contiene elementi che esistono fuori dal campo dell'attenzione comune: sono lì da anni, eppure nessuno li guarda. Non perché siano invisibili, ma perché non siamo stati allenati a guardare. Questo esercizio è una ricerca — non di qualcosa di straordinario, ma di qualcosa di ordinariamente ignorato.

Consegna per i partecipanti

"Cercate nello spazio qualcosa che siete quasi certi che nessun altro stia guardando in questo momento — e che probabilmente non guarda quasi mai nessuno. Non deve essere nascosto: può essere in piena vista. Deve solo essere qualcosa che gli occhi di solito saltano. Quando lo trovate, restateci vicino per almeno due minuti. Guardate come se fosse la prima e l'ultima volta."

Note operative per il facilitatore

8. Non dare esempi: gli esempi orientano la percezione e riducono la libertà dello sguardo.
8. Dopo i due minuti di osservazione silenziosa, chiedere ai partecipanti di fare un piccolo disegno anche solo un segno di quello che hanno trovato. Non un ritratto preciso: una traccia.
8. Raccogliere i disegni senza commento. Verranno usati nella fase di restituzione al gruppo.
8. Se due partecipanti scelgono lo stesso elemento, non segnalarlo durante l'esercizio. Diventerà un punto di confronto prezioso nella restituzione.

Cosa osservare

- I disegni: tendono verso la rappresentazione fedele o verso l'astrazione

- Le reazioni di sorpresa: qualcuno trova qualcosa che non si aspettava di trovare lì.

Domande per la restituzione

- Perché proprio questo? Cosa ti ha fermato qui e non altrove?
- Come ti sei sentito a guardarlo a lungo — a dargli un'attenzione che di solito non riceve?
- Se questo dettaglio potesse parlare, cosa direbbe di questo spazio? Di te?

Fase 3

La soglia

Ogni spazio è definito dai suoi confini — ma i confini non sono linee nette. Sono zone di transizione: dove una cosa finisce e un'altra comincia, c'è sempre un territorio intermedio che appartiene a entrambi o a nessuno. Questo esercizio esplora quella zona di mezzo: la soglia come luogo fisico e come metafora.

"Cercate nello spazio un punto di passaggio — una soglia. Non necessariamente una porta: può essere il punto dove il pavimento incontra il muro, dove la luce cambia, dove l'interno diventa esterno, dove un materiale finisce e un altro comincia. Sedetevi o mettetevi in piedi su quella soglia. Restate lì per tre minuti, con metà del corpo da un lato e metà dall'altro. Sentite la differenza tra i due lati."

Note operative per il facilitatore

12. Fare attenzione alla sicurezza fisica: se lo spazio ha scale o dislivelli, specificare che la soglia deve essere sicura da abitare.
12. Durante i tre minuti, il facilitatore non parla. Può camminare lentamente tra i partecipanti, ma in silenzio.
12. Al termine, prima della restituzione orale, chiedere a ciascuno di scrivere su un foglio due aggettivi: uno per descrivere il lato da cui provenivano, uno per descrivere il lato verso cui erano rivolti.
12. Non leggere gli aggettivi subito: tenerli per la fase di restituzione collettiva.

Cosa osservare (suggerimenti)

- Come i partecipanti abitano la soglia: si orientano prevalentemente verso un lato?
- Le coppie di aggettivi: tendono verso contrapposizioni nette ("caldo/freddo", "chiaro/buio") o sfumature?
- Chi sceglie soglie fisiche molto marcate (porte, aperture) e chi sceglie soglie sottili e quasi invisibili.

Domande per la restituzione (consigliate)

- Come eri orientato verso quale lato guardavi di più?
- I due aggettivi che hai scritto: descrivono solo quello spazio, o descrivono qualcosa di più?
- Qual è la differenza tra guardare una soglia e abitarla?

Possibile chiusura del facilitatore:

"Oggi avete portato dentro qualcosa che non sapevate di portare. Avete visto qualcosa che era lì da sempre e che non aveva ancora trovato uno sguardo. Etty Hillesum scriveva di sentirsi come una lastra fotografica che registra tutto — fino ai minimi dettagli. Voi oggi avete allenato quella lastra. Non sapete ancora cosa svilupperà. Va bene così. L'immagine è già impressa."

<u>Parte conclusiva</u>: Il Ritratto rivelato, dialogo sensibile tra identità e diversità

Un laboratorio esperienziale in camera oscura sull'immagine latente, la perdita e la rivelazione di sé.

Premessa

C'è qualcosa di profondamente perturbante nell'attendere che il proprio volto emerga da un foglio bianco. Non è il riconoscimento di un'immagine conosciuta: è l'incontro con qualcosa che esisteva già impresso, reale, invisibile e che la chimica porta ora alla superficie. È il processo più adatto che esista per capire cosa significa avere un'immagine interiore di sé.

Questo laboratorio costruisce un'esperienza in tre momenti distinti: il partecipante non guarda una fotografia: la rivela, tre volte, in tre modi diversi. La prima volta la perde perché capisce cosa significa non proteggere ciò che è ancora in formazione. La seconda volta la protegge fino in fondo, seguendo la regola. La terza volta la affida al gesto, alla mano, all'imprevisto, scoprendo che anche l'identità più vera non è mai una sola immagine.

Scheda sintesi

Durata totale consigliata: 150–180 minuti (più preparazione tecnica del facilitatore)

Gruppo consigliato: 4–8 partecipanti (dimensione ridotta per gestione del setting)

Setting: Stanza completamente oscurabile, allestita come camera oscura, con configurazione a bacinelle per i Momenti 1-2 e configurazione a tavolo per il Momento 3

Figura richiesta: Facilitatore (fotografo) con competenza in fotografia analogica (obbligatorio). Psicologo disponibile.

Prerequisito: Sessione fotografica dei ritratti completata in precedenza. Per ciascun partecipante, tre carte fotografiche già esposte e pronte.

Collocazione nel percorso: Dopo il Modulo II (Camera Oscura) e prima o in parallelo al Modulo III (Il Rivelatore). Si conclude, in tempi successivi, con l'esposizione finale collettiva.

Cornice teorica e simbolica

Il ritratto fotografico è, tra tutti i generi fotografici, il più perturbante. Non perché mostri qualcosa di sconosciuto, ma perché mostra qualcosa di troppo noto visto attraverso un filtro estraneo: lo sguardo dell'altro. La mia fotografia, scattata da un altro, non è la mia immagine allo specchio è l'immagine che il mondo tiene di me in mia assenza. È la traccia che lascio nel campo percettivo di chi mi guarda.
Questo laboratorio porta quella perturbazione al suo grado massimo: il partecipante non riceve una fotografia già sviluppata. Riceve una carta fotografica su cui il suo ritratto è già impresso in stato di latenza pura, invisibile. Deve compiere lui stesso il processo di rivelazione. È lui il protagonista, è lui che rivela se stesso.

La struttura simbolica del laboratorio è in tre movimenti

Il primo movimento è la perdita volontaria: l'immagine emerge, viene in parte percepita e poi distrutta dall'accensione della luce. Questo momento di forte impatto per il partecipante lo pone di fronte all'esperienza immediata: cosa significa esporre qualcosa di non ancora fissato. È la dimostrazione tangibile e irreversibile del concetto di latenza: l'immagine c'era, era reale, ma non era ancora pronta per stare alla luce.

Il secondo movimento è la rivelazione paziente: lo stesso processo viene ripetuto correttamente con il rivelatore, il fissaggio, il rispetto dei tempi. L'immagine emerge, viene fissata, e solo allora può essere guardata in piena luce senza rischio di perdita.

Il terzo movimento è la rivelazione eccedente: il processo viene affidato al gesto invece che alla regola. Il rivelatore non bagna più l'intera superficie in modo uniforme, ma viene scelto, dosato, distribuito dalla mano del partecipante. Ne emerge un'immagine molto personale, parziale, stupefacente, mai del tutto controllabile: la prova visiva che l'identità eccede sempre la sua versione più prevedibile.

Mappatura simbolica del processo

- La carta fotografica non sviluppata → il Sé in stato di latenza: tutto è già impresso, nulla è ancora visibile
- Il ritratto come soggetto → l'immagine che l'altro ha di noi; l'incontro con la propria presenza nel mondo
- La luce accesa prima del fissaggio → l'esposizione prematura; la crisi che distrugge perché arriva troppo presto
- Il rivelatore applicato con pazienza nella bacinella, seguendo con attenzione tutto il processo e rispettando i tempi giusti → l'immagine si svela secondo la regola: viene alla luce senza bruciare (annerirsi)
- Il rivelatore applicato a mano libera con il pennello → la creatività e l'incontrollabilità; l'identità che eccede ogni procedura
- Il fissaggio → consolida l'immagine di sé, la rende stabile in qualunque forma sia emersa
- L'accensione finale della luce → la possibilità di mostrarsi: ciò che è stato fissato ora può essere guardato
- L'esposizione delle tre immagini insieme, (le tre versioni del ritratto) → la molteplicità accettata: ciascuno dei tre momenti è indispensabile perché si compia l'esperienza: ciascuna delle tre versioni è legata all'altra

Preparazione tecnica — Lavoro del facilitatore prima del laboratorio

Questa sezione è riservata al facilitatore. I partecipanti non hanno accesso a queste informazioni prima del laboratorio: la sorpresa dell'incontro con la propria immagine latente è parte essenziale dell'esperienza.

Fase A - I ritratti

Il facilitatore fotografa ciascun partecipante in una sessione separata, con macchina fotografica analogica e rullino in bianco e nero. Il contesto della sessione fotografica è importante: non uno studio, ma uno spazio familiare al partecipante o scelto da lui. (La scelta dello spazio sarà fatta volta per volta in base allo spazio disponibile). Non si chiede di posare si chiede di stare.

Suggerimento: fare più scatti per ciascun partecipante (almeno 3–4), in modo da avere libertà di scelta al momento dell'ingrandimento. Il ritratto da stampare non deve essere necessariamente il più "bello" in senso convenzionale: deve essere quello più vivo, quello in cui il soggetto si sente più rappresentato e più vicino a sé stesso

Fase B - Lo sviluppo del rullino (pellicola)

Il rullino viene sviluppato in modo standard. I negativi vengono visionati e per ciascun partecipante viene selezionato il fotogramma da stampare. Questa scelta è del facilitatore.

Fase C- La stampa latente (operazione chiave)

Questa è l'operazione tecnica più delicata. In camera oscura, il facilitatore esegue il processo di ingrandimento su carta fotografica ma si ferma dopo l'esposizione, senza procedere allo sviluppo. La carta viene riposta immediatamente in un sacchetto opaco sigillato, etichettata con il nome del partecipante.

Per ciascun partecipante vanno preparate tre carte latenti identiche, una per ciascun momento del laboratorio: la prima per il Momento 1 (la perdita), la seconda per il Momento 2 (la rivelazione fedele), la terza per il Momento 3 (la rivelazione a pennello). Le tre buste vanno etichettate non solo con il nome del partecipante ma anche con il numero del momento a cui sono destinate, per evitare scambi durante il laboratorio.

Attenzione tecnica

Le carte fotografiche esposte ma non sviluppate sono estremamente sensibili. Devono essere conservate al buio totale, preferibilmente in sacchetti opachi sigillati e in un ambiente fresco. Possono essere preparate fino a 48 ore prima del laboratorio senza deterioramento significativo dell'immagine latente. Oltre le 72 ore il rischio di velatura aumenta.

Preparare sempre una copia di riserva per ciascun partecipante: nel caso in cui la prima carta venga accidentalmente esposta alla luce durante il laboratorio, si avrà una seconda possibilità.

Fase D - Allestimento della camera oscura

Lo spazio deve essere completamente oscurabile: tende o carta nera su ogni fonte di luce, incluse le fessure sotto le porte. Il test dell'oscurità: stare nel buio per tre minuti se dopo quel tempo si riesce a distinguere qualcosa, lo spazio non è sufficientemente oscuro.

Materiale necessario

- 1 luce di sicurezza rossa o ambra (safelight) — una per lo spazio di lavoro
- 1 interruttore per la luce bianca principale, accessibile solo al facilitatore
- Bacinelle di sviluppo (3 per ogni postazione, o 3 condivise in sequenza): rivelatore, stop bath, fissaggio
- Rivelatore per carta (es. Ilford Multigrade, diluito 1+9, temperatura 20°C)

- Stop bath (acido acetico diluito o acqua fredda corrente)
- Fissatore (es. Ilford Rapid Fixer, diluito 1+4)
- Pinzette per carta fotografica (almeno 2 per postazione — non toccare i prodotti chimici con le mani)
- Timer visibile in luce rossa
- Vaschetta di lavaggio finale con acqua corrente
- Telo o superficie di asciugatura
- Le buste opache con le carte latenti, una per partecipante
- Buste di riserva con le carte latenti di backup

Disposizione dello spazio

Disporre le bacinelle in fila lineare, nell'ordine del processo: rivelatore → stop bath → fissatore → lavaggio. Se si lavora in gruppo, le bacinelle possono essere condivise e il processo può avvenire in sequenza (prima persona → seconda persona → ecc.) oppure in parallelo con bacinelle separate per ciascuno, se lo spazio lo permette.

Lasciare uno spazio aperto al centro della stanza, lontano dalle bacinelle chimiche, dove il gruppo può raccogliersi dopo ogni momento del laboratorio per la riflessione. Questo spazio deve essere chiaramente distinto dall'area tecnica.

Il laboratorio — Sequenza di conduzione

La Soglia — Entrare nello spazio (10 minuti)

I partecipanti si riuniscono fuori dalla stanza. Il facilitatore parla con loro prima di entrare nella "stanza oscura". Non spiega ancora cosa accadrà dentro: introduce solo il contesto generale.

Parole di apertura per il facilitatore:

"In questa stanza c'è qualcosa di voi. Non lo potete ancora vedere è lì, ma è invisibile. Oggi farete voi stessi il processo che lo porterà alla luce. Non vi chiedo niente di tecnico: vi chiedo di stare attenti a quello che sentite mentre lo fate. L'immagine esiste già. Quello che faremo è permetterle di diventare visibile o capire cosa succede quando non la proteggiamo abbastanza."

Il facilitatore apre la porta. I partecipanti entrano uno alla volta, in silenzio. Nessuna luce bianca: solo la luce rossa del safelight. Il facilitatore lascia un momento di adattamento visivo almeno due minuti — prima di parlare di nuovo.

Osservazione psicologo

_____

_____

_____

Momento1

La Perdita — Rivelare senza proteggere

La dimostrazione concreta della latenza

Questo momento ha una funzione con dei risvolti spesso inaspettati: mostrare in concreto non nella teoria cosa significa non rispettare la latenza. Il partecipante vedrà la propria immagine emergere, la percepirà parzialmente, e poi la vedrà scomparire. È una perdita reale, non simulata. Per questo va condotta con grande attenzione alle reazioni di ogni singolo partecipante e con la presenza dello psicologo.

Sequenza tecnica — Momento1

1. Il facilitatore consegna a ciascun partecipante la propria busta opaca. La busta non viene ancora aperta in questa fase. Il facilitatore avverte: "dentro c'è il vostro ritratto in stato latente. Non si vede, ma c'è."
2. Su indicazione del facilitatore, i partecipanti aprono la busta ed estraggono la carta fotografica, tenendola per i bordi, senza toccare la superficie. Con la luce rossa, la carta appare uniforme, grigio-bianca. Niente è ancora visibile.
3. Il facilitatore guida la prima immersione nella bacinella del rivelatore. Venti secondi, trenta, quaranta: lentamente, come un fantasma, il volto comincia ad emergere dalla carta. I contorni, poi le ombre, poi gli occhi.
4. Quando l'immagine è parzialmente emersa visibile ma non completa il facilitatore dà un avvertimento breve: "guardate bene, tenetela a mente." Poi, senza dire altro, accende la luce bianca.

5. In pochi secondi dieci, quindici la carta annerisce completamente. L'immagine scompare. Il buio della carta è definitivo e irreversibile.
6. Il facilitatore spegne la luce bianca. Si torna alla luce rossa. Silenzio.

Il momento del buio

Quello che i partecipanti vivono in questo momento è qualcosa che nessuna spiegazione teorica potrebbe trasmettere: la sensazione fisica di perdere qualcosa che stava emergendo. Avevano visto il proprio volto impreciso, in formazione, ma reale e ora è sparito. La carta è nera. L'immagine non c'è più.

Questo è il concetto di latenza nella sua espressione più concreta: qualcosa di reale che non sopravvive all'esposizione prematura. Non è una metafora. È accaduto davvero.

Pausa di elaborazione

Il facilitatore invita il gruppo a raccogliersi nello spazio aperto della stanza, lontano dalle bacinelle, ancora in luce rossa. Nessuna domanda diretta. Solo una presenza silenziosa e disponibile a condividere l'esperienza.

Dopo alcuni minuti di silenzio condiviso, il facilitatore può porre una domanda:

"Cosa avete visto nel momento in cui l'immagine stava emergendo? Anche solo una parola."

Non occorre forzare le risposte. Alcune persone non parleranno ma non ha importanza. Quello che è successo è già dentro di loro.

Osservazione psicologo

_____

_____

_____

Momento2

La Rivelazione — Il processo che protegge

Rivelare, fissare, guardare

Il secondo momento è la riparazione non nel senso psicologico della parola, ma nel senso tecnico e concreto: quello che non si è realizzato viene rifatto correttamente. Il facilitatore consegna la seconda carta preparata precedentemente. Questa volta il processo si svolge per intero, rispettando ogni passaggio.

Parole di passaggio per il facilitatore:

"Avete visto cosa succede quando l'immagine viene esposta alla luce prima di essere pronta. Adesso la stessa cosa la facciamo nel modo giusto con i tempi giusti, con la protezione giusta. L'immagine è ancora lì. Aspetta di essere rivelata nel modo in cui può sopravvivere alla luce."

Sequenza tecnica - Momento2

Il facilitatore consegna la carta di riserva. I partecipanti la estraggono dalla busta nello stesso modo: per i bordi, senza toccare la superficie.

7. Primo bagno nel rivelatore questa volta senza fretta. Il facilitatore guida il tempo: trenta secondi, un minuto, un minuto e mezzo. "Aspettate che venga da sola. Non spingetela."
7. Quando l'immagine è chiaramente visibile volto definito, ombre profonde il facilitatore guida il trasferimento nello stop bath. Dieci-quindici secondi. Il risciacquo deve essere gentile.
7. Trasferimento nel fissaggio. Qui il facilitatore introduce l'attesa più lunga: due minuti, tre minuti secondo le istruzioni del prodotto. Durante questa attesa, in luce rossa, il partecipante non vede ancora chiaramente la propria immagine. Ma questa volta sa che l'immagine è al sicuro. La luce bianca non la distruggerà più.
7. Dopo il fissaggio, la carta va in acqua corrente per il lavaggio (almeno cinque minuti). Il facilitatore lo segnala: "adesso l'immagine è stata fissata, può stare alla luce."
7. Il facilitatore accende la luce bianca.

Il secondo incontro con la propria immagine

Quando la luce bianca si accende, i partecipanti hanno davanti ai loro occhi la propria fotografia bagnata, ancora umida, viva. Il proprio volto, rivelato con le proprie mani, fissato nel momento giusto, stabile. Questo è il momento di maggiore intensità dell'intero laboratorio. Si resta in silenzio.

Il facilitatore non parla per almeno due minuti dopo l'accensione della luce. Tutto è già stato detto dal processo.

Il lavaggio e l'asciugatura - Tempo libero

Mentre le fotografie sono in bagno di lavaggio (5–10 minuti), il gruppo può muoversi liberamente nella stanza ora illuminata. Questo è un momento di transizione importante: lo spazio che era buio e tecnico si rivela nella sua forma reale. Accade spesso che i partecipanti si guardino tra loro con un'espressione diversa — come se si vedessero per la prima volta nonostante l'esperienza condivisa.

Osservazione psicologo

_____

_____

_____

Momento3

La Molteplicità — Rivelare con la mano, non con la regola

Creatività, irrazionalità, incontrollabilità: l'identità che eccede il controllo

Se il Momento 1 ha mostrato cosa significa perdere l'immagine per mancanza di protezione, e il Momento 2 ha rivelato cosa significa proteggerla rispettando la procedura, il Momento 3 introduce una terza condizione, diversa da entrambe: la rivelazione condotta non dalla regola ma dal gesto. Non è un ritorno al rischio del Momento1 — il fissaggio avverrà comunque, l'immagine non andrà persa. È qualcos'altro: la scoperta che anche dentro un processo controllato esiste uno spazio di imprevedibilità, di scelta, di errore fecondo.

Qui il partecipante non immerge più la carta in una bacinella che agisce in modo uniforme su tutta la superficie. Sceglie dove, quanto, e con quale intensità il rivelatore tocca la carta. Il risultato non sarà mai un ritratto pulito e prevedibile: sarà un'immagine parziale, frammentata, in cui alcune zone del volto emergeranno con forza e altre resteranno nel grigio, quasi assenti. È il ritratto della propria molteplicità — non un volto solo, ma la possibilità di più volti dentro lo stesso volto. Nella fase conclusiva del laboratorio sarà possibile per chi vorrà, intervenire manualmente sulla fotografia con scritte, segni, o qualunque intervento.

Setting per il Momento 3

spazio cambia configurazione rispetto ai primi due momenti. I partecipanti non sono più in piedi davanti alle bacinelle in fila, ma seduti a un tavolo comune, in luce rossa. Su questo tavolo, davanti a ciascun partecipante, vengono disposti gli strumenti per la nuova esperienza.

Materiale per la postazione

- 1 bicchiere contrassegnato con la lettera R — contiene il rivelatore
- 1 piccola vaschetta contrassegnata con la lettera A — bagno di arresto (stop bath)
- 1 piccola vaschetta contrassegnata con la lettera F — fissaggio
- Pennelli di dimensioni diverse (almeno 3 per partecipante: uno fine, uno medio, uno largo a spugna)
- La terza carta fotografica latente del partecipante (preparata dal facilitatore insieme alle prime due, vedi Fase C della preparazione tecnica)
- Un piccolo supporto rigido o vassoio su cui appoggiare la carta durante l'applicazione a pennello
- Panno o carta assorbente per asciugare i pennelli tra un passaggio e l'altro

Perché il bicchiere per il rivelatore e le vaschette per arresto e fissaggio

Il rivelatore si applica a pennello, con intenzione e controllo del gesto: il bicchiere è lo strumento giusto. L'arresto e il fissaggio, invece, richiedono un bagno più ampio e uniforme — la vaschetta assicura un risciacquo efficace del rivelatore e un fissaggio completo della superficie, anche delle zone che il pennello non ha toccato in modo uniforme. Il passaggio dal bicchiere alla vaschetta è già parte della metafora: il gesto creativo ha bisogno di un contenimento più ampio per essere reso stabile.

Sequenza tecnica - Momento3

Il facilitatore consegna a ciascun partecipante la terza carta latente, ancora chiusa nella busta opaca

Spiega la nuova consegna a voce bassa, lasciando che il cambiamento di setting parli da sé: "Questa volta non userete le bacinelle. Userete i pennelli. Deciderete voi dove il rivelatore tocca la carta, quanto, e quando fermarvi. Non c'è un modo giusto. C'è solo il vostro modo."

I partecipanti estraggono la carta e la appoggiano sul supporto rigido davanti a sé.

Intingono il pennello scelto nel bicchiere del rivelatore (R) e cominciano ad applicarlo sulla carta, con il gesto e l'intensità che sentono non un'applicazione uniforme, ma una pittura del rivelatore stesso.

Il facilitatore non guida il tempo in modo uniforme per tutto il gruppo, a differenza dei Momenti 1 e 2: ciascun partecipante segue il proprio ritmo, fermandosi quando sente che è il momento. Il facilitatore resta disponibile per chi esita o chiede conferma, ma non impone un tempo comune.

Quando il partecipante decide di fermarsi, trasferisce la carta nella vaschetta dell'arresto (A) per alcuni secondi in modo che questo blocchi l'azione del rivelatore su tutta la superficie, comprese le zone meno trattate.

Quindi si passa al trasferimento nella vaschetta del fissatore (F): qui, come nel Momento 2, il tempo è più lungo (due-tre minuti) e l'immagine qualunque forma abbia preso viene resa stabile e non più sensibile alla luce.

Infine, l'ultimo lavaggio in acqua corrente, come per le carte precedenti.

Cosa emerge quando si rivela con la mano

Il risultato di questo processo non è prevedibile, nemmeno per il facilitatore. Alcuni partecipanti faranno emergere un volto quasi intero, con zone più dense di rivelatore concentrate sugli occhi o sulla bocca. Altri produrranno immagini frammentate, in cui solo una porzione del volto è leggibile mentre il resto resta grigio o appena percepibile. Altri ancora, per esitazione o per scelta, lasceranno ampie zone non trattate.

Nessuno di questi esiti è un errore. Sono tutti la stessa cosa: la prova che l'identità, quando le si lascia spazio di scelta, non produce mai un'unica immagine pulita e definitiva, ma una pluralità di forme possibili — alcune nitide, altre sospese, altre ancora solo accennate.

Osservazione psicologo

_____

_____

_____

Restituzione al gruppo — L'incontro con le proprie tre immagini

Al termine dei tre momenti, ciascun partecipante possiede tre oggetti molto diversi tra loro: la carta annerita del Momento 1, il ritratto fedele e stabile del Momento 2, l'immagine parziale e imprevedibile del Momento 3. A questo punto il gruppo si raccoglie in cerchio per riflettere sui diversi passaggi e sulla restituzione che si articola in quattro passaggi.

Primo passaggio — Il silenzio con le proprie immagini

Ciascuno dispone le proprie tre immagini davanti a sé, in qualunque ordine scelga. Il facilitatore dà un'unica indicazione: "guardatele insieme, come se fossero tre fratelli che non si conoscono tra loro. Senza giudicarle. Senza decidere quale vi rappresenta di più." Cinque minuti di silenzio.

Secondo passaggio — Il racconto dell'esperienza

Su base volontaria, ciascuno può raccontare un momento del processo — non la fotografia, ma il momento del processo che ha sentito di più. Il gruppo pratica la testimonianza silenziosa: nessun commento, nessuna valutazione.

Domande per la riflessione guidata

- *Cosa hai visto di te, nel momento in cui l'immagine stava emergendo la prima volta?*
- *Quando la luce bianca ha distrutto l'immagine — cosa hai sentito?*
- *Nel secondo ritratto, aspettare il fissaggio prima di accendere la luce — che sensazione ti ha dato?*
- *Nel terzo, quando hai deciso dove far arrivare il pennello — hai seguito un'idea precisa, o ti sei lasciato guidare istintivamente dalla mano?*
- *Delle tre immagini, qual è quella che ti somiglia di più oggi? È la stessa che avresti scelto all'inizio del laboratorio?*
- *C'è qualcosa nella tua vita che assomiglia a questa terza esperienza — qualcosa che non segue una regola precisa, che si rivela in modo parziale, sorprendente, mai del tutto controllabile?*

Terzo passaggio — Le tre fotografie come un'unica narrazione

Il facilitatore introduce l'ultimo elemento di riflessione individuale, prima del passaggio collettivo: le tre immagini non vanno lette e giudicate: la prima come fallimento, la seconda come successo, la terza come stranezza. Vanno lette come tre stati legittimi dello stesso soggetto.

"La prima fotografia — quella nera — non è un fallimento. È la prova che l'immagine c'era, anche se non era ancora pronta per stare alla luce. La seconda è la prova che, con il tempo e la cura giuste, qualcosa può diventare stabile e guardabile. La terza non è né un fallimento né un successo: è la prova che dentro di voi non c'è una sola immagine possibile, ma molte — e che anche la parte più imprevedibile di voi merita di essere fissata, non solo quella che segue la regola."

Quarto passaggio — Verso l'esposizione

Il facilitatore introduce il progetto conclusivo del percorso: l'allestimento di una piccola mostra collettiva. Ogni partecipante sceglierà come disporre le proprie tre immagini — affiancate, in sequenza, o in un'altra composizione che senta vicina a ciò che ha vissuto — perché vengano esposte insieme a quelle degli altri partecipanti, in un momento pubblico o semi-pubblico concordato con il gruppo e con la struttura.

Nota teorica per il facilitatore

La struttura a tre momenti di questo laboratorio amplia l'architettura teorica del progetto, aggiungendo alla coppia latenza-interrotta / elaborazione-autentica una terza dimensione: quella della molteplicità irriducibile dell'identità. Il primo momento (perdita) corrisponde alla latenza interrotta riconducibile all'esperienza come esposizione prematura. Il secondo (rivelazione con fissaggio) corrisponde all'elaborazione autentica nei (tempi giusti). Il terzo (rivelazione a pennello) corrisponde a una terza

variante psicologica, altrettanto importante: che il Sé non è mai un'unica immagine definitiva, ma una pluralità di forme possibili, alcune delle quali emergono solo quando si lascia spazio al gesto, all'errore, all'imprevisto.

Hillesum scriveva di voler trovare "il tono giusto" per esprimere un nuovo modo di sentire la vita: il tono, per sua natura, non è mai uno solo. Il Momento 3 rende visibile proprio questa pluralità di toni possibili dentro la stessa persona.

L'esposizione finale — Tre fotografie, un solo soggetto

Il laboratorio si conclude, in un tempo successivo concordato con il gruppo, in un piccolo evento espositivo. Ogni partecipante presenta le proprie tre fotografie — la carta annerita del Momento 1, il ritratto fedele del Momento 2, l'immagine parziale e imprevedibile del Momento 3 — disposte secondo la composizione che ha scelto durante la restituzione.

Questa esposizione non ha l'obiettivo di mostrare un prodotto finito o esteticamente compiuto. Ha l'obiettivo di rendere visibile, pubblicamente, un'idea: che l'identità di una persona non si esaurisce in un'unica immagine, per quanto riuscita; che ogni persona porta con sé una versione perduta, una versione stabilizzata, e una versione eccedente, imprevedibile, plurima, e che tutte e tre sono ugualmente vere.

Indicazioni per l'allestimento

- Ogni partecipante decide autonomamente l'ordine e la disposizione delle proprie tre immagini: non viene imposto un formato comune a tutto il gruppo.
- Accanto alle fotografie, ciascun partecipante può scegliere di lasciare un breve testo anche solo una parola o una frase, recuperata eventualmente dalle annotazioni del Modulo I o dalla restituzione oppure di lasciare le immagini senza commento.
- L'esposizione può restare interna al gruppo (visibile solo ai partecipanti, alle famiglie, alla struttura) o aprirsi a un pubblico più ampio, secondo quanto concordato con il gruppo stesso: la scelta del grado di visibilità appartiene ai partecipanti, non viene decisa a priori dal facilitatore.
- Va sempre garantita la possibilità, per chi lo desidera, di non esporre o di esporre solo una o due delle tre immagini. La non-esposizione totale o parziale è un gesto di autodeterminazione legittimo, non un fallimento del percorso.

Nota teorica per il facilitatore

L'esposizione finale chiude la struttura simbolica del progetto Processo Fotografico e Comunicazione, riportando il lavoro individuale alla sua dimensione comunicativa e relazionale, già anticipata nel Modulo V (La Stampa: Mostrarsi e Comunicare). Mostrare le tre immagini insieme — non solo la più riuscita — è un atto che richiede fiducia: significa accettare di essere visti non in una sola luce, ma in tutta la propria complessità. È esattamente il gesto che Hillesum descrive quando parla di trovare il tono giusto per esprimere un nuovo modo di sentire la vita, sapendo che quel tono, una volta trovato, non sarà mai uno solo.

Chiusura del laboratorio

Le fotografie appartengono ai partecipanti. Verranno portate con sé, eventualmente inserite nel proprio archivio nel Modulo IV, e successivamente nell'esposizione finale. Il facilitatore non raccoglie le immagini: sono un oggetto transizionale tra il laboratorio e la vita di ciascuno.

Anche la carta annerita del Momento 1, se i partecipanti lo desiderano, può essere tenuta ed eventualmente esposta. La carta nera dice qualcosa che le altre due non dicono: dice che il processo è stato attraversato, anche nella sua forma di perdita.

Possibile chiusura del facilitatore:

"Quello che avete in mano adesso lo avete fatto voi, tre volte, in tre modi diversi. Non sono tre fotografie qualunque: sono tre modi in cui siete entrati in contatto con voi stessi. Uno è andato perduto. Uno è stato protetto fino in fondo. Uno è nato dalla vostra mano, senza regola, ed è per questo che è il più vero. Etty Hillesum scriveva: "più tardi, forse molto più tardi, svilupperò e stamperò tutte quelle immagini quando avrò trovato il tono giusto". Voi oggi avete scoperto che il tono giusto non è uno solo. Le vostre immagini sono fisse. Possono stare alla luce tutte e tre."

POST-LABORATORIO

Questo laboratorio ha un potenziale attivante elevato, accresciuto dalla presenza di tre momenti distinti e dalla prospettiva dell'esposizione pubblica. Il momento della perdita dell'immagine (Momento 1) può evocare materiale emotivo intenso — esperienze di perdita reale, di sé non riconosciuto, di qualcosa di

distrutto prima di essere pronto. Il Momento 3, lavorando sulla dimensione dell'incontrollabilità, può a sua volta attivare ansia da prestazione o disagio di fronte all'imprevedibilità del risultato.

Il facilitatore deve fare un monitoraggio individuale nei giorni successivi al laboratorio, e segnalare allo psicologo di riferimento eventuali reazioni persistenti. I partecipanti che mostrano difficoltà a guardare una qualunque delle proprie tre fotografie meritano attenzione specifica, non interpretazione, ma vicinanza. La decisione di esporre o non esporre va sempre rispettata senza pressione, anche a ridosso dell'evento espositivo.

"L'immagine latente esiste già sulla pellicola dopo l'esposizione: è invisibile, ma reale. È un paradosso ontologico: qualcosa che è e non si vede."

Rivelazioni

Fotografia di Salvatore Scialò, per gentile concessione

LE PAROLE FANNO SPAZIO

Le parole attraversano tutto questo Quaderno. Sono le parole della letteratura e della poesia, quelle della cura e dell'ascolto, quelle con cui proviamo a dare un nome alle emozioni, al disagio, alla sofferenza, ma anche alla possibilità di cambiamento e di incontro. A questo percorso, costruito attraverso il contributo delle letterate della Società Italiana delle Letterate, degli psichiatri e delle psichiatre, degli psicologi e delle psicologhe, si aggiunge ora un altro sguardo: quello del giornalismo. I contributi di Daniela de Robert e Francesca Parisella ci accompagnano in un territorio diverso ma profondamente connesso agli altri: quello della parola quando esce dalla pagina e diventa racconto pubblico, informazione, titolo, immagine, post, voce. Perché le parole non si limitano a descrivere la realtà: possono contribuire a costruire il modo in cui la guardiamo e in cui guardiamo gli altri. Possono imprigionare in un'etichetta oppure restituire complessità; alimentare distanza e pregiudizio oppure creare uno spazio di ascolto e di incontro.

Dopo aver attraversato le parole della letteratura, della poesia e della cura, questi due contributi ci invitano dunque a entrare nella stanza delle parole che diventano pubbliche, ricordandoci che scegliere come raccontare qualcuno significa anche scegliere, ogni volta, quale spazio riconoscergli nel mondo.

Capitolo 7- IL TEMPO DI UNA PAROLA

di Francesca Parisella – Giornalista Rai, Conduttrice di "Elisir" (Rai 3)

Le pagine che seguono non sostituiscono né riscrivono i capitoli del quaderno operativo. Sono suggerimenti rivolti direttamente a voi ragazzi che scrivete - di letteratura, di poesia, negli esercizi di questo quaderno, ma anche nei post e nei video che ogni giorno diffondete - e a chi vi accompagna in questo percorso: come parlarne bene, quando scrivete sui social e quando ne parlate ad alta voce, in un'aula, in una sala parrocchiale, in un incontro pubblico. Perché ogni volta che si parla di salute mentale, il nemico da combattere resta lo stesso, qualunque sia il canale usato: il pregiudizio, lo stigma che riduce una persona alla sua etichetta invece di lasciarla incontrare per intero. Tutto ciò che favorisce l'incontro vero con l'altro indebolisce quel nemico; tutto ciò che lo riduce a un'etichetta lo rafforza.

Un filo tiene insieme i sei suggerimenti che seguono. Ognuno di voi, oggi, attraverso i social può essere un altoparlante - che ripete semplicemente ciò che altri hanno già detto, senza chiedersi se sia vero, giusto o suo - oppure un microfono, che dà voce a qualcosa che ha davvero ascoltato e capito, e che quindi può restituire con verità. La differenza non sta tanto nel decidere cosa dire - quello, spesso, lo sapete già -, ma nel modo in cui lo dite: perché per ogni cosa da dire ci sono modi e modi di dirla, e alcuni avvicinano l'altro mentre altri lo allontanano o lo riducono. È lo stesso, che si scriva un post o che si prenda la parola davanti a una sala.

C'è un secondo squilibrio, oggi, che vale la pena di nominare: non è più difficile far sapere qualcosa al mondo - basta un secondo, un tocco su uno schermo - ma è diventato più difficile trovare qualcuno realmente disposto a fermarsi ad ascoltarlo. La diffusione è istantanea, l'ascolto no: richiede tempo, disponibilità, la rinuncia a passare subito al contenuto successivo. Non è un caso che la parola stessa, nella sua etimologia, custodisca questa fatica: "parola" viene dal latino tardo parabola, a sua volta dal greco parabolé, letteralmente "un gettare accanto, tra" (para-, accanto/tra, e bállein, gettare). Parlare è gettare qualcosa tra sé e l'altro - un significato non ancora fissato, spesso ambiguo - che obbliga entrambi a restare, insieme, il tempo necessario a costruirne il senso. È esattamente ciò che l'immediatezza dei social, presa da sola, non permette: la velocità premia chi getta molte parole, non chi resta abbastanza a lungo perché quel gettato tra due persone diventi comprensione condivisa.

Per approfondire (fonti verificabili):

C. Rogers, R. Farson, "Active Listening", 1957 - sull'ascolto attivo come pratica che richiede tempo e attenzione, non solo ricezione passiva.

M. McLuhan, Understanding Media: The Extensions of Man, 1964 - su come la velocità e il mezzo di trasmissione trasformano il contenuto stesso del messaggio.

B.-C. Han, Nello sciame. Visioni del digitale (Im Schwarm), Ediz. orig. 2013 - sulla differenza tra comunicazione rapida e ascolto reale nell'epoca digitale.

Capitolo 1 – La stanza del corpo

A voi che scrivete

Quando scrivete di un attacco di panico - in un post, in una poesia, in un tema in classe - avete davanti due strade. La prima è ripetere una parola d'ordine che gira di profilo in profilo - "crollo nervoso", "raptus" - senza sapere davvero cosa descrive: è l'altoparlante, che amplifica un'espressione già sentita perché funziona, raccoglie condivisioni, ma non è mai stata verificata. La seconda è fare da microfono: ascoltare abbastanza - uno specialista, una fonte affidabile, la propria esperienza raccontata con cura - da poter restituire il fenomeno con precisione, il respiro che si stringe, il cuore che accelera, la paura della paura. Non serve conoscere tutta la clinica: basta non ripetere a caso.

Un episodio da cui partire

Due gruppi di ragazzi hanno realizzato un breve video sullo stesso tema: uno ha ripreso frasi ad effetto già viste altrove, l'altro ha prima parlato con uno specialista e poi ha scritto con parole proprie. Messi a confronto in classe, i compagni hanno riconosciuto da soli, senza che nessuno glielo spiegasse, quale dei due avrebbe davvero aiutato un coetaneo in difficoltà a riconoscersi e a chiedere aiuto.

Se dovete parlarne in pubblico

Se dovete parlare di ansia o di panico davanti a una platea - un'assemblea di istituto, un incontro in oratorio, una serata pubblica - non partite da un elenco di sintomi clinici: raccontate cosa si prova nel corpo, con parole semplici e verificate, e lasciate tempo alle domande. È lì, nelle domande, non nel discorso preparato, che si gioca l'incontro vero con chi vi ascolta - ed è lì che il pregiudizio verso chi soffre d'ansia si indebolisce davvero, molto più che con qualunque avvertimento.

Per approfondire (fonti verificabili):

Carta di Trieste (2010), codice etico promosso da Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti e FNSI sul linguaggio della salute mentale.

R. Entman, "Framing: Toward Clarification of a Fractured Paradigm", Journal of Communication, 1993.

Capitolo 2 – La stanza che abitiamo

A voi che scrivete

Le stanze che questo capitolo vi fa attraversare - quella di Virginia Woolf, quella gialla di Charlotte Perkins Gilman, quella di Alda Merini, quella di vetro di Marlen Haushofer - le trovate spesso, sui social, ridotte a una singola frase virale, scollegata dal libro che la contiene e da chi l'ha scritta. Condividerla così è un gesto da altoparlante: gira e gira ancora, ma nessuno sa più dire da dove viene né cosa significava davvero per chi l'ha scritta. Accompagnarla anche solo con il titolo dell'opera e due parole sull'autrice o l'autore vi trasforma in un microfono di quel pensiero, non in una semplice cassa di risonanza.

Un episodio da cui partire

In un laboratorio, la stessa frase di Anna Maria Ortese è stata condivisa una volta senza alcuna indicazione dell'opera da cui proveniva, e un'altra volta reinserita nel suo contesto biografico e letterario. Chi ha letto

entrambe le versioni ha riconosciuto da solo quanto la seconda restituisse un significato più ricco e più rispettoso della persona che l'aveva scritta, mentre la prima rischiava di ridurla a uno slogan.

Se dovete parlarne in pubblico

Se dovete leggere o commentare un testo davanti ad altri - in classe, in un incontro di lettura, in un pomeriggio in biblioteca - provate a lasciare un momento di silenzio dopo la lettura, prima di iniziare il commento. È in quel silenzio, più che in un riassunto veloce, che chi ascolta trova lo spazio per riconoscersi in ciò che ha appena sentito: è lì che si crea l'incontro, non nella spiegazione che segue.

Per approfondire (fonti verificabili):

E. Goffman, Stigma. L'identità negata, Ediz. orig. 1963.

Carta di Trieste (2010), sul rispetto della verità sostanziale dei fatti anche quando si parla di salute mentale.

Capitolo 3 – La stanza del cambiamento

A voi che scrivete

Il romanzo al centro di questo capitolo racconta un disagio adolescenziale "sotto vuoto": silenzioso, poco spettacolare. Sui social tendete ad amplificare, come tutti, solo ciò che è già rumoroso - una sfida virale, un allarme - perché è quello che gira di più. Ma potete scegliere di fare altro: dare voce, da microfono, anche a un disagio silenzioso che nessuno sta raccontando, perché lo avete davvero ascoltato in un compagno o riconosciuto in voi stessi. Lo stesso vale per il corpo di cui parla il romanzo: è più facile ripetere i due estremi che circolano di più - l'estetica performante e l'allarme clinico -, più difficile ma più vero trovare le parole per la zona di mezzo, il disagio quotidiano che la letteratura sa raccontare con pazienza.

Un episodio da cui partire

Alla richiesta di realizzare un breve contenuto sul disagio adolescenziale, alcuni ragazzi hanno semplicemente ripreso frasi e formati già visti altrove; altri hanno scelto di intervistare davvero un compagno disponibile a raccontarsi, restituendone poi le parole con cura. Messi a confronto, i due risultati hanno reso evidente da soli, senza bisogno di spiegazioni astratte, la differenza tra ripetere un contenuto e ascoltarne uno vero.

Se dovete parlarne in pubblico

Se in un incontro pubblico si tocca, anche indirettamente, un tema come i disturbi alimentari o l'autolesionismo, evitate di scendere nei dettagli su metodi o quantità, e non presentate mai il gesto come una soluzione comprensibile a un problema. Dite sempre ad alta voce, non solo scritto in piccolo su un volantino, dove ci si può rivolgere per un aiuto reale: è il modo più concreto per trasformare un momento di cronaca in un momento di cura.

Per approfondire (fonti verificabili):

M. McCombs, D. Shaw, "The Agenda-Setting Function of Mass Media", Public Opinion Quarterly, 1972.

World Health Organization, Preventing suicide: a resource for media professionals, aggiornamento 2017 (i principi si applicano per analogia a ogni narrazione di gesti autolesivi).

Capitolo 4 – La stanza della felicità

A voi che scrivete

Parlare bene della felicità è più difficile di quanto sembri: la tentazione è scivolare nel tono da altoparlante della rubrica di self-help - "dieci modi per essere felici" - formule già sentite ovunque, che si riconoscono subito come artificiali. È più credibile, e più vicino a ciò che la psicologia positiva chiama savoring, raccontare un dettaglio vero che avete notato voi: un oggetto, un gesto quotidiano, come fa Katherine Mansfield in questo capitolo. Non serve promettere un rimedio: basta condividere con onestà un'esperienza, senza spacciarla per soluzione universale.

Un episodio da cui partire

Nei formati brevi per i social, i contenuti che invitano a notare un dettaglio quotidiano (un oggetto, un suono, un gesto) ottengono spesso un'attenzione più duratura dei contenuti puramente motivazionali, probabilmente perché propongono qualcosa di concreto e verificabile a chi guarda, invece di una promessa generica di benessere.

Se dovete parlarne in pubblico

Se parlate di benessere o di felicità davanti ad altri, evitate le formule assolute ("basta fare così per stare bene") e usate invece formule che lascino spazio all'esperienza di chi ascolta ("per me ha aiutato", "ad alcuni ha funzionato"). È una differenza piccola nelle parole, ma grande nell'effetto: lascia all'altro la libertà di riconoscersi, invece di farlo sentire sbagliato se per lui le cose sono andate diversamente.

Per approfondire (fonti verificabili):

U. Haagerup, Constructive News, 2017.

F. Bryant, J. Veroff, Savoring: A New Model of Positive Experience, 2007.

Capitolo 5 – La stanza della cura

A voi che scrivete

Il filo conduttore di questo capitolo - dalle etichette che semplificano le persone fino all'incontro che le restituisce alla loro complessità - è probabilmente il punto in cui ciò che scrivete tocca più da vicino il vostro nemico giurato, lo stigma. Un'etichetta ("il matto", "la depressa") è per definizione un contenuto da altoparlante: si ripete facilmente, in una parola sola, senza bisogno di ascoltare nessuno. L'incontro vero, quello che il capitolo racconta, richiede invece di fare da microfono a una persona intera, non alla sua condizione. Il linguaggio person-first ("una persona con schizofrenia", non "uno schizofrenico") non è un vezzo lessicale, ma una scelta con effetti misurabili sulla percezione dello stigma, come documentato dalle campagne Time to Change nel Regno Unito. Vale per un titolo di giornale come per un post, una didascalia, una battuta detta ad alta voce in classe: chi ascolta o legge solo quello, spesso, e quello resta.

I versi più duri di Alda Merini sul dolore e sul manicomio girano spesso sui social come frasi da altoparlante: colpiscono, si condividono in fretta, ma restano sospesi fuori dal tempo storico che le ha generate. Prima di condividerle, informatevi su cosa fosse davvero il manicomio e su come funziona oggi, dopo la Legge Basaglia (180/1978), un Dipartimento di Salute Mentale: solo così non userete, per sbaglio,

parole che raccontavano bene il passato di Merini ma che oggi, riferite a un servizio territoriale, discriminano e feriscono chi vi si rivolge.

Un episodio da cui partire

In un laboratorio di scrittura, un gruppo di studenti ha riscritto insieme un titolo di cronaca reale togliendo l'etichetta diagnostica e sostituendola con un fatto concreto: da "Il folle che ha aggredito i passanti" a "Aggressione in strada, l'uomo era seguito dai servizi di salute mentale". Il secondo titolo non nasconde nulla, ma restituisce un contesto invece di un giudizio sommario - ed è bastato provarci una volta perché i ragazzi lo rifacessero da soli con altri esempi.

In un incontro pubblico su Merini rivolto a studenti, una ragazza ha osservato che i social citano spesso i suoi versi sul dolore ma quasi mai il suo percorso di scrittura e di cura successivo al ricovero. È un'osservazione preziosa: la citazione isolata restituisce solo l'immagine della sofferenza e rischia di cancellare quella, altrettanto vera, della ripresa.

Se dovete parlarne in pubblico

Prima di nominare una diagnosi - scrivendola o dicendola ad alta voce in un incontro pubblico - chiedetevi se sia davvero necessaria a quello che state raccontando. Se togliendola la storia resta comprensibile e vera, probabilmente non serviva: è il modo più semplice, alla portata di chiunque, per indebolire lo stigma invece di alimentarlo. E se parlate di questo capitolo in pubblico, lasciate spazio a chi ascolta per fare domande scomode: è più facile etichettare qualcuno in un secondo che restare abbastanza a lungo ad ascoltarlo per restituirne la complessità - ma è solo nel secondo caso che nasce un incontro vero.

Se raccontate Merini in un incontro pubblico, distinguete sempre con chiarezza il tempo storico - il manicomio, prima del 1978 - dal presente: cosa fa oggi un centro di salute mentale, chi ci lavora, come ci si può rivolgere. È questa distinzione, più di ogni altra parola, che aiuta chi vi ascolta a non avere paura di chiedere aiuto oggi, se ne avesse bisogno.

Per approfondire (fonti verificabili):

Time to Change (Regno Unito), programma nazionale anti-stigma, valutazioni pubblicate su Time to Change Programme evaluation reports.

Associated Press Stylebook, voce "mental illness", raccomandazioni sul linguaggio person-first.

Legge 13 maggio 1978, n. 180 ("Legge Basaglia"), Gazzetta Ufficiale.

Carta di Trieste, 2010, sul linguaggio corretto per la salute mentale nell'informazione.

Capitolo 6 – La stanza oscura

A voi che scrivete

Il laboratorio fotografico che chiude il percorso - dallo scatto cieco al ritratto rivelato in camera oscura - vale anche per come condividete un'immagine sui social. Ricondividere una foto altrui senza chiedervi cosa mostri davvero è un gesto da altoparlante, che amplifica senza avere davvero guardato. Guardarla con attenzione prima di pubblicarla - scegliere se e come farlo, chiedere il permesso a chi è ritratto - è un gesto da microfono, che decide cosa proteggere e cosa restituire. Le linee guida internazionali sulla salute mentale - a partire da quelle dell'OMS sul suicidio - insistono proprio su questo: non è solo il testo a poter

fare danno, ma anche l'immagine scelta per accompagnarlo, se mostra dettagli identificativi di una persona vulnerabile.

Un episodio da cui partire

In un laboratorio fotografico con adolescenti, prima di pubblicare qualsiasi scatto la richiesta di consenso è stata rivolta non solo ai genitori, ma anche, concretamente, al ragazzo o alla ragazza ritratti: mostrando loro l'immagine scelta e dando davvero la possibilità di dire di no, non solo sulla carta.

Se dovete parlarne in pubblico

Se dovete mostrare un'immagine per accompagnare un racconto di salute mentale in un incontro pubblico, sceglietela sobria, mai esplicita, e prima di proiettarla chiedetevi: la persona ritratta, vedendola in quella sala, la riconoscerebbe come rispettosa della propria storia? In caso di dubbio, scegliete l'immagine più sobria che avete, mai quella più forte.

Per approfondire (fonti verificabili):

World Health Organization, Preventing suicide: a resource for media professionals, 2017 (sezione su immagini e social media).

Samaritans, Media Guidelines for Reporting Suicide, sezione su fotografia e video.

Capitolo 8 – LA STANZA DELLE PAROLE

Dare voce ai sentimenti e dare un nome alle cose

di Daniela de Robert – Consigliera Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti

> «Cambiò il mondo. Cambiò il nemico. La morte ebbe facce nuove che non conoscevamo ancora. Non si vedeva, la morte, non si toccava, non aveva odore. Mancavano persino le parole, per raccontare della gente che aveva paura dell'acqua, della terra, dei fiori, degli alberi. Perché niente di simile era mai accaduto, prima. Le cose erano le stesse – i fiori avevano la solita forma, il solito odore – eppure potevano uccidere. Il mondo era il solito e non era più lo stesso».
>
> Svetlana Alexievič, *Preghiera per Čhernobyl'*

Le parole sono di Svetlana Alexievič, giornalista e scrittrice nata, in Ucraina e cresciuta in Bielorussia, Paese che ha dovuto lasciare perché perseguitata. Nel 2015 è stata insignita del Premio Nobel per la letteratura per la sua «scrittura polifonica, un monumento alla sofferenza e al coraggio nel nostro tempo».

Sì, perché Svetlana Alexievič ha voluto e saputo raccontare i principali eventi che hanno attraversato l'Unione sovietica, dalle guerre, alle vittime del disastro nucleare di Černobyl', all'impatto devastante sulle persone della fine dell'URSS. Per ognuno di questi drammi, Alexievič ha raccolto le voci di chi li aveva vissuti o subiti. Ne sono emersi racconti corali di donne, uomini, giovani, anziani, bambini travolti dalla storia, schiacciati da eventi più grandi di loro, che nelle pagine dei suoi libri tornano a esserne protagonisti.

Non è un'operazione facile trovare uno stile e un linguaggio in grado di raccontare l'orrore, il dolore, le vite spezzate e cambiate, nel rispetto assoluto delle persone alla cui vita e morte dà voce. Più facile strillare titoli a effetto, raccontare storie emotive, mettersi al centro della scena per riportare la o le verità, spiegare lo svolgersi dei fatti, giudicare. Alexievič, invece, ha cercato nuove parole per raccontare cose per le quali le parole mancavano. Ha voluto colmare quel vuoto in un nuovo linguaggio capace di esprimere sentimenti come lo spaesamento, la paura, l'incredulità, il dolore, la sfiducia.

Talvolta – e nei nostri giorni se ne fa grande uso – per raccontare l'indicibile si usano le immagini. Dopo la Seconda guerra mondiale, l'irraccontabile della Shoah, ha trovato testimonianze nelle fotografie e nei video girati dai soldati "liberatori" arrivati sul posto. Impossibile dire a parole ciò che avevano visto. Troppo l'orrore, troppo lo sgomento. Primo Levi esprime la stessa difficoltà nella poesia che ha dato il titolo al suo libro *Se questo è un uomo* per descrivere la disumanizzazione di chi era rinchiuso nei campi della morte: «Considerate se questo è un uomo» scrive Levi. Perché la parola "uomo" non si adatta più a quell'umanità sopravvissuta che si aggirava nei campi di sterminio, viva per caso.

Quante volte capita anche a noi di non riuscire a esprimere pienamente ciò che abbiamo vissuto o di cui siamo testimoni. Le parole non bastano, non dicono abbastanza o non dicono tutto. Il mondo è cambiato, ma nostro linguaggio è rimasto fermo. I due orologi seguono un fuso diverso. Il silenzio è l'unico linguaggio che riusciamo a esprimere. È il silenzio delle vittime di abusi, di violenze, anche delle violenze vigliacche che arrivano apparentemente innocue sui social. Un silenzio che sembra proteggerci dal male, ma che in realtà ci ingabbia. La mancanza di parole ci tiene fermi a quel momento vissuto o subito. Come posso difendermi da una cosa di cui non riesco neanche a parlare? Come posso aiutare a trovare i nomi per delimitare quel sentimento che mi devasta e poterlo cacciare via da me, superarlo, andare oltre? Come posso difendermi da qualcosa che non riesco neanche a definire, chiamare per nome, riconoscere.

Esercizio 1.

L'incomprensione ci schiaccia. Allora, trovare "le parole per dirlo" può diventare un esercizio di libertà. Ci è mai successo? Se sì, proviamo a tornare a quel senso di oppressione, trattenuto dal silenzio e dal vuoto di parole. Proviamo a ricordarci quando e come siamo riusciti finalmente a liberarcene, scaricando quel dolore dentro parole e riempiendole di un significato nuovo. Quando la rabbia mi impediva di pensare in modo lucido, quando la vergogna mi frenava dal condividere la mia esperienza, quando il silenzio era il mio rifugio che in realtà mi isolava dagli altri e dalla vita.

Parlare, raccontare, scrivere, condividere le proprie esperienze ci aiuta a dare loro un confine, un limite, a guardarle da fuori nella loro dimensione reale, a farci comprendere che possiamo andare oltre.

Racconta così la senatrice a vita Liliana Segre gli ultimi giorni della sua prigionia nel campo di *Birkenau*, quando i militari tedeschi scappavano perché tutto era finito.

> «Noi non capivamo niente e le nostre guardie che camminavano insieme a noi, buttavano via le divise, le armi, si mettevano in borghese, in mutande, mandavano via i cani che erano stati proprio il simbolo del potere del soldato SS, i cani andavano e poi tornavano e non capivano più niente. Noi eravamo sbalordite, con i nostri occhi, con la nostra debolezza, con le gambe che non reggevano più, vedevamo la storia che cambiava davanti a noi ed era una visione apocalittica, straordinaria, incredibile. Si mettevano in mutande e buttavano via quella divisa che aveva terrorizzato gli eserciti di tutta Europa; quando anche il comandante di quell'ultimo campo – era vicino a me e mi sfiorava – si mise in mutande; quell'uomo alto, sempre elegantissimo, crudele sulle prigioniere inermi e buttò la divisa sul fosso, la sua pistola cadde ai miei piedi ed io ebbi la tentazione fortissima di prenderla e spararg li.
> Io avevo odiato, avevo sofferto tanto, sognavo la vendetta: quando vidi quella pistola ai miei piedi, pensai di chinarmi, prendere la pistola e spararg li. Mi sembrava un giusto finale di quella storia, ma capii di esser tanto diversa dal mio assassino, che la mia scelta di vita non si poteva assolutamente coniugare con la teoria dell'odio e del fanatismo nazista; io nella mia debolezza estrema ero molto più forte del mio assassino, non avrei mai potuto raccogliere quella pistola, e da quel momento sono stata libera».

Ancora non era tornata a casa, ancora non sapeva cosa ne sarebbe stata di lei, ancora aveva il corpo segnato dalla fame e dalla violenza, ma nelle sue parole leggiamo la libertà ritrovata. Non solo quella delle porte del campo che si erano aperte, ma quelle della sua "anima" del suo ritrovarsi come persona capace di distinguere tra bene e male e di scegliere il bene, nonostante tutto. Di capire di essere forte nella sua estrema debolezza.

Eppure, per rompere il silenzio sulla Shoah le ci sono voluti 45 anni. Ha cominciato nel 1990, già sessantenne e non ha più smesso. Ha raccontato la sua storia a studenti e insegnanti per arrivare fino al Parlamento europeo. Ha capito che la vergogna e il silenzio sarebbero stati la sua sconfitta e in un'intervista del 2019 a *La Provincia* ha detto:

> «...La sconfitta l'avrei potuta leggere se avessi cancellato il mio numero dal braccio con il laser. Ma la vergogna non è un sentimento che devo provare io, la deve provare chi quel numero me l'ha fatto. E deve rimanere una vergogna che va avanti, anche dopo di me».

Da qui la scelta di testimoniare, di dare voce ai tanti che non potevano più farlo perché morti di stenti o bruciati nei forni e il suo racconto-testimonianza, unito a quello di tanti altri donne e uomini sopravvissuti, che hanno trovato la forza di dare un nome all'innominabile e di dare voce all'irraccontabile, ha permesso ad altri di ritrovarsi e di riconoscersi. Di trovare la strada per uscire dal buio e dalle tenebre della sofferenza, di liberarsi da una vergogna che è di altri.

Noi giornalisti raccontiamo spesso il buio e le tenebre. La cronaca nera, la cronaca delle guerre e delle violenze in giro per il mondo ci fanno sprofondare nell'oscurità del male. A volte non pensiamo al peso delle parole sulla vita di chi legge. Nel bene e nel male. Ma l'uso responsabile del linguaggio è parte del nostro dovere. Ed è per questo che ci siamo dotati di un *Codice deontologico delle giornaliste e dei giornalisti* in cui si parla di rispetto della dignità, di tutela delle persone fragili, di uso di termini appropriati, di rifiuto di scegliere espressioni denigratorie o discriminatorie e di dare informazioni imprecise, sommarie o distorte.

Ci sono parole che stigmatizzano, emarginano, legano le persone dentro definizioni che stanno loro strette, che escludono e feriscono. Nel Vademecum *informare sulla salute mentale* ne abbiamo indicate alcune relative alle persone con disagio psichico o psichiatrico.

Ma ci sono anche parole che feriscono o discriminano

C'è una parola molto amata da giornalisti che spesso troviamo nei titoli. Qualcuno la definisce una "scorciatoia giornalistica", ma è semplicemente un falso. Mi riferisco alla parola *raptus* con la quale si intende una azione impulsiva di una persona che si può manifestare a seguito di problematiche di natura emotiva e/o sociale e/o economica e/o relazionale. Con il suo latino, dà una patina di scientificità, pur non avendo alcuna base scientifica. Non è, infatti, un termine medico e il *raptus* non è riconosciuto come una malattia mentale nelle classificazioni internazionali dei disturbi psichiatrici. Spesso quell'azione apparentemente immotivata è l'esito di una storia e di un vissuto personale, un punto di arrivo di una serie di circostanze difficilmente sostenibili per quella persona e non un "fulmine a ciel sereno".

Eppure, questo che seguono sono alcuni titoli pubblicati recentemente su alcuni media:

> «Ubriaco e drogato ha un raptus sessuale in treno e "stupra" un carrello portavivande»

«Colto da raptus sessuale manda all'ospedale la vicina di casa 72enne»
«Il raptus sessuale in mezzo alla gente gli costa molto caro»
«Uccide la moglie durante un raptus di follia, nuova perizia psichiatrica sull'assassino»

Quando ci riferiamo al mondo delle persone con disabilità, spesso usiamo parole che le intrappolano in una sola delle loro caratteristiche. Stiamo cercando di cambiare queste parole.

Un tempo, infatti, li chiamavamo *invalidi*, *handicappati*, *disabili*, *dementi*, *ritardati*, *mongoloidi*, *diversamente abili*, *subnormali*. Parole che pietrificano la persona in una sua caratteristica negativa. Oggi si evita di sostantivizzare l'aggettivo per restituire alla persona la sua centralità. Diciamo, allora, *persona/ragazzo/ragazza/bambino/bambina con una disabilità* o *persona con paraplegia, tetraplegia, cerebrolesione, sindrome di Down*. In questo modo, è chiaro che stiamo parlando di un individuo che ha una caratteristica, ma che non si identifica totalmente con la sua caratteristica. Può sembrare un dettaglio, ma quando la cosa ci riguarda direttamente le cose cambiano.

Nel ricordare Antonio Giuseppe Malafarina, Stefania Delendati del Corriere della Sera scrive:

> «Dicono di te che sei stato uno dei più grandi giornalisti con disabilità. Hanno ragione, non c'è dubbio, ma secondo me sei stato un grande giornalista punto e basta, ogni volta che mettono l'accento sulla condizione mi pare "sminuiscano" un po' l'enorme lavoro culturale che hai svolto con passione, intelligenza, ironia e garbo».

Antonio Giuseppe Malafarina era un giornalista e basta. Il fatto che fosse paraplegico e con problemi polmonari in conseguenza di un incidente stradale non è rilevante. Certamente, lo è stato nella sua vita e se non si fosse trovato in quella situazione forse avrebbe fatto altre scelte e finanche un altro mestiere. Ma era un giornalista senza aggettivi se non quelli legati alla sua grande competenza e capacità: «un grande giornalista».

Esercizio 2.

Vi è mai capitato di sentirvi "intrappolati" o "intrappolate" dalle parole? Quando vi hanno detto o scritto o hanno detto di voi parole che avete vissuto come feroci? Quando vi hanno rinchiuso in una parola o definizione che vi stava stretta o in cui non vi riconoscevate o non volevate essere rinchiusi o rinchiuse? O quando voi avete voluto ferire qualcuno, definendolo, chiamandolo sulla base di un suo difetto o limite o origine o caratteristica fisica? Provate a pensarci e a condividere il vostro vissuto.

Poi ci sono le parole cancellate, tradite, cambiate, violate. Ne parlava lo scrittore israeliano David Grossman già nel 1988 quando in Israele i *territori occupati* diventavano più semplicemente i *territori*, *l'annessione di Gerusalemme Est* veniva chiamata *l'unificazione della città*, quando le *vie del west bank* erano sempre e solo *vicoli*, mentre i morti tra i civili non erano mai uccisi dall'esercito israeliano ma *trovavano la morte*. È quello che lo scrittore israeliano chiama la "lavanderia delle parole". Dettagli, dirà qualcuno. Forse, ma dettagli che lentamente e inesorabilmente plasmano la realtà trasformandola da ciò che è nella parola che la descrive. E la battaglia tra parole si combatte in tutto il mondo. Durante la guerra del Vietnam le operazioni militari statunitensi erano definite dal Governo americano come operazioni *di pacificazione*. La guerra civile che travolse l'Irlanda del Nord negli anni '70 era chiamata semplicemente *troubles*, disordini, mentre le barriere di separazione tra le due comunità erano le *peacelines*, linee della pace, anche se è proprio in quei punti che gli scontri sono stati più accesi. Nel 1973 i massacri perpetrati contro i tutsi in Rwanda erano chiamati semplicemente *muyaga*, *fatti*, e nel 1994 gli hutu chiamavano *kasi*, cioè *lavoro*, l'uccisione dei tutsi e ancora oggi i sopravvissuti tutsi sono chiamati *abarokotse*, *quelli che sono rimasti*. Dopo l'11 settembre del 2001, negli Stati Uniti, il governo americano ha coniato l'espressione "*enhanced interrogation techniques*",

cioè *tecniche di interrogatorio rafforzate* per indicare nient'altro che pratiche di tortura. In Italia nel 2022 viene introdotta l'espressione "sbarchi selettivi". Un termine tecnico che tende a concentrarsi sull'operazione, lasciando le persone sullo sfondo: è lo sbarco che è selettivo e non sono le persone a essere selezionate. E ad accompagnare gli sbarchi selettivi compare anche l'espressione «carico che ne dovesse residuare». Ma – come rileva la Treccani nell'analizzarla[101] – «*carico* è riservato a referenti non animati, cioè a cose», non a persone. Il rischio insito nell'uso di questo registro linguistico burocratico-amministrativo è quello della spersonalizzazione, cioè della trasformazione dei naufraghi, attraverso le parole, da persone a "carico", quasi oggetti inanimati. Un linguaggio che rimanda al concetto di «vite di scarto» del sociologo polacco Zygmund Bauman.

Nel 2003 quando è scoppiata la guerra civile in Iraq, per molto tempo i media americani hanno continuato a definirla *violenza settaria*. Anche quando la divisione interna al paese era evidente a tutti. Anche se gli scontri, gli attentati, gli attacchi erano quotidiani. Anche se i morti tra i civili sono stati dall'inizio della guerra nel marzo del 2003 fino alla fine del 2007 tra gli 80.330 e gli 87.741, secondo il calcolo fatto dal sito *Irabodycount* sulla base di dati forniti dalle istituzioni, dagli ospedali, dagli obitori, dalla stampa e dagli Organismi non governativi. Per mesi la stampa americana si è adeguata alle pressioni della Casa Bianca. Poi il 27 novembre del 2006 la rete televisiva Nbc ha rotto gli indugi e per la prima volta ha parlato esplicitamente di *guerra civile*. «Abbiamo esitato a lungo – ha detto l'anchorman Matt Lauer aprendo i notiziari – ma la situazione è cambiata. Le fazioni militarizzate combattono con un'agenda politica. Non può definirsi altrimenti che *guerra civile*». Su questa scia il New York Times ha deciso di lasciare liberi i suoi inviati di usare questa espressione. La frontiera delle parole era superata. La situazione irachena poteva essere chiamata con il suo nome.

C'è poi una parola traditrice. È la parola *trattenimento*. Viene utilizzata al posto della parola *detenzione*: quando ci si riferisce ai Centri di permanenza per i rimpatri (Cpr). La stessa legge non usa il verbo *detenere*, ma *trattenere*. Una espressione che non è sfuggita ai giudici della Corte costituzionale che in una sentenza hanno messo in evidenza questo scarto linguistico scrivendo che «il legislatore ha avuto cura di evitare, anche sul piano terminologico, l'identificazione con istituti familiari al diritto penale (…)»[102]. A questo riguardo, il sociologo Giuseppe Campesi fa riferimento a un processo di "edulcorazione semantica", con l'uso di parole che sminuiscono il carattere afflittivo e coercitivo dei Centri, mentre alcuni giuristi parlano di «ipocrisia terminologica»[103].

Modificare, o come dice Grossman, *lavare la realtà con le parole* è un modo per tracciare un confine, tra ciò che è e ciò che si deve pensare che sia, tra ciò che è e ciò che si vorrebbe che fosse, tra ciò che è e ciò in cui lo si vuole trasformare. Accade con i luoghi comuni che entrano di soppiatto nel nostro linguaggio e nella nostra mente, plasmandola, spingendola e vedere ciò che non è a pensare di conseguenza. È un'arma potente, capace di muovere le persone e le masse, tanto che Primo Levi nel suo libro *La tregua* scriveva:

> «Quante sono le menti umane capaci di resistere alla lenta, feroce, incessante, impercettibile, forza di penetrazione dei luoghi comuni?».

I luoghi comuni, gli stereotipi sono come degli occhiali che ci fanno vedere le cose come non sono ma come vengono definite. Ci fanno vedere gli immigrati che sbarcano come dei pericolosi terroristi, i giovani nati in Italia da genitori stranieri come dei criminali in erba, le persone con un disagio psichico o psichiatrico come una minaccia, la tortura come una *tecnica di interrogatorio rafforzata*.

I termini utilizzati dai media per scrivere o raccontare del fenomeno migratorio sono cambiarti negli anni, come registra l'Associazione Carta di Roma nel suo Rapporto 2025 e con essi è cambiato anche il nostro sguardo su questa realtà:

[101] M. Cortellazzo, Carico residuale, in "Le parole della neopolitica", Treccani.
[102] Corte cost. 22 marzo 2001, n. 105.
[103] A. Della Bella, Trattenimento, in "Sistema penale", 12 giugno 2023

«Il termine stigmatizzante «clandestino» è stato utilizzato 1.837 volte nei titoli della stampa italiana tra il 2013 e il 2025, con 54 occorrenze nei primi dieci mesi del 2025 (1% dei titoli). L'evoluzione temporale mostra una progressiva riduzione del suo uso, anche se il 2025 registra un lieve incremento rispetto al 2024.
Il ricorso a espressioni derogatorie come «extracomunitario», «vu cumprà», «zingaro» e «nomade» è diminuito nel lungo periodo. La penetrazione complessiva di tale insieme di termini passa dal 5% nel 2014 a valori stabili intorno all'1% tra il 2022 e il 2025.
I termini legati alla migrazione («migrante», «immigrato», «straniero») prevalgono tra il 2013 e il 2025. Quelli legati allo status giuridico («profugo», «rifugiato», «richiedente asilo») hanno avuto picchi nel 2015-2016 (picco arrivi in Europa) e nel 2022 (afflusso rifugiati ucraini). Nel 2024-2025, l'attenzione verso i profughi palestinesi segna un lieve riavvicinamento delle curve, ma il 2025 registra la quota più bassa di utilizzo di questi termini (2%)».

Clandestino, extracomunitario, invasore, ladro di lavoro. Parole che escludono, che condannano, che emarginano, che istigano alla paura e all'odio. Nel Rapporto di Carta di Roma si legge ancora:

«La cornice dominante resta quella dell'emergenza permanente, secondo un vocabolario che da più di un decennio utilizza parole come "crisi", "minaccia", "invasione" per descrivere fenomeni che spesso emergono più dalle redazioni che dalle statistiche. Eppure, proprio nel 2025, mentre la parola-simbolo diventa "Gaza" e i conflitti ridefiniscono le traiettorie del nostro tempo, riaffiora la necessità di un linguaggio capace di distinguere tra ciò che accade e ciò che temiamo. Perché dietro ogni titolo, anche quando moltiplica le paure, rimane il compito più semplice e più difficile del giornalismo: restituire umanità a ciò che la politica riduce a flusso, e voce a chi continua a non averne».

La non neutralità delle parole è ancora più evidente nel racconto mediatico dei conflitti. Espressioni come "operazione speciale", "difesa preventiva", "raid chirurgico" sembrano voler attenuare la violenza dell'attacco militare o giustificarlo. Espressioni apparentemente chiare, ma che lasciano un grande margine di incertezza.

Esercizio 3.

Proviamo allora fare un esercizio secondo le indicazioni di Eleonora Signorini che propone una serie di domande da porsi quando si legge o si ascolta un racconto di guerra. E magari troviamo altre espressioni analoghe.

«Quando incontriamo il linguaggio della guerra, alcune domande possono aiutare a mantenere uno sguardo critico:

- *"Preventivo": quale prova dimostra che la minaccia sia davvero imminente?*
- *"Terrorismo": chi definisce il termine e con quali criteri politici?*
- *"Operazione": cosa cambia nella percezione pubblica se la chiamiamo guerra?*
- *"Chirurgico": quanti errori e quante vittime civili restano fuori da questa parola?*
- *"Deterrenza": quali evidenze storiche dimostrano che funzioni davvero?*
- *"Escalation": chi sta realmente aumentando il livello dello scontro?*
- *"Linea rossa": chi la stabilisce e con quale legittimità?*
- *"Regime": categoria analitica o insulto politico?*
- *"Minaccia esistenziale": per chi e in quale senso concreto?*
- *"Tempi certi": previsione verificabile o promessa politica?».*

C'è poi un'espressione che merita un'attenzione a sé: *guerra umanitaria.* Scriveva il filosofo e politico francese Pierre-Joseph Proudhon: «*Qui dit* humanité *veut tromper*», «chi dice *umanità* ti vuole imbrogliare».

Il termine umanitario usato come aggettivo della parola guerra è un modo per autolegittimarsi davanti al mondo e davanti al nemico. Ma dobbiamo chiederci se possa davvero esserci una guerra umanitaria o se non ci troviamo davanti a un ossimoro, come davanti al ghiaccio bollente o al buio accecante? Chiediamocelo e pensiamo alle parole pronunciate da Liliana Segre nel Discorso d'inaugurazione del *Change The World Model United Nations* il 20 marzo 2025

«Ribellatevi all'aggressività e alla violenza che passa attraverso le parole e atterra direttamente dentro le nostre vite. Le parole che scegliamo di pronunciare, le azioni che decidiamo di intraprendere possono trasformare la realtà».

Chiudo questa rassegna sull'uso e l'abuso delle parole come una frase del giornalista Antonio Giuseppe Malafarina che diceva: «Inclusione è una parola magica. Quando esiste svanisce».

Ma perché svanisca, occorre l'impegno e il lavoro di tutti, anche sul linguaggio che usiamo tutti i giorni, anche quando scriviamo dei piccoli commenti sui social, quando ci rivolgiamo alle persone che ci sono attorno.

Esercizio 4.

Allora, l'ultimo esercizio che vi propongo è una proposta dell'Associazione Carta di Roma chiamata "L'effetto che fa" con la quale invitano a provare a sostituire le parole che cancellano le identità e incutono paura con quelle più appropriate. Invece di "clandestino" scriviamo "persona" e vediamo l'effetto che fa

Questi alcuni esempi, con a sinistra il titolo originale e a destra il titolo modificato

CORRIERE DELLA SERA

Cronache

La confessione dei due clandestini: «Qui vivevamo facendo rapine»

Milano, il racconto delle ragazze ferite ai carabinieri: «Molestate sul bus e inseguite»

clandestini → banditi

CORRIERE DELLA SERA

Cronache

La confessione dei due banditi: «Qui vivevamo facendo rapine»

Milano, il racconto delle ragazze ferite ai carabinieri: «Molestate sul bus e inseguite»

la Repubblica

Tre mesi di Salvini Oltre dodicimila clandestini in più

La polemica

Asilo negato ai migranti "In tre mesi oltre 12mila clandestini in più"

clandestini → irregolari

la Repubblica

Tre mesi di Salvini Oltre dodicimila clandestini in più

La polemica

Asilo negato ai migranti "In tre mesi oltre 12mila irregolari in più"

Bolzano

Tunisino in fuga con i figli

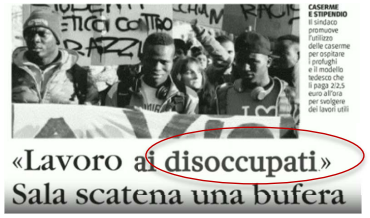
tunisino → padre

Bolzano

Padre in fuga con i figli

«Lavoro ai clandestini» Sala scatena una bufera

clandestini → disoccupati


«Lavoro ai disoccupati» Sala scatena una bufera

Adesso cercato voi altri titoli di giornali, social media, web discriminanti e provate, cambiandoli, a vedere l'effetto che fa.

Bibliografia

S. Alexievič, *Preghiera per Čhernobyl'*, Edizioni e/o, 2016

S. Alexievič, *La guerra non ha un volto di donna*, Edizioni e/o, 2017

S. Alexievič, *Incantati dalla morte,* Edizioni e/o, 2005

Z. Bauman, *Vite di scarto*, Roma-Bari, Laterza, 2005.

Carta di Roma, *L'effetto che fa*, https://www.cartadiroma.org/editoriale/leffetto-che-fa/

Codice deontologico delle giornaliste e dei giornalisti, https://www.odg.it/codice-deontologico-delle-giornaliste-e-dei-giornalisti/59465

M.Cortellazzo, Carico residuale, *Le parole della neopolitica*, Treccani, https://www.treccani.it/magazine/lingua_italiana/articoli/parole/Neopolitica87.html

S. Delendati, A. Malafarina, *Un segno indelebile fatto di parole,* in Invisibili, Corriere della sera 25 agosto 2025.

A. Della Bella, Trattenimento, in *Sistema penale,* 12 giugno 2023, https://www.sistemapenale.it/it/articolo/della-bella-trattenimento

D. Grossman, *Vento giallo*, Mondadori, 1989

P. Levi, *Se questo è un uomo,* Einaudi, 1958

P. Levi, *La tregua,* Einaudi, 1963

N. Scavo, *Introduzione a Notizie senza volto, XIII Rapporto Carta di Roma 2025,* https://www.cartadiroma.org/wp-content/uploads/2025/12/Rapporto_CdR_Notizie-senza-volto_2025.pdf

L. Segre, *Discorso d'inaugurazione del Change The World Model United Nations*, 20 marzo 2025

E. Signorini, *Le parole che usiamo per descrivere la guerra non sono mai neutre*, In "Facta" 6 marzo 2026, https://www.facta.news/articoli/parole-guerra-non-neutre

Note biografiche

Lilia Bellucci, studiosa di letteratura, attiva presso l'Università di Roma 1 "Sapienza" e presso l'Università di Chambéry "Savoie Mont-Blanc", con un progetto di ricerca su Anna Maria Ortese e l'inespresso. Autrice di *E tu, chi sei? Spazio, corpo, visioni in Anna Maria Ortese* e di *Due donne verso l'India di Tagore. L'epistolario inedito tra Anna Maria Ortese e Adriana Capocci Belmonte* è protagonista di iniziative di promozione della letteratura delle donne, in Italia e all'estero, come attestano le numerose pubblicazioni. Ideatrice di un brevetto per una guida museale vincitore del premio Imprenditori per il Giubileo del Duemila indetto dal Comune di Roma, ha un'articolata esperienza di insegnamento dal 1991, riordino di archivi e curatela di fondi. È membro del direttivo della Società Italiana delle Letterate.

Stefano Bernardi, medico psichiatra e psicoterapeuta, in servizio presso il CSM D6 della ASL Roma 2. Laureato in Scienze della Comunicazione, ha lavorato come giornalista documentarista prima di dedicarsi alla clinica psichiatrica. Attualmente affianca alla pratica clinica un interesse costante per la fotografia, indagando il rapporto tra immagine, memoria e processo di cura. È autore di "Not Still", progetto fotografico sulla salute mentale, in mostra alla Galleria Nazionale d'Arte Moderna (GNAM) di Roma nell'ottobre 2026.

Rossella Caleca, sociologa in un Centro salute mentale dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Palermo, cura progetti per l'inclusione sociale di persone con disagio psichico. Ha conseguito un Master in Studi e Politiche di genere. Si è occupata di disagio psichico femminile e ha studiato figure di donne, scrittrici o artiste, che hanno vissuto forme di sofferenza psichica, pubblicando brevi saggi in volumi collettanei. Fa parte della Società Italiana delle Letterate. Ha pubblicato articoli su "Letterate magazine" e "Leggendaria" e racconti su diverse riviste letterarie, su siti web e in alcune antologie. Ha pubblicato inoltre un libro in versi, *La stagione accanto* (Samuele Editore, 2021).

Emanuele Caroppo, psichiatra è Direttore sostituto della UOC Salute Mentale D6 della ASL Roma 2.

Floriana Coppola, scrittrice e poeta napoletana, già docente di Lettere negli istituti statali superiori, counselor professionista in Analisi Transazionale e in Psicologia Esistenziale, perfezionata in Didattica e Cultura di genere e in Scrittura autobiografica, iscritta alla Società Italiana delle Letterate. Ha scritto articoli, recensioni e saggi in antologie e in riviste letterarie on line, tra cui Letterate Magazine. I suoi testi, poesie e racconti, sono presenti in numerose antologie poetiche nazionali e internazionali. Le sue ultime opere sono: la silloge poetica *Ogni volto è un diamante*, ed. La valle del tempo2024; e la raccolta di racconti *NERO BLUES*, ed. La Valle del tempo, il romanzo *Aula Voliera*, ed. La valle del tempo, 2026, la silloge *Ostinato canto controvento*, ed. La valle del tempo, 2026.

Daniela de Robert, giornalista, esperta in diritti umani. È componente del Consiglio nazionale dell'Ordine dei giornalisti. Ha fondato nel 1994 l'Associazione VIC-Volontari in carcere di cui è Presidente. È stata componente del primo *Collegio del Garante nazionale dei diritti delle persone private della libertà personale* nonché del *Meccanismo nazionale di prevenzione della tortura* in ambito Onu (2016-2024) su nomina del Presidente della Repubblica. Per molti anni al Tg2, poi nella Direzione Rai Per la Sostenibilità-ESG dove ha ideato e curato il Progetto "La cultura rompe le sbarre" con cui la Rai sostiene le attività culturali in carcere. Ha pubblicato *Caro Parlamento*, Editoriale scientifica, 2025, insieme a Mauro Palma ed Emilia Rossi; *Informare sulla salute mentale*, nato dalla collaborazione tra Ordine dei giornalisti, Rai Per la Sostenibilità-ESG e Dipartimento per la Salute Mentale - Asl Roma 2, 2024; **Frontiere nascoste. Storie**

ai confini dell'esclusione sociale, Bollati Boringhieri, 2008; **Sembrano proprio come noi. Frammenti di vita prigioniera**, Bollati Boringhieri, 2006, premio "Paola Biocca" per il reportage e Premio "Anima per il sociale". Nel 2026 è stata insignita del *Premio Miglior giornalista* nell'ambito del Festival internazionale della cinematografia sociale Tulipani di seta nera.

Elvira Federici, già dirigente scolastica, formatrice e studiosa del pensiero e della scrittura delle donne, coordina il progetto di formazione all'interno di *Feminism, Fiera dell'editoria delle donne*, è nella redazione della *Rivista Leggendaria*, scrive per *Letterate Magazine*. È stata presidente della Società Italiana delle Letterate dal 2020 al 2024. Pubblicazioni recenti AA.VV. *Maria Occhipinti: i luoghi, le voci, la memoria*, Vita Activa Nuova 2024; AA.VV. *Cambiare la prosa del mondo*, Jacobelli 2026.

Carlotta Ferrari, membro della Società Italiana delle Letterate e laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche, ha conseguito la laurea magistrale in Psicologia per il Benessere, l'Empowerment, la Riabilitazione e la Psicologia Positiva. Con un Master in Psicologia dello Sport, ha maturato esperienza nell'ambito della psicologia dello sport, collaborando con un centro specializzato e lavorando a stretto contatto con gli atleti. Nell'ultimo anno ha operato nel contesto scolastico come educatrice e, con il ruolo di coordinatrice di un centro estivo, ha consolidato competenze relazionali, educative e organizzative.

Chiara Fiorentini, Terapista della riabilitazione psichiatrica presso la Srtr-e "Basaglia" UOC salute mentale D6 ASL roma2.

Maria Grasso, Psichiatra, psicoterapeuta
Responsabile Spazio Potenziale per Giovani Adulti Argolab UOC SM D6 DSM-DP ASL RM2

Vanina Migliorini, psichiatra e psicoterapeuta, ha lavorato come Dirigente medico Psichiatra nei Dipartimenti di Salute Mentale presso varie ASL delle Regioni Lazio, Campania e Toscana. Attualmente lavora presso il DSM della ASL RM2 (CSM D6). E' docente presso la Scuola di psicoterapia dinamica Bios Psyché. Ha svolto negli anni progetti di prevenzione e promozione della salute mentale nelle scuole.

Francesca Parisella, giornalista Rai e conduttrice televisiva e radiofonica. Dopo una lunga esperienza in programmi di informazione e approfondimento, tra cui Unomattina, Virus, Quarta Repubblica e Anni20, oggi è uno dei volti di Elisir su Rai 3, storico programma dedicato alla medicina, alla prevenzione e alla divulgazione scientifica. È inoltre autrice e conduttrice di Radio2 In Forma, l'appuntamento di Rai Radio 2 dedicato alla salute e al benessere fisico e mentale. La sua attività professionale è caratterizzata da una particolare attenzione alla qualità dell'informazione scientifica, al contrasto alle fake news, alla comunicazione dei temi legati alla salute e al benessere psicologico e alle novità nel campo della ricerca.

Clelia Ramozzi, assistente sociale presso il Centro di salute mentale Distretto 6 della Azienda Sanitaria Locale Roma 2. Ha lavorato come assistente sociale nell'ambito dell'Autorità Giudiziaria in area minori presso diversi Enti Locali di Roma e Provincia. È psicologa clinica e psicoterapeuta in formazione presso la Scuola di Psicoterapia Dinamica Bios Psychè.

Silvia Santiccioli, psicoterapeuta, psicoanalista, dirigente Psicologo presso Csm D6 della ASL Roma 2.

Salvatore Scialò, fotografo e *visual artist*. Il suo lavoro attraversa la fotografia di ritratto, il reportage, la fotografia di ricerca e di recente, anche la video art. Ha esposto in Italia e all'estero, di recente in Cina, al Museo d'Arte Contemporanea di Changzhou. Tra le ultime pubblicazioni, il libro *Passaggio a Pompei*, un racconto tra la Pompei archeologica, mariana e agricola. Il suo lavoro è stato pubblicato su diverse testate specializzate, tra cui, da ultimo, *Il Fotografo*, dedicata al viaggio. Ha tenuto corsi sulla fotografia come strumento educativo/relazionale, con il laboratorio *Processo fotografico è comunicazione*, presso la Civica Scuola di Animazione Pedagogica e Sociale di Milano.

INDICE

PREFAZIONE. Nota introduttiva **pag.3**

La ricerca del gruppo ImmensaMente e il Festival Ro.Mens **pag.4**
di Rossella Caleca

Il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Roma 2, il Festival Ro.Mens e la concretizzazione di un'intuizione **pag.6**
di Massimo Cozza

Dal Vademecum "Informare sulla salute mentale" al progetto LetteralMente – Un ponte per il cambiamento **pag.9**
Rai Per la Sostenibilità ESG

Per un uso responsabile delle parole a cominciare dai giovani **pag.12**
di Daniela de Robert

INTRODUZIONE **pag.13**
di Emanuele Caroppo e Lilia Bellucci

ABITARE LE PAROLE **pag.21**

CAPITOLO 1 – LA STANZA DEL CORPO Respirare e cospirare **pag.22**
di Lilia Bellucci, Emanuele Caroppo, Maria Grasso e Carlotta Ferrari
a partire da "Respirare" di Marielle Macé

CAPITOLO 2 – LA STANZA CHE ABITIAMO Un caleidoscopio di emozioni **pag.33**
di Lilia Bellucci e Silvia Santiccioli a partire da "Stregata una stanza" di Anna Maria Ortese

CAPITOLO 3 – LA STANZA DEL CAMBIAMENTO Dare voce al non detto **pag.66**
di Rossella Caleca e Vanina Migliorini a partire da "Il male che non c'è" di Giulia Caminito

CAPITOLO 4 – LA STANZA DELLA FELICITÀ' L'amore delle cose **pag.79**
di Elvira Federici e Chiara Fiorentini a partire da "Felicità" di Katherine Mansfield

CAPITOLO 5 – LA STANZA DELLA CURA L'arte riparatrice della poesia **pag.89**
di Floriana Coppola e Clelia Ramozzi a partire da "L'altra verità. Diario di una diversa" di Alda Merini

CAPITOLO 6 – LA STANZA OSCURA Siamo pellicola sensibile **pag.110**
di Salvatore Scialò e Stefano Bernardi a partire dal "Diario 1941–1943" di Etty Hillesum

LE PAROLE FANNO SPAZIO **pag.137**

CAPITOLO 7 – IL TEMPO DI UNA PAROLA **pag.138**
di Francesca Parisella

CAPITOLO 8 - LA STANZA DELLE PAROLE Dare voce ai sentimenti e dare un nome alle cose **pag.144**
di Daniela de Robert

NOTE BIOGRAFICHE **pag.153**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
ASL ROMA 2

REGIONE LAZIO

Rai Per la Sostenibilità ESG

ORDINE DEI GIORNALISTI
CONSIGLIO NAZIONALE