

## Sabina Ferro\*

### *Faccio il quadro di me a Teatro*

Quello che vi racconto oggi è un progetto che nasce da lontano, ma soprattutto trae origine dall'incontro di un bisogno: quello di narrarci per l'Arte di Essere. Quello di ascoltarci con l'Arte e i suoi colori. Quello di abitarci nell'Arte e nelle sue forme.

Da anni, ho deciso che la mia professione di cura doveva uscire dall'ospedale e quindi dai luoghi istituzionali per andare verso i possibili pazienti, che siamo tutti noi. Dopo vari percorsi organizzati inizialmente con la collega Chiara Bertossio, facilitatrice di Medicina Narrativa come me, al Museo di Arte Moderna "Luigi Bailo" a Treviso, un tarlo ha iniziato a lavorarmi dentro: quello di intrecciare un percorso di Arte, Scrittura e Teatro.

Il Museo sarebbe stato la prima tappa con i suoi quadri e le sculture che avrebbero consentito di attingere parole e rievocare vissuti. Il tutto sarebbe poi continuato con un laboratorio di Scrittura Autobiografica e Medicina Narrativa e solo in un secondo momento saremmo approdati a Teatro con i testi prodotti. Chi si sarebbe occupato di questi aspetti di sviluppo ed educazione alla teatralità, avevo deciso fin dall'inizio che doveva essere e non poteva che essere, per la sua sensibilità e competenza, Vasco Mirandola.

Il progetto è iniziato nel 2022 con un primo e unico incontro al Museo. Il gruppo era composto da quattordici donne di età media tra i quaranta e settanta anni, ognuna proveniente da diversi vissuti e contesti lavorativi. Alcune di loro avevano già partecipato ad altri percorsi di Medicina Narrativa e Scrittura al Museo. I metodi approcciati sono stati quelli della Medicina Narrativa, nel rispetto delle Linee d'indirizzo della Conferenza di Consenso dell'Istituto Superiore della Sanità del 2015, e della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari fondata da Duccio Demetrio e Saverio Tutino.

Per iniziare, è stato messo in evidenza come il bisogno di narrarsi e la narrazione scritta debbano essere considerati strumenti privilegiati in cui collocare i nostri vissuti, siano essi reali o immaginari. Con le narrazioni è risaputo che

\* Consulente Autobiografica e Facilitatrice di Laboratori di Medicina Narrativa.

mettiamo in scena fatti ed emozioni, ma soprattutto condividiamo esperienze e punti di vista allo scopo di riflettere su scelte e decisioni. Alla fine, non di rado, quelle che emergono sono le nostre abilità e i talenti che ci riportano ad una risignificazione della nostra identità. Forse, a ripensarci, è proprio questo che è successo in questo percorso.

Volevo che tutto questo riportasse anche alla definizione dell'Istituto Superiore di Sanità di Medicina Narrativa quale metodologia di intervento clinico-assistenziale che riconosce la narrazione come strumento fondamentale per acquisire e comprendere integrare i diversi punti di vista di quanti intervengono nella malattia e nel processo di cura. In questo caso, la vera Cura è stata il prendersi cura di noi e delle nostre storie, dei nostri ricordi e desideri, della nostra abilità di con-prenderci.

Un altro elemento fondamentale che ho considerato per questo percorso di autoformazione ha riguardato l'attenzione al legame con l'espressività dei linguaggi artistici, all'importanza di so-stare nell'atto creativo insito in ogni forma di narrazione e scrittura. È noto che è dal 1960 che la creatività ha smesso di essere esclusiva dei soli artisti per essere riconosciuta, anche dalle neuroscienze, un potenziale creativo da sviluppare per ogni persona. L'Arte rappresenta una grande possibilità di sviluppo e veicolo per lavorare su sé stessi rielaborando elementi già esistenti: il soggetto, infatti, attraverso la creatività e la scrittura trasforma gli stimoli provenienti dall'esterno in qualcosa di unico e nuovo e soprattutto personale.

Attraverso l'Arte e la Scrittura, i narratori hanno iniziato un dialogo che li ha fatti sentire protagonisti e attori anche nel prendersi cura in una modalità del tutto nuova. Li ha messi in contatto con sé stessi e l'educazione al teatro, in quanto educazione alla creatività, è stata l'altro importante veicolo di crescita e di sviluppo individuale, oltre che di integrazione, di autoaffermazione e di acquisizione di nuove potenzialità personali.

Il laboratorio è diventato uno spazio per una nuova attribuzione di significati e per "imparare facendo" con la convinzione che l'aspetto più importante è lo sguardo al processo auto-trasformativo e alla meta-riflessione e non al prodotto. Un'occasione unica in cui capire che è possibile cambiare determinate situazioni e cambiare sé stessi. Scrive una narratrice in merito:

Esperienza voluta e sentita proprio per stare nell'essere, nel momento di un cambiamento tanto atteso, con la consapevolezza di guardarlo bene in faccia, di sentirlo nelle parole, nella presenza scenica e per non lasciarlo scorrere via ancora una volta senza troppa attenzione.

Un laboratorio con una forte valenza pedagogica anche dal punto di vista del processo educativo, per quello che ognuno ha compiuto su di sé e che l'ha condotto a tirare fuori ciò che gli urlava dentro, a conoscerlo e a gestire la propria energia vitale e a convivere. Con le varie forme di scrittura autobiografica e il dialogo con le opere, ci si è dati la possibilità di rivedersi nel proprio Passato e rivisitare certi vissuti. Una scrittura di sé che lasciando

scorrere la mano, ha saputo dare forma alle domande poste dall'arte e in particolar modo dal quadro scelto. I testi hanno a volte assunto la forma di un diario, a volte di una lettera, di una filastrocca o di dialoghi che si sono aperti alla leggerezza del gioco e all'ironia, ma che non hanno mai smesso di risuonare di intimità e fragilità.

Ha brillato la relazione personale che piano si è nutrita degli scambi tra narratori. Un'apertura che è caratteristica profondamente umana, non basata su un semplice scambio di comunicazione, ma su un'esperienza di partecipazione affettiva e di reciprocità che ha riconosciuto all'Altro da me, la dignità dovuta e purtroppo persa negli automatismi della quotidianità. Una narratrice ha scritto: "La Cura di noi ha fatto presto la sua comparsa dipingendo stupore nei volti e sensazione di appagante benessere dentro di noi".

Dopo l'Arte e la Scrittura Autobiografica, è stato il tempo di ricercarsi nel gioco dei Corpi e le loro Storie, nella Voce e la sua poetica educante quanto le parole pronunciate. Il lavoro narrativo è stato rinforzato dal percorso teatrale: in questi incontri, che hanno fatto seguito a quelli di sola scrittura autobiografica, il Teatro ha portato le narratrici verso il Corpo. Il lavoro di Vasco Mirandola, infatti, è andato verso il riconoscimento di quello che gli autori che si occupano di pedagogia teatrale definiscono riunificazione del "corpo-pensiero-parola", il prendere coscienza del corpo come fonte inesauribile di messaggi e contribuire al benessere psicofisico delle persone.

L'ultima tappa di questo nostro viaggio narrativo ha fatto in modo che le persone facessero l'esperienza di un nuovo linguaggio: quello teatrale fatto di corpo, gesti e voce. Ciò che è emerso è stata la meraviglia e la scoperta di avere un corpo e di essere corpo, la cui storia è stata scritta nell'intenzione dei nostri gesti e "incarnata" nella scrittura. "La scrittura ha smosso, il teatro ha esposto", diceva una narratrice descrivendo le sensazioni portate fuori dal testo che prendeva forma e saliva con lei sul palco.

Come conduttori ed esperti, sia io che Vasco Mirandola abbiamo fatto un significativo lavoro sui testi prodotti, soprattutto un lavoro di cura e attenzione di questi. Insieme alle narratrici, abbiamo fatto un lavoro di "filtro rispettoso" per decidere quale sarebbe stato quello che avrebbero portato a Teatro. Si è trattato di "saper lasciare" per "saper riconoscere e accettare". Siamo stati in quell'ombra e in quel tempo che necessitano di esserci perché la persona si percepisca e si rispecchi ma soprattutto ne senta il valore. Una possibilità di vedersi e di sentirsi nell'interpretare ciò che si era scritto e nel condividerlo con il pubblico, di ascoltare le inquietudini esistenziali e di andare verso una loro accettazione grazie al linguaggio teatrale.

Quello che ha preso forma tra scritture e teatro, è stata la fiducia, generata dalla mano su carta e che è diventata fiducia di sé oltre che autostima e benessere collettivo. C'è stato un nuovo sguardo di cura alle proprie parole, ma anche di cura della relazione con l'Altro e dell'Altro. Una consapevolezza cara alla Medicina Narrativa, avvicinandoci ad aspetti di co-costruzione di storie ma anche di rielaborazione e metabolizzazione dei vissuti attraverso lo sviluppo di capacità

come l'attenzione, la rappresentazione e la connessione (quelli che vengono definiti i movimenti della cura per la medicina narrativa).

Arte, Scrittura Autobiografica e Teatro si sono presentati come un esercizio del bello che ha permesso di pensare la realtà in modo diverso dal solito e di ritrovare qualcosa di bello ovunque. Ci ha permesso di pensare che ci sia ancora del bello in ogni incontro umano che si prende tempo di guardarsi, ascoltarsi e perché no, di scriversi.

Qui di seguito riporto alcuni testi, con il permesso delle narratrici, perché sia ancora più comprensibile ciò che è emerso.

## Nessuno si lamentava

Nessuno si lamentava.

“Una bimba... gotte rosse e paffute... che buffa! Mi ricordano il colore e il calore della legna che cadeva in quella stufa grigio/ nera mentre bolliva l'acqua per la polenta. Che gioia quando mamma l'svuotava sul tagliere e faceva la croce sopra... desiderata cena... magra cena.

Nessuno si lamentava.

Ricordo i pomeriggi d'inverno quando per riscaldarci si andava nella stalla dei contadini che meraviglia con gli animali mansueti e fedeli che, oltre al calore, donavano latte, uova e buon umore.

Come eravamo tutti spensierati! Si giocava tra la paglia, coi calzini bucati. Poi la nonna raccontava una fiaba, e all'imbrunire si tornava a casa. Freddo... nebbia... Quiete... e magra cena. Nessuno si lamentava.

Ricordo un cappotto grigio/ verde un po' sbiadito, probabilmente l'aveva portato Anna, poi Teresa e Graziella Carla Flavia e quindi... a me. Visto che di sorelle eravamo sei ed io la più piccola. Chi ha tanto si lamenta. Chi ha poco, si accontenta.

La befana una volta oltre i mandarini e ai fichi secchi, mi ha portato un maglioni-  
no rosso nuovoooooooo!!!! Di lana. Dio come pungeva sul collo! Quanta neve quell'anno! Io gridavo di gioia quando nevicava. Anche adesso... ma... non nevicava più.

Ora grido di gioia quando vedo i papaveri, i girasoli, le lucciole, le rondini, le stelle. Quando dopo una tempesta della vita, appare l'arcobaleno.

Grido di gioia perché ho capito che la bimba ritrovata, non se ne era mai andata. E, alla vita, sarà sempre grata.

## Preghiera

Una farfalla sono nella tempesta  
il cuore batte forte  
l'emozione sovrasta  
vorrei fuggire  
ma non posso.  
Una dimora cerco  
dove prendere sollievo.  
Resta al mio fianco  
ripulisci le mie inquietudini

ricolma di pace  
il cuore che attende.

Filastrocca buffa  
Per un mondo senza ma e senza uffa,  
filastrocca a sorpresa  
per la mia bambola...distesa.

Nuvole gatto, nuvole falco,  
nuvole panna, nuvole buone.  
I nuvoloni bigi li caccio a Parigi,  
quelle a violino sopra Berlino,  
le nubi piccine alle Filippine,  
sulla rotta celeste volano basse  
le nuvole falco  
profuman di talco  
van dritte a Belluno  
e non le ferma nessuno.

Aspetta che passi  
tutto quel che non ami.  
Aspetta che arrivi  
tutto quello che brami,  
sperar nell'attesa  
ti dia infinito coraggio.

E ora prendi il fazzoletto celeste  
quel che si usa soltanto alle feste  
e attorno alla luna  
rossa tonda sospesa  
fai un bel nodo  
e riposa distesa.

## Bibliografia suggerita

- Bert, G.  
2007 *Medicina Narrativa, storie e parole nella relazione*, Il Pensiero Scientifico, Roma.
- Charon, R.  
2006 *Medicina Narrativa, onorare le storie del paziente*, Bruno Mondadori, Milano.
- Danieli, L., Messina, D.  
2019 *A scuola di autobiografia*, Mimesis, Milano-Udine.
- Demetrio, D.  
1996 *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Raffaello Cortina, Milano.
- Demetrio, D.  
2011 *Perché amiamo scrivere*, Raffaello Cortina, Milano.

Mirandola, V.  
2020 *100 poesie in gioco*, Campi Magnetici, Livorno.

Zannini, L.  
2019 *Il corpo-paziente. Da oggetto delle cure a soggetto della reazione terapeutica*, Franco  
Angeli, Milano.