

Giovanni D'Alfonso*, Francesca di Mattia**, Maria Grazia D'Avino***, Paola Piras****

Le relazioni che curano.

*Connessioni, incontri, scritture e letture per una rete
sociale di solidarietà*

L'Associazione *Spazio Tempo per la Solidarietà* è impegnata, da molti anni, nella realizzazione del progetto formativo *Il paesaggio umano e la memoria*, per la valorizzazione della cultura e della pedagogia della memoria, della lettura e della scrittura autobiografica, in molteplici declinazioni. La denominazione e gli obiettivi dei laboratori autobiografici proposti dipendono dal campo di ricerca individuato e offerto alle persone potenzialmente interessate.

L'Associazione *Spazio Tempo per la Solidarietà* aveva avuto esperienza nell'ambito della "cura", avendo realizzato il progetto *Raccontare la fatica del prendersi cura* (2007 – 2008) e contribuito a *Interno Voce* (2014), azione scenica frutto di un laboratorio teatrale tenuto con i pazienti operati alle corde vocali, con alcuni loro familiari e con gli operatori sanitari dell'Ospedale Sandro Pertini di Roma.

L'idea del progetto *Le relazioni che curano. Connessioni, incontri, scritture e letture per una rete sociale di solidarietà*, si è andata sviluppando dall'autunno del 2023, accogliendo la sollecitazione di Francesca di Mattia, che aveva condiviso la lunga e sofferta esperienza di *caregiver* di sua madre, malata di Alzheimer. Francesca aveva raccolto numerose storie di altri malati e dei loro familiari, seguendo il metodo appreso frequentando un corso di Giornalismo biografico ad Anghiari.

* Presidente dell'Associazione *Spazio Tempo per la Solidarietà* di Roma, affiliata alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari di cui è referente territoriale. Fa parte del Circolo dei Lettori di Autobiografie.

** Ha svolto ricerche sulla scrittura autobiografica in Francia e in Russia. Collabora con l'Associazione *Spazio Tempo per la Solidarietà*, affiliata alla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, dove si occupa del laboratorio di ricerca autobiografica *Le relazioni che curano*.

*** Psicologa, esperta in psicodiagnostica. Vive e lavora a Roma come responsabile di Servizi di accoglienza per stranieri e comunità per pazienti psichiatrici. Ha frequentato Graphein nel 2019.

**** Sono stata insegnante in vari ordini di scuola e poiché avevo conseguito i titoli di specializzazione per minorati della vista (biennio presso l'Augusto Romagnoli di Roma, poi per psicofici e non udenti) mi sono fermata alla scuola dell'infanzia dove il sostegno ha senso. Adesso sono in pensione. Leggo, scrivo e cerco di essere gentile.

L'obiettivo principale del progetto era quello di mettere in connessione persone, esperienze e associazioni diverse tra loro, per dare maggiore risonanza ai molteplici temi connessi alla cura, favorendo la crescita personale e della comunità. Il laboratorio di scrittura autobiografica proposto era volto, quindi, alla riflessione e alla diffusione, in un contesto più ampio, delle problematiche vissute dai malati e i loro familiari.

Con l'approvazione del Consiglio direttivo dell'Associazione si è costituito un gruppo di lavoro composto, oltre che da Giovanni e da Francesca, anche da Maria Grazia D'Avino, psicologa, che aveva concluso il corso di Graphein ad Anghiari nel 2021.

Raccogliendo altre adesioni, il gruppo ha partecipato a un corso di Medicina Narrativa, promosso dalla ASL Roma 2, presso la Casa della Salute Santa Caterina della Rosa, condotto da Sabina Ferro e da Marisa Del Ben, due operatrici sanitarie, referenti della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, e facilitatrici di Medicina Narrativa per la SIMeN (Società Italiana di Medicina Narrativa).

Ricercando e sviluppando il dialogo con molti interlocutori, riteniamo di essere riusciti ad allargare l'orizzonte della cura a livello teorico e pratico, mettendo in evidenza le sue molteplici dimensioni, non solo sanitarie ma anche culturali, sociali, antropologiche ed etniche: abbiamo affrontato non solo la "malattia" in senso stretto, ma i tanti aspetti che la sofferenza e il disagio assumono.

Siamo andati avanti sempre più convinti che la nostra linea-guida dovesse orientare i temi della cura oltre l'ambito strettamente sanitario, individuando altri contesti e altri luoghi di aggregazione come le biblioteche pubbliche, i centri anziani, le scuole, le parrocchie, le organizzazioni sociali e culturali, provando a restituire alla comunità il valore primario della cura e della solidarietà.

Il nostro gruppo di lavoro era ormai abbastanza consapevole di quanto fosse importante costruire una rete sociale di solidarietà, sostenuta dalle istituzioni locali e dalle organizzazioni del territorio. Convinti che lo strumento per realizzare gli obiettivi che ci eravamo prefissati fosse il laboratorio autobiografico, abbiamo presentato il progetto il 21 febbraio 2024 presso la Biblioteca Vaccheria Nardi di Roma: un evento che ha visto una larga e attenta partecipazione di persone e di organizzazioni.

Nel corso dell'incontro sono stati letti brani autobiografici, scritti di autori e studiosi della filosofia e della pratica della cura, seguiti da testimonianze e interventi del pubblico. Come scrive Luigina Mortari:

(...) la cura non è un'etica ma una pratica eticamente informata. Ed è informata dalla ricerca di ciò che è bene, ossia di ciò che aiuta a condurre una vita buona.

Se l'etica è l'interrogarsi sulla qualità della vita buona, la cura è un agire orientato dal desiderio di promuovere una vita buona. Dal punto di vista di chi-ha-cura agire nell'ordine di ciò che è bene significa promuovere il ben-essere dell'altro. È in funzione del riuscire a promuovere contesti esperienziali che aiutano l'altro a ben-esistere che si profilano tre direzionalità etiche in cui si condensa l'essenza della cura.

1) farsi responsabili;

2) avere rispetto;

3) *agire in modo donativo.*

Analizzare queste tre direzionalità significa mettere a fuoco il quid etico della pratica di cura. (Mortari 2006, p. 179 e ss)

Il programma del laboratorio autobiografico si è svolto in otto incontri di tre ore, tra i mesi di aprile e giugno 2024, attraverso la piattaforma Zoom. Per la verità erano previsti anche alcuni incontri in presenza, ma purtroppo non è stato possibile effettuarli.

Durante il laboratorio sono state affrontate le diverse declinazioni dell'essere soggetto e oggetto di cura e sono state proposte numerose esercitazioni, in plenaria e in sottogruppi, spesso con esiti sorprendenti.

Oltre agli scritti previsti dal programma, ai partecipanti era richiesto, dopo ogni incontro, di scrivere un *report* per condividere le proprie riflessioni sui punti di forza e di fragilità del contesto di esperienze che si andavano confrontando.

Vorremmo sottolineare che il *patto autobiografico* ha consentito l'instaurarsi di un clima di empatia e di condivisione. Abbiamo riflettuto sul fatto che, ancora oggi, la cura sembra essere di pertinenza del *femminile*, così come "femmina" è la scrittura autobiografica. Peraltro, la partecipazione al laboratorio era esclusivamente femminile e le donne hanno espresso fortemente l'esigenza – o meglio, la *necessità* e l'*urgenza* – di parlare a cuore aperto, di confidarsi su esperienze anche dolorose e spinose, di affidarsi all'ascolto e alle parole degli altri. Si è creata, anche se con difficoltà e qualche criticità, una relazione di cura reciproca. Crediamo che l'esperienza del laboratorio abbia valorizzato la consapevolezza e la sensibilità delle partecipanti.

A maggio del 2024, l'esperienza *Le relazioni che curano* è stata raccontata da Francesca di Mattia durante un incontro di formazione (*Caregiver Day 2024*) promosso a Cervia (Ravenna) e da Carlo Pantaleo del Coordinamento Volontariato, che ha visto la partecipazione di Enti e realtà associative locali. Francesca ha presentato gli obiettivi, la metodologia, le esercitazioni e la ricchezza della condivisione tra le partecipanti. Questa iniziativa ha portato a uno scambio fruttuoso sul tema della cura e del bene comune.

Bisogna dire che nonostante l'impegno profuso, il laboratorio non è stato esente da criticità. Ci siamo interrogati soprattutto sul fatto che, ad oggi, ancora non è stato possibile chiudere il progetto, come ci eravamo proposti, con un incontro pubblico di restituzione presso la Biblioteca Vaccheria Nardi. Alcune difficoltà sono derivate anche dalla delicatezza degli argomenti trattati. Forse *la cura* è stata percepita come qualcosa di estremamente intimo e non facilmente condivisibile. O forse c'è da considerare la fatica di separarsi da un materiale autobiografico, per alcuni, ancora troppo vivo e presente? O, ancora, forse, questo progetto ha necessità di un respiro più ampio, ha bisogno di diramarsi, espandersi, contagiare e creare dei circuiti riverberanti, come ad esempio Cervia, e la possibilità che anche in quel contesto si attivino laboratori di scrittura autobiografica inerenti la cura e il prendersi cura.

Possiamo ascrivere, nell'ottica dei circuiti riverberanti, anche la possibilità che è stata data alla nostra Associazione di entrare a far parte del *Movimento di Ecologia della Salute*¹, il cui incontro costitutivo si è tenuto lo scorso 1° febbraio 2025. Per la nostra Associazione, hanno partecipato Giovanni D'Alfonso e Paola Piras. Riportiamo alcuni stralci del racconto della giornata, scritto da Paola.

Con curiosità ed emozione io e Giovanni ci siamo avviati al Seminario per la costruzione di un movimento per l'ecologia della salute (...). La giornata era magnifica. Fredda, tersa, piena di turisti venuti per il Giubileo, in fila per entrare dalla Porta Santa della Basilica di santa Maria Maggiore.

Mi ha colpito la varietà e la fantasiosità degli interessi e bisogni che li hanno spinti a nascere. (...) ho scoperto persone che aiutano le donne nel e dopo il parto, altre che insegnano a massaggiare i neonati, altri che riempiono di contenuti relazionali il lavoro di pediatri o le persone diabetiche, altri che insegnano ad allattare con responsabilità e perizia, altri che usano il teatro ed il movimento per accogliere ed integrare migranti (...) Insomma, una molteplicità di pratiche che arricchiscono le nostre comunità e i nostri contesti di cui spesso non abbiamo coscienza e conoscenza. Il tema centrale era quello della salute e delle pratiche medicali e non, che la favoriscono (...). Sono stati formati tre gruppi di lavoro che sono stati impegnati ad individuare una parola che potesse essere usata per connotare il concetto di salute, tra le tante scritte su cartoncini disposti su tre tavoli. Ne riporto alcune, tra quelle che mi hanno colpito: democrazia, lentezza, bene comune, bellezza, responsabilità, diritti, doveri, cura, trasformazione, cambiamento, partecipazione comunitaria, pensiero divergente, dialogo, partecipazione, (...). Nel mio gruppo, le parole scelte come cornice sono state: interdisciplinarietà, integrazione, consapevolezza, lentezza, complessità, dialogo, bellezza, democrazia, ascolto. Ne è seguito un'interessante discussione: si dovevano spiegare i motivi della scelta delle parole, con la possibilità di cambiare idea e preferirne una indicata da altre persone. In questo modo è stato costruito e riportato su una lavagna un diagramma di parole, su cui tutti e tre i gruppi, alla fine, sono stati d'accordo su prendersi cura, partecipazione comunitaria, trasformazione.

Prendersi cura perché vedere, accorgersi, intuire e predisporre il da fare consapevole e mirato è alla base della pratica di "fare" salute ed evitare di ammalarsi.

Partecipazione comunitaria perché ogni contesto ha bisogno del contributo delle persone che lo abitano che non solo hanno dei bisogni ma anche dei saperi e conoscenze da mettere a disposizione. Trasformazione perché l'obiettivo deve essere chiaro e perseguibile e modifica e cambia i protagonisti.

Vogliamo sperare di essere riusciti, almeno in parte, a restituire l'insieme del nostro percorso di ricerca-azione autobiografica. Alla luce di questa nostra esperienza, potremmo dire di aver cominciato a intrecciare *relazioni di cura*, trama e ordito di un tessuto umano che vorremmo diventasse sempre più ricco con il contributo di quanti vorranno condividere le proprie esperienze, racconti e testimonianze.

¹ Gruppo di ricerca inter-trans-disciplinare indipendente, nato nel contesto dell'AIEMS (Associazione Italiana di Epistemologia e Metodologia Sistemiche), il cui scopo è di lavorare al concetto di salute e alla sua promozione partendo dalla definizione che ne dà l'OMS ("condizione di completo benessere fisico, mentale e sociale e non esclusivamente l'assenza di malattia o infermità") per meglio specificarla e in più espanderla, facendo in tal senso riferimento alla complessità e all'approccio sistemico.

Bibliografia

- Annichiarico, M.
2022 *I cura cari*, Einaudi, Torino.
- Borgna, E.
2020 *Il fiume della vita. Una storia interiore*, Feltrinelli, Milano.
- Calvino, I.
1974 *Fiabe italiane*, Einaudi, Torino
- Carotenuto, A.
2001 *I sotterranei dell'anima*, Bompiani, Milano.
- Cavarero, A.
2005 *Tu che mi guardi, tu che mi racconti*, Feltrinelli, Milano.
- Cesari, S.
2017 *Con molta cura*, Rizzoli, Milano.
- Charon, R.
2019 *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Cortina, Milano.
- Demetrio, D.
1996 *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Cortina, Milano.
- Demetrio, D.
2008 *La scrittura clinica. Consulenza autobiografica e fragilità esistenziali*, Cortina, Milano.
- Hillman, J.
2021 *Le storie che curano*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Mencarelli, D.
2022 *Tutto chiede salvezza*, Mondadori, Milano
- Mortari, L.
2015 *Filosofia della cura*, Cortina, Milano.
- Mortari, L.
2002 *Aver cura della vita della mente*, La Nuova Italia, Firenze.
- Mortari, L.
2006 *La pratica dell'aver cura*, Bruno Mondadori, Milano.
- Natoli, S.
2001 *La felicità di questa vita. Esperienza del mondo e stagioni dell'esistenza*, Mondadori, Milano
- Pinkola Estes, C.
2016 *Donne che corrono coi lupi*, Sterling & Kupfer, Milano.
- Sacks, O.
2016 *Gratitudine*, Adelphi, Milano.

Salvetella, Y
2018 *Le stanze dell'addio*, Bompiani, Milano.

Varano, M.
2000 *Guarire con le favole*, Meltemi, Roma.

Vinci, S.
2017 *Parla, mia paura*, Feltrinelli, Milano.

Woolf, V.
2006 *Sulla malattia*, Bollati Boringhieri, Torino.

Zambrano, M.
2012 *Sentimenti per un'autobiografia. Nascita, amore, pietà*, Mimesis, Milano.