

I LABORATORI DI SCRITTURA NEL PERCORSO DI RECOVERY di Mariella Mentasti

Vivere la sofferenza psichica stanca, snerva, svisisce. È costante resistenza alla paura, al disagio, alla disillusione, alla sofferenza. È rendersi conto giorno per giorno che si sta perdendo la forza di combattere e, forse, è meglio gettare la spugna e accettare una situazione di dolorosa solitudine. È sapere che il tempo non lenisce ferite di questo genere, anzi gioca contro. È non ri-trovare neppure un posto dentro se stessi dove riposare e riprendere le forze ...

Chi vive in prima persona lo stigma interiore ed esteriore della malattia mentale, chi lo affronta ancora con quel pudore di cose bisbigliate, sibilline, per non turbare il mondo dei "normali", chi sa di non poter superare il limite della propria cerchia di conoscenze per non aggiungere dolore al dolore, sperimenta profondamente quanto il bisogno di comprensione, accettazione, condivisione sia necessario.

Per vivere la sofferenza psichica occorre coraggio: nell'uscire ogni giorno e guardare la città in faccia senza abbassare gli occhi, nel sentire su di sé gli occhi della gente, sguardi taglienti come lame che penetrano nell'intimo lacerando le coscienze.

Ci vuole coraggio, tenacia, sostegno per trovare la forza, nonostante tutto, di assumere fino in fondo il proprio dolore, di gridarlo alla città e al mondo, di sperimentare un contesto di cura che parta da sé ma coinvolga anche gli altri, familiari, amici, cittadini che hanno l'ostinata fermezza, a loro volta, di stare in quel dolore per recuperare tracce di speranza.

In piena condivisione con i principi-base della Recovery- nata proprio dal percorso di coscientizzazione stimolato dai racconti autobiografici degli utenti - i Laboratori di Scrittura trovano origine dal desiderio di recuperare parole di speranza nel proprio percorso di vita per trasformarle in "Parole della speranza" per tutti, per le donne e gli uomini che hanno l'audacia di credere ancora che la scrittura può avere il prezioso potere di contenere in sé un valore estetico, nell'armonica composizione delle parole, e uno etico, nella possibilità di trasmettere "parole buone".

La parola, quando ha la funzione di consegnare a se stessi e agli altri una parte della propria vita, quando è parola di senso e di ricerca profonda, cura e si prende cura: di sé, di coloro che ci amano, della società che sa mettersi all'ascolto con orecchio teso, che sa leggere tra le pieghe del dolore e si mette a disposizione per abbattere lo stigma e restituire dignità.

Il laboratorio di scrittura è finalizzato a stimolare la ricognizione di ciò che di prezioso ciascuno ha in sé e dare la possibilità di svelarlo a se stesso e agli altri.

Il narrare di sé contribuisce a dare significato alla realtà, ad appropriarsi della propria storia personale, a dare forma alle proprie emozioni.

La parola mette in relazione con gli altri, crea condivisione, valorizza, consente di ri-trovare un posto nella propria vita.

In questo senso la scrittura acquisisce una funzione di cura: è consegnare una parte della propria vita a se stessi e agli altri, è ripercorrere tracce, talvolta sbiadite, talaltra dolorose, per scommettere su un senso nuovo, per superare la banalità del male e restituire dignità alle proprie fatiche, ai propri sbandamenti, alle proprie scelte.

Se vissuta come *cura e prendersi cura*, la scrittura è anche ascolto in profondità, è tendere l'orecchio sulle cose bisbigliate, per non dare scandalo, per non turbare, per non ferire.

Ma l'urlo del dolore, come nel dipinto di Munch, spesso è muto: allora bisogna saper leggere nelle pieghe della sofferenza, nei visi contratti, negli occhi spaventati, nelle mani serrate. È in questo desiderio/sforzo di cura, di ascolto, di comprensione che proponiamo i *laboratori di scrittura* come luoghi e spazi di condivisione emotiva e di co-costruzione di nuove possibilità per ritornare, in modo diverso e condiviso, là dove, per paura di trovarsi nuovamente soli col proprio dolore, non si osava più.

Abbiamo voluto assegnare agli incontri la connotazione di "laboratorio" e non di "corso" per richiamare l'idea della bottega artigianale dove si crea, si tessono insieme pezzi di vita per

rileggere un disegno collettivo con un senso nuovo, si progetta e si è disposti a ri-progettare, quando, come successe a mastro Geppetto, ci si trova davanti a qualcosa di inatteso ma capace di dare senso pieno alla vita. Come in ogni attività artigianale, la creatività viene stimolata, di volta in volta, da brani scelti della letteratura, dalla visione di opere d'arte e dalla musica.

La scrittura permette di liberare sentimenti ed emozioni ma, nello stesso tempo, ne evita la "fuga incontrollata", che può far male, consente di vederli e riconoscerli sotto altre angolazioni per ri-costruire un "romanzo" della propria vita denso di significato.

Obiettivo primario del laboratorio, quindi, non è tanto il "prodotto" quanto l'aiuto a rivedere il proprio cammino, anche di malattia, di sofferenza, di conflittualità con se stessi e con gli altri sotto una luce diversa, da un punto di vista che permetta il riconoscimento di sé e dell'altro in un percorso di liberazione reciproca. In questo cammino condiviso è più facile recuperare fiducia e stima di sé, e, in ultima analisi, il coraggio di sperare perché per avere speranza occorre coraggio ma per avere coraggio occorre sperare insieme.

Allora la pietra scartata e buttata ai margini perché d'inciampo a chi cammina distratto e accecato dall'effimero, diventa testata d'angolo, quella su cui si misura la forza civile di tutta la società.

Giugno 2014