

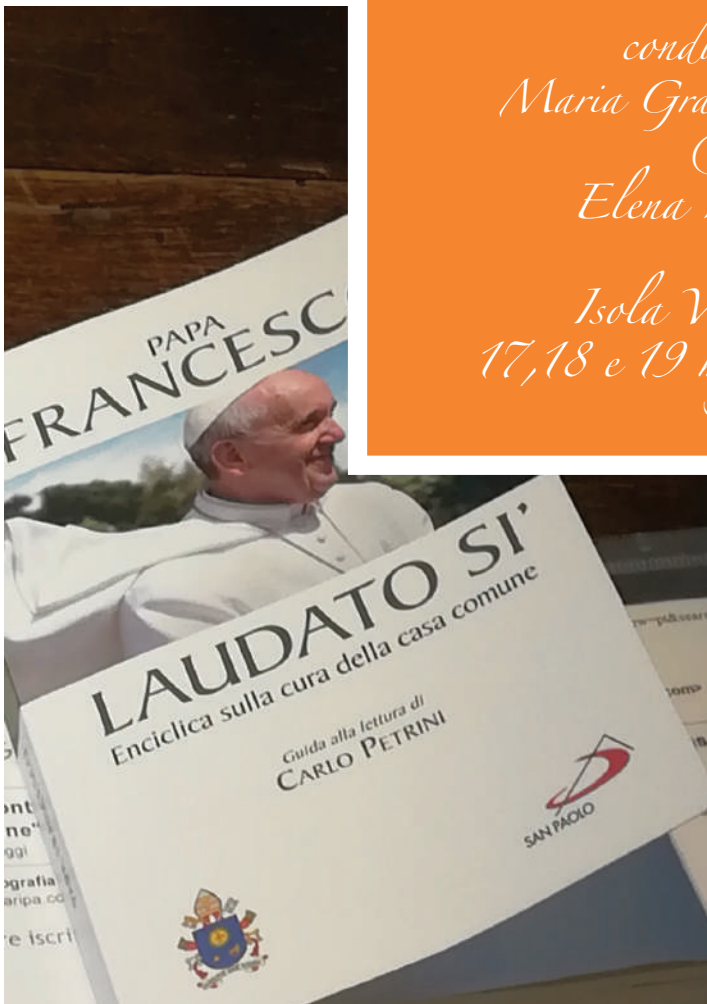


“L'AMBIENTE CASA COMUNE
Verso un'ecologia integrale”

LABORATORIO
DI SCRITTURA
AUTOBIOGRAFICA

*conduzione:
Maria Grazia Dal Pra
&
Elena Dal Ben*

*Isola Vicentina
17, 18 e 19 maggio 2019*



“manca la coscienza di un’origine comune,
di una mutua appartenenza e di un futuro
condiviso da tutti”

Papa Francesco

“L’ambiente, Casa Comune:

verso un’ecologia integrale”

17, 18 e 19 maggio 2019

Isola Vicentina, Convento di Santa Maria del Cengio

Contenuti e programma

Il laboratorio di scrittura autobiografica “L’Ambiente Casa Comune – verso un’ecologia integrale” è stato promosso dall’Associazione *Casa dei Sentieri e dell’Ecologia Integrale* di Isola Vicentina, con il patrocinio della Libera Università dell’Autobiografia di Anghiari e condotto da Maria Grazia Dal Prà ed Elena Dal Ben, esperte in metodologie autobiografiche. È nato dalla specifica sensibilità dell’associazione ospitante che già promuove una serie di iniziative a partire dai temi della Enciclica di Papa Francesco *Laudato Si*.

All’iniziativa, articolata in quattro incontri di tre ore ciascuno, dal venerdì sera alla domenica mattina (17, 18 e 19 maggio 2019), hanno partecipato 10 persone (7 donne e 3 uomini).

Tenendo come traccia l’Enciclica, i quattro incontri sono stati articolati seguendo diversi fili conduttori, sia per non disperdere la grande quantità di materiale esistente sulle tematiche in questione, sia per fornire ai partecipanti una traccia che avrebbero ritrovato nell’incontro successivo. Si è partiti dal testo del *Cantico delle Creature*, da cui la *Laudato Si* ha preso spunto.

Poi, ogni incontro è stato abbinato a uno dei quattro elementi naturali (nell’ordine: Terra, Fuoco, Aria e Acqua) e a una stagione della vita (Infanzia, Giovinezza, Età adulta, Età matura).

Ogni appuntamento si è aperto con la lettura di una scrittura autobiografica di un autore che avesse anche attinenza con l’Elemento o la Stagione della vita che caratterizzavano l’incontro. Questo per sottolineare il valore della pratica autobiografica. Sono stati poi approfonditi vari aspetti e implicazioni riferiti all’Elemento, e lo stesso è stato individuato in alcuni punti specifici dell’Enciclica. Questi spunti sono stati intervallati da suggestioni di scrittura che hanno invitato i partecipanti a riflettere su episodi della propria vita, ad esempio, rispetto all’infanzia e al rapporto con la Terra. Sono stati inoltre “presentati” alcuni personaggi famosi di diverse epoche storiche, uomini e donne che a proprio modo hanno incarnato i valori del rispetto e della cura dell’Ambiente.

Ogni scrittura è stata poi liberamente condivisa con gli altri secondo la metodologia autobiografica che attribuisce un particolare valore anche a questo momento di scambio e alla successiva metariflessione. Ogni modulo si concludeva con una piccola attività di scrittura che

permetteva di raccogliere un feed back sintetico sullo svolgimento dell'incontro. È stato inoltre consegnato ogni volta un cartoncino da inserire via via in un moschettone portachiavi, con una piccola buona pratica da mettere in atto nel quotidiano. Infine, letta una "buona notizia" di speranza per la salute dell'ambiente e dei suoi abitanti.

Soprattutto durante il primo incontro è stata fornita un'ampia panoramica dei temi trattati, riassumendo anche l'evoluzione che le problematiche ambientali e la sensibilità rispetto a esse hanno avuto negli ultimi decenni. Di volta in volta si è cercato un focus mirato al territorio e contesto locale. Sono stati scelti linguaggi diversi, proprio per stimolare il più possibile il recupero di ricordi, emozioni e punti di vista: letture di autori vari, poesie, dati scientifici, ascolto di canzoni e brani musicali, proiezione di filmati, momenti di meditazione.

Si è creata un'atmosfera amichevole, calda e partecipata, emotivamente significativa. Una nota a parte merita il luogo in cui si è svolto il laboratorio. Più persone hanno infatti evidenziato come anch'esso abbia influito positivamente e predisposto i partecipanti a beneficiare della quiete del convento per meglio entrare in una dimensione di riflessione e di pausa dalle "corse" del quotidiano.

Quella che segue è una breve raccolta di alcune delle scritture che i partecipanti hanno condiviso durante gli incontri e che hanno messo a disposizione dei compagni con cui hanno vissuto questa esperienza.



IL TESTO DELL'ENCICLICA "LAUDATO SÌ"

Scritture

Guardando una foto...ricordo

Mi sembra impossibile esser oggi così felice.

Con Piero siamo venuti a San Miguel, un luogo stupendo per la sua natura molto rigogliosa e allo stesso tempo molto curata. È estate, ma so che queste querce diventeranno rosse in autunno e la loro immagine mi affascina; le contemplo maestose, generose nella loro ombra e sento di custodire con loro il segreto di una trasformazione... la loro tavolozza inaspettata.

Oggi Piero appare come un miracolo nella mia vita. Un miracolo che mi porta gioia, allegria - quanto ridiamo insieme!- sogni, progetti. Il miracolo dell'amore, vero, puro, sincero. Lui ha spazzato via la malinconia e la tristezza degli anni adolescenti, anni di tanto studio, di sacrifici, di limitazioni.

Ma al di sopra dei soliti "non puoi!", "non si deve...", "stai attenta!" che riempivano la mia casa, ero riuscita a vivere delle esperienze straordinarie. La missione in Patagonia, in quel Alto Rio Senguer isolato, accompagnato solo dal vento inarrestabile e dalla povertà, ai piedi della cordigliera delle Ande. Sempre sentirò il fischio del vento, la sua forza che frenava i nostri passi... e mi accompagneranno i volti dei bambini per strada, a mezzogiorno, senza cibo, senza un piatto caldo a casa, la pelle screpolata, tagliuzzata dal freddo. La mia percezione della vita, la mia urgenza di solidarietà e giustizia è nata con loro, lì, a diciassette anni.

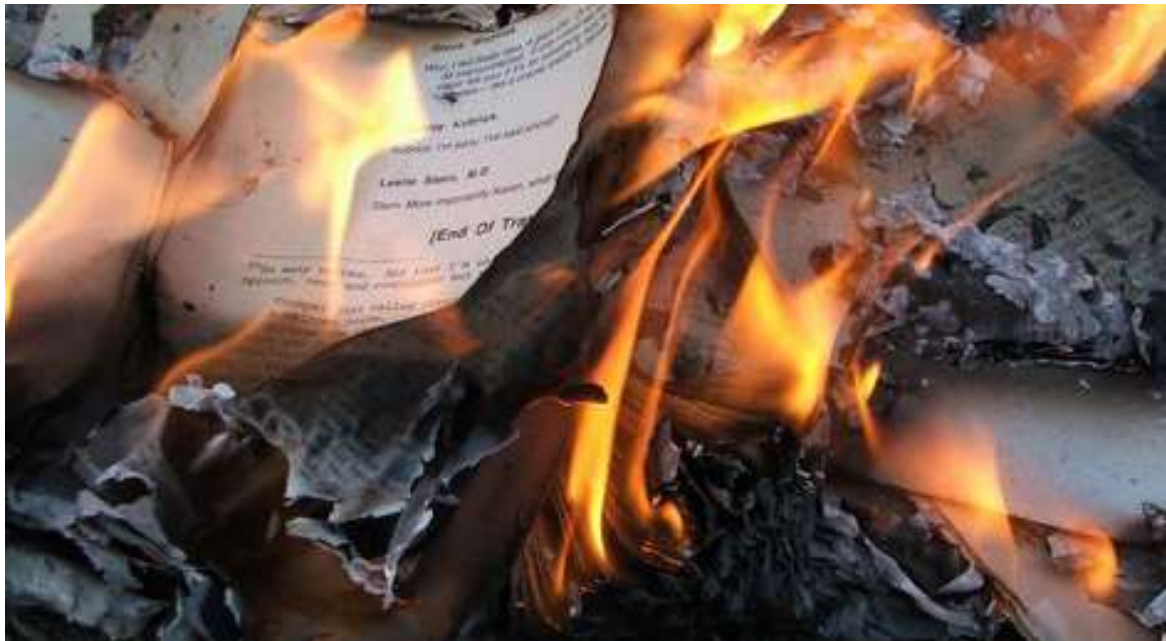
Forse siano state quelle settimane in Patagonia la molla di coraggio che mi ha permesso di sistemare mille cose, per poter partire per la Spagna, approfittando la borsa di studio che la famiglia cercava di convincermi a rifiutare. Ed è stata la prova per me, soprattutto, che potevo vivere, essere libera, senza cadere in alcun tranello pericoloso.

La molla per continuare ad agire con i miei amici del gruppo, formandoci e poi formando altri giovani nella consapevolezza delle proprie forze, capacità, traguardi.

La molla per resistere oggi, nei tempi della foto, dopo aver cercato -direi ingenuamente- di nascondere libri, distruggere lettere, indirizzi, ricordi, da quando sono arrivati al potere i militari e

stanno provando ad attanagliare, a forza di paura e gente scomparsa, le voci di umanità come le nostre. Ma nonostante questo presente pericoloso e buio, Piero e io abbiamo meravigliosi progetti, energie, sogni... fuoco.

Catalina



NASCONDERE LIBRI, DISTRUGGERE LETTERE, INDIRIZZI, RICORDI...

Scrittura del risveglio

Stamattina mi sono svegliata analizzando la mia vita.

Ieri sera con il gruppo, abbiamo parlato dell'infanzia, dell'adolescenza e dei vari passaggi dell'esistenza.

Questo tuffo nel passato mi ha portata stamattina a riflettere e ad analizzarmi.

Ritengo di essere una persona fortunata.

Lo sono non perché io non abbia avuto dolori o sofferenze nella mia vita, ma perché ho realizzato che la vita tanto mi ha tolto, ma altrettanto mi ha dato.

Ho avuto la fortuna di avere un'infanzia felice, in cui ho assaporato natura e libertà che, gli stessi miei figli, non hanno potuto godere.

Ho maturato amicizie in quel periodo che durano tutt'ora dopo 45 anni!

Allora non me ne rendevo conto, ma questi sono i veri valori.

Poi la mia vita ha assunto pieghe più dolorose, gravi perdite, ma mi è sempre venuta incontro con persone o eventi o provvidenze di vario tipo per le quali ho potuto far fronte a queste avversità.

Fino ad oggi che ritengo di avere una vita piena e soddisfacente.

Resilienza, assertività, ma anche godere delle piccole cose, lasciarsi aperti alle nuove esperienze. O, meglio, tenere aperto il cuore e le cose arrivano, si aggiustano.

Penso che la vita, in fondo, sia tutta lì.

Cinzia



...MA ANCHE GODERE DELLE PICCOLE COSE...

Una foto, tanti ricordi...

Qui, nel gruppo, tra i miei amici, mi trovo bene.

Si respira: c'è tempo, abbiamo tempo.

Si condivide il luogo, un prato di Fontanigorda, in Val Trebbia, il paese in cui ho compiuto il primo anno di vita e dove ho continuato a spegnere le candeline anno, dopo anno, esprimendo desideri.

Tra pochi giorni ne avrò 15 di anni. Quanto ai desideri, quelli non mancano di certo!

Desidero trovare pace in questa tempesta di emozioni senza argine.

Desidero un amore che duri per sempre.

Desidero rispetto. Cerco rispetto tra le persone: rispetto verso i bambini nella loro vulnerabilità, ma anche tra gli adulti, nelle loro intricate relazioni. Cerco rispetto verso la natura che ci ospita nella sua incantevole armonia, rispetto verso la vita, persino nelle sue piccole dimensioni: rispetto verso il filo d'erba, un fiore, la formica.

Desidero conoscere, vorrei conoscere tutto, ho fame di sapere: vorrei leggere tutti i libri, ascoltare tutte le musiche, ammirare ogni dipinto...

Vorrei giustizia sociale, giustizia verso i più deboli, giustizia verso le donne. Vorrei che a tutti fosse concessa un'opportunità.

Vorrei trovare le parole per esprimere ciò che sento. Ma sono muta, e danzo la vita.

Laura



...AMMIRARE OGNI DIPINTO...

Ricordo un momento di benessere in un ambiente naturale della mia infanzia.

Il nonno

Come erano belle le passeggiate con il nonno e, sebbene non fossero brevi, la lunghezza della strada non mi affaticava. Durante l'estate accompagnavo il nonno materno a comprare il latte dalla contadina Iolanda.

Il nonno mi chiamava, ricordo ancora oggi la sua voce autorevole e affettuosa.... “ Vegni, andemmu a pigia u lete” (vieni, andiamo a prendere il latte). Io bambina ero pronta e con lui cominciavo a camminare verso la casa della contadina. Attraversavamo un bosco, ricordo che era molto fresco, molto ombroso, a me, bambina, sembrava quello attraversato da Cappuccetto Rosso. Ma io ero con il nonno!

Poi, improvvisamente, ci trovavamo in aperta campagna, c'erano prati, campi seminati e le spighe di grano ondeggiavano al vento tiepido dell'estate. Qua e là dei bellissimi papaveri rossi. Dopo la curva la casa, e, poco lontano, la stalla. Iolanda mi prendeva per mano ed entravo con lei ed il nonno nella grande stalla. La contadina si sedeva su uno sgabello e con movimenti lenti cominciava a mungere la mucca. Il latte, bianchissimo, cadeva nel secchio e, prima che tutto finisse, Iolanda mi diceva:”Vegni, arvi a bocca” (Vieni, apri la bocca). Uno spruzzo di latte tiepido e dolce finiva nella mia bocca. Il nonno mi accarezzava la testa.

Loredana



...QUA E LÀ DEI BELLISSIMI PAPAVERI ROSSI...

Guardo la foto che ho portato e scrivo una pagina di diario pensando all'adolescente che ero

Quarèò

Ferrara, Corso Ercole I° d'Este n° 14; metà anni '70. Su quel mattone, ci sono seduto proprio io. Riavvolgo il film della mia vita e torno ad allora.

Chi ero, come ero, cosa facevo, cosa pensavo ...? Dove andavo, Perché, come? Come stavo?

Anni belli, di tanti giochi e pensieri in libertà! Mi piaceva giocare, sperimentare tutto. Curioso, pieno di interessi; giocare, leggere, suonare, la bicicletta ...

Intorno a me un bella famiglia, ed il mio amico Marco; il compagno della mia giovinezza. Vivevo, semplicemente vivevo la mia giovinezza. Il giardino di casa era uno dei luoghi dove facevo tutto. Le corse in bici, gli esperimenti, il pallone ... Mi sento bene, in armonia con quanto ho intorno a me; una famiglia che mi ama, mio fratello, i miei amici, i miei nonni. Gioco a ping - pong con Marco e mio fratello Fabio, sto con la mamma, aspetto che arrivi il papà. A Ferrara – una meravigliosa città – c'è molta natura intorno e vado in bicicletta a scoprire la città col mio amico Marco. C'è molto verde ad andiamo alla scoperta delle Mura di Ferrara e delle sue piste ciclabili. E scopro le rane, che mi sono state sempre così simpatiche! Con Marco condivido anche la passione dell'acquario; e ci nascono anche i pesci!

Quanto sono felice! Una vera gioia! Inizio a capire un po' di più la vita ed intuisco che l'amore, l'amicizia, il bene, sono sentimenti forti. Con l'ambiente e la natura ho un bel rapporto. Sono curioso e vorrei tenere un animale con me; ma qui nel mio condominio non si può! Però ho un bell'acquario! Quando esco cerco luoghi aperti, dove correre ed andare in bicicletta. Poi sto bene, sento che “costruisco” qualcosa di buono ... sono sereno e fiducioso!

Come vorrei rivedere quel mattone ...

Marco



...COME VORREI RIVEDERE QUEL MATTONE...

Tecnologia, consumismo, progresso

Consumo o mi consumo?

Consumo acqua, mi consumo in lacrime.

Consumo aria, respiro a fatica.

Consumo suolo, cammino sui passi di chi non c'è più.

Brucio risorse, brucio le mie energie.

Quale progresso?

Non ho progredito nella mia vita. Caso mai, regredisco. Ai monosillabi, alla rabbia, alla non accettazione.

E in tutto questo la tecnologia è il paravento che mi permette di nascondermi nel non-fare.

Eppure non è questo che desidero per il futuro.

Resistere, resistere, resistere: mi risuona il monito lontano di Calamandrei.

Resistono l'ape e il suo fiore, l'orso nella tana, nascosto. Il lupo, che tutti chiamano nemico.

Non sanno, quelli che lo cacciano, quanto è utile la sua presenza nei boschi. Non sanno, ma lui resiste.

Posso io farmi ape, fiore, orso, lupo? Voglio farmi ape, fiore, orso, lupo.

Michela



...VOGLIO FARMI APE, FIORE



...ORSO

Guardando questa mia foto...

Sono solo sulla riva del lago di Misurina, i boschi di pini che lo circondano conferiscono all'acqua limpida e fredda un verde brillante, riflettendo le Tre Cime avvolte da una lieve coltre di neve caduta nella notte.

Mi trovo qui in un campeggio per qualche giorno con un gruppo di amici da Brescia.

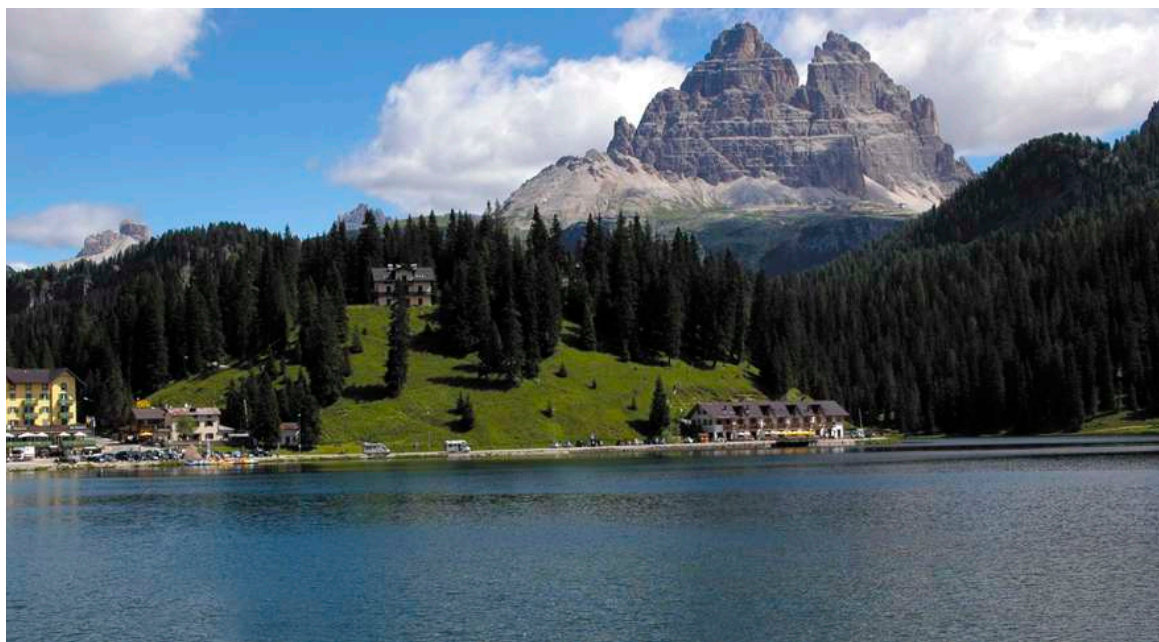
È una bellissima giornata di luglio del 1972, ma mi sento molto solo e preoccupato. Devo infatti decidere il futuro della mia vita, o per lo meno avere un progetto sul quale volgere la mia attenzione. O accetto quello che mi è stato proposto e che sto facendo, quindi un concreto lavoro tra i vigneti e cantine della Franciacorta o partire verso una terra sognata e tante volte desiderata, trovando altre persone, altra cultura, altre stelle nel cielo.

Una coppia, che mi conosce bene, mi si avvicina perché intuisce la mia sofferenza, ma chiedo loro di essere lasciato solo.

Comincio a camminare per il sentiero che costeggia il lago. La bellezza, il silenzio e l'armonia della natura non placano il temporale che ribolle in me.

Ho deciso: il futuro incerto e tutto da costruire ha vinto, sarà qualcosa che solo io saprò finalmente realizzare; e oggi posso dire che sono stati un tempo e una vita stupendi, ma quel giorno di luglio del 1972 ero veramente solo e triste.

Piero



...SONO SOLO SULLA RIVA DEL LAGO DI MISURINA...

Guardo la foto che ho portato e scrivo una pagina di diario pensando all'adolescente che ero

Ce l'ho fatta! Ancora una volta, la seconda quest'anno, sono sul Monte Pasubio. Il sentiero delle gallerie non si può raccontare, bisogna farlo. Che meraviglia intorno: c'è la prima neve d'autunno!

Che fatica arrivarci, che avventura! Se mamma sapesse... ma non sa ed io me la godò: è un sogno che si avvera: IO QUASSU'!

L'aria è limpida, così limpida da dare le vertigini, ma non altrettanto limpidi sono i miei sogni, i miei progetti per il futuro. Sì, so cosa farò dopodomani: scuola o il mese prossimo: scuola, ma un po' più in là c'è nebbia. I desideri, gli ideali ci sono, palpitano dentro, fremono, ma sento mancarmi la terra sotto i piedi, vacillo spaesata e allora verso quale direzione mi incammino?

Qui tutto è chiaro, l'orizzonte è lontano ma visibile. Solo dentro di me c'è nebbia, dubbio.

Però con loro, queste compagne straordinarie, oggi sto bene. Abbiamo fatto qualcosa di memorabile, da raccontare con orgoglio o forse da tacere per non essere repute un po' pazze. Ma chi se ne importa: è bello e basta!

Anna Zoe



CHE FATICA ARRIVARCI, CHE AVVENTURA!

Un modo di dire sull'acqua: Scoprire l'acqua calda

Mariasole ha tre anni. Occhi luminosi e molto grandi, brillanti; un sorriso contagioso e un ciuffetto biondo, quasi bianco, nei suoi capelli castani scuri. È il suo raggio di sole, dono misterioso di qualche fata generosa.

Siamo in giardino, è sera, tardi. La luce del faretto davanti alla porta d'ingresso proietta il suo fascio luminoso anche sul muretto, basso poco meno di Mariasole, che contiene una lunga e stretta aiuola di rose.

Mariasole corre felice, tra la porta d'ingresso e il cancelletto che limita il giardino, in un breve percorso parallelo ai fiori; ride e riempie l'aria con la sua voce, più del profumo delle rose.

Ad un certo punto, mentre corre, guarda velocemente il muretto, si ferma quasi di scatto e osserva con attenzione. Una sagoma scura la insegue. Scappa da quella macchia minacciosa, ma adesso, questa la precede, perché spostandosi ha cambiato la prospettiva della luce.

A questo punto, Mariasole non sorride più. È preoccupata. Ci riprova, ritorna indietro, ma non riesce ad evitare che davanti a lei o dietro di lei quella sagoma antipatica accompagni il suo passo. Il suo sguardo cerca rifugio in noi... cosa succede?

- Mariasole, tranquilla! quella è la tua ombra...

E ritornano i sorrisi. Mariasole aveva scoperto l'acqua calda. E noi, la freschezza, la leggerezza della schiuma pura, di una scia di candore e ingenuità.

Catalina



SCAPPA DA QUELLA MACCHIA MINACCIOSA...

Il mio rapporto con la Terra

Adoro tutto ciò che è natura ed i suoi abitanti. In particolare mi piace camminare nei boschi. Ho sperimentato che camminare o godere di un panorama è per me, terapeutico. Mi fa stare bene. Mi ridà il benessere.

Mi soffermo ad osservare gli alberi: questi lunghi arbusti che si spingono verso l'alto come a voler cercare l'aria.

Questi colori che vestono e che cambiano a seconda delle stagioni.

Mi piace il profumo del sottobosco e la frescura delle loro chiome. A volte li abbraccio e sento la loro energia benefica che mi invade.

Se posso cammino scalza, proprio per avere un "ritorno", un contatto con Madre Terra.

Appena mi è possibile vado in montagna e mi siedo ad ammirare il paesaggio tutt'intorno e ad ascoltare il silenzio.

La calma ed il silenzio mi avvolgono. Si sentono solo la leggera brezza che sibila tra i rami ed il suono delle foglie che si muovono al suo passaggio.

Sembrano dolci sonagli.

Il respiro si fa sempre più lento, come quando dormi. Ed il tempo si ferma.

Benessere, serenità un tutt'uno con l'ambiente: il corpo non è più limitato dai suoi confini, ma si fonde con il territorio.

Quando torno a casa mi sento rinvigorita e con lo stato d'animo risollevato, pronta a lottare di nuovo.

Cinzia



APPENA È POSSIBILE VADO IN MONTAGNA...

Pensando al mio rapporto con la Terra oggi

Amo profondamente i sassi: li raccolgo, li custodisco, ne ammiro la stratigrafia, la dimensione, il colore, la forma, la superficie. Mi cirondo di sassi, ornano gli angoli della mia casa e sottraggono al vento le mie pagine annotate. Non riesco a resistere alla tentazione di prenderli lungo il sentiero: forse sono un po' ladra della Terra.

Amo il contatto con la Terra, mi offre sostegno: ho amato arrampicarmi su per le rocce inseguendo panorami e nuove prospettive e mi dà sicurezza e un senso di pace adagiarmi e farmi sostenere dallo scoglio tiepido, scaldato dal sole, giocando a guardare le nubi del cielo col sottofondo della risacca. Sì perché Terra a Genova, là dove la linea di confine separa l'azzurro dal grigio, è inevitabilmente anche mare, uno spettacolo di magnetica bellezza. Abito la mia Terra, sono sua fedele inquilina.

Una lotta cercare di mantenere pulita la Terra, salvare dai rifiuti, le spiagge, ma persino i sentieri nei boschi, per non parlare dei quartieri affollati della città. Un po' spazzina lo sono, della mia Terra.

Mi chiedo: la raccolta differenziata può fare la differenza? Raccogliere il pezzettino di cellophane, riciclare il foglietto di carta per la lista della spesa, rigenerare il vetro in nuove trasparenze sono minime attenzioni e ogni piccolo gesto sembra, davvero, una goccia nel mare!...

Nell'attenzione al cotton-fioc, forse, la salvezza di una tartaruga.

Laura



AMO PROFONDAMENTE I SASSI...

Lettera a Gilles Clement

Caro Gilles,

permetti che mi presenti ... mi chiamo Marco e solo poco fa ho scoperto – anzi, mi hanno fatto scoprire - chi sei e che cosa fai. Mi fa piacere sapere che tu esista: un architetto del paesaggio che ama presentarsi come “giardiniere”. Mi interessa molto la tua teoria del “terzo paesaggio”: luoghi abbandonati dall’uomo che la natura, in qualche modo, si riprende e fa rivivere. I giardini “costruiti”, quelli “all’italiana” ad esempio, sono magnifici; ma a mio vedere, sono il massimo dell’artificiosità. Sono la pianificazione di ogni aspetto, paesaggistico e vegetale, di uno spazio progettato. Il “terzo paesaggio” (il primo deve essere quello naturale, ed il secondo quello antropizzato?) è la rivincita della natura sull’uomo.

Vorrei incontrarti, presentarmi meglio, e poter passeggiare con te; farti domande, ascoltarti; insomma ... dialogare. Magari più sentirti che farti domande; vorrei vedere i tuoi giardini e capire che relazioni hanno col tuo “terzo paesaggio”. Ti immagino deciso, preparato – di certo – ma di non troppe parole. Bisogna forse capirti più per intuizione che per altro. Di te devono parlare i tuoi stessi giardini, i tuoi progetti. Ti figuro asciuttamente cordiale come mi piacciono le persone. Penso che tu abbia una visione tutta tua del paesaggio e dei giardini.

Se fossi un amministratore, ti chiamerei per ridisegnare tanti nostri spazi verdi. Proprio ora, qui davanti a me, ho un magnifico paesaggio e vorrei che tu me lo potessi commentare; sì, proprio quello al di là di questa bifora. Il tuo “terzo paesaggio” deve essere davvero dappertutto, perché abbiamo sempre di più luoghi abbandonati, non gestiti.

Gilles, se mi dai un po’ della tua disponibilità, vengo a trovarti e ti faccio un’intervista e la riprendo con la mia telecamera; voglio portare e diffondere meglio in Italia chi sei e che cosa fai.

Mi daresti gentilmente la tua mail?

Grazie Gilles; ti aspetto!

Cordialmente

Marco



MI INTERESSA MOLTO LA TUA TEORIA DEL “TERZO PAESAGGIO”

...quella volta che mi è mancata l'aria...

Respira mamma! Mamma, respira!

Io continuo a dire in apnea: - No! No, no, no! – e lei mi spinge a respirare. Mi tiene la mano, mi prende il braccio, mi spinge sulla sedia.

E io: - No! Non è vero. No, no, no! –

I polmoni sono più forti della mia volontà, il sistema vegetativo è più forte della mia volontà.

Io son qui e vorrei morire e loro invece vincono e mi fanno respirare.

Sono due anni che vincono, giorno dopo giorno, minuto dopo minuto. Lucia dice: - Respira mamma! Mamma, respira! -, i polmoni si allargano e si restringono, regolari, spugne assorbenti.

L'aria entra nei polmoni e io sono qui a respirare. Sono due anni che respiro. Di nuovo.

I polmoni lavorano e la mente ricorda. Ecco la mia rinascita: il ricordo di Giorgia e la forza di Lucia sono il mio reale ossigeno.

Michela



L'ARIA ENTRA NEI POLMONI E IO SONO QUI A RESPIRARE...

...quella volta che mi è mancata l'aria...

È una fredda giornata di dicembre del 2012. Mi trovo in fabbrica correndo nervosamente da un reparto all'altro, ma non è la produzione che mi preoccupa, ma quel telefono che non risponde ed è quasi mezzogiorno.

Sono le tredici quando esco dalla fabbrica e prendo l'autostrada con destino Cittadella. Passo il casello di Vicenza Nord, per cui devo andare fino a Vicenza Est e ritornare e perdere altro tempo e il telefono muto.

Arrivo finalmente; volo al reparto di cardiologia, alla stanza memorizzata e trovo il letto vuoto.

-Chi cerca? Guardi che sua moglie è in terapia intensiva!

Per fortuna c'è una sedia, e mi manca l'aria.

-Non si preoccupi -tranquillizza l'infermiera- è la prassi.

Pure l'aria mancata è da prassi.

Piero



...E TROVO IL LETTO VUOTO...

Un modo di dire sull'acqua: Lavarsene le mani

Questo motto non mi appartiene.

Appena l'ho letto ho provato un sentimento di irritazione, una forma di rifiuto e mi sono chiesta:
"Perché proprio a me?"

Mi ritengo e chi mi conosce mi ritiene una persona che sa prendersi le sue responsabilità. Allora perché questa frase dal momento che per esperienza so che la casualità che ti porta dei messaggi non è poi tanto casuale, anzi, questi arrivano al momento giusto?

E allora?

Ecco in questi giorni ho rafforzato la convinzione di quanto sia importante, liberatorio, costruttivo scrivere.

Lo sapevo, ma finora l'ho messo in pratica raramente, perdendo così occasioni di crescita personale e di cura della sensibilità. Ecco che allora questa frase mi incita ad avere più cura di me, del mio vissuto, a prendermi la responsabilità anche verso me stessa, a riconoscere che questa mia vita può avere un senso più o meno profondo se decido di curarmi un po' di più magari dedicando un po' di tempo alla scrittura e alla riflessione, abbandonando le preoccupazioni inutili e pesanti.

Anna Zoe



...A PRENDERMI LA RESPONSABILITÀ ANCHE VERSO ME STESSA

Le parole dell'arrivo e quelle del congedo

TERRA

Post it iniziale: **perché sono qui**

- Mi è sempre piaciuto scrivere; che per me è una forma di esprimere chi sono e cosa penso. Scrivere mi permette di capire meglio chi sono e mi spinge ad approfondire ciò che direi a voce. Amo leggere perché mi fa riflettere!
- Era da tempo che volevo avvicinarmi alla vostra proposta; più ancora dopo essere stati ad Anghiari e al Museo del Diario. Vorrei lasciare ai figli e nipoti una traccia del nostro cammino (di coppia)
- Sono qui stasera perché invitato da una carissima amica. Vorrei capire in cosa consiste questa riunione e per migliorare me stesso nei rapporti/confronti col prossimo.
- Sono qui perché ho voglia di pensarmi. Sono qui perché posso condividere questa esperienza con una carissima amica. Sono qui perché ho bisogno di storie. Sono qui per ritrovare degli spazi e dei ricordi che mi scaldino il cuore.
- Sono qui per curiosità. Da tempo avevo sentito parlare di questo laboratorio e ho deciso di partecipare per provare a mettermi in gioco con la scrittura.
- Sono qui perché ho deciso/chiesto di farmi un dono: prendermi del tempo per me per lasciar fluire in libertà ciò che mi abita. Questo per imparare un pochino a conoscermi e a liberare quello che ho nella mente e nel cuore.
- Sinceramente non so il motivo per cui sono qui: certo è che mi piace scrivere, mi piace leggere e penso anche che le innumerevoli vicissitudini della mia vita mi possano dare argomenti ed emozioni e riflessioni da esporre.
- Vorrei stupirmi e riconoscermi.
- Sono stata sorpresa e affascinata quando qualche anno fa sentii parlare della pratica autobiografica “da soli insieme” ed ho svolto un mini-percorso. E’ uscita, in quell’occasione, una parte di me che ho individuato come piacevolmente profonda. Ecco, in questi giorni vorrei ritrovarla.
- Amo la natura, vita armonia , respiro. Cerco idee per il mio lavoro.

Parole del congedo: **3 parole che descrivono le emozioni al termine di questo incontro**

- Riflessiva / meravigliata
- Stimolante / coinvolgente / Tremendamente trascinante in ricordi dolorosi
- Fiducia / positività / miglioramento
- Comprensione / libertà / armonia
- Serenità / dello stupore / orizzonti diversi
- Malinconica / allietata / dolente
- Serenità / revisione / consapevolezza
- Nostalgia / superficie / profondità
- Silenzio / stanchezza / speranza
- Fili / rispetto / ricordi



FUOCO

Parole del congedo: **per me fuoco é...**

- Calore / Energia / Vita
- Calore / Gioia / Luce / Amore
- Energia di cambiamento / Purificazione / Nuova Vita
- Vivere in armonia e rispetto con l'ambiente e le forme di vita
- Energia / Potere / Distruzione / Servizio
- Il calore della passione / l'amicizia intorno a un falò / la paura di scottarsi
- Forza / Deserto / Impegno
- Energia di decidere anche nelle difficoltà / immaginazione, coraggio, creatività, lucidità / abbraccio, amore, tenerezza
- Rabbia da spegnere / calore da regolare
- Vita – calore / energia / coinvolgente



ARIA

Parole del congedo: **petit onze**

INCHIOSTRO

Pensieri liberi

Capisco me stesso

Mi esprimo come sono

Scrivere

*

RESPIRO

Vivo felice

Vira serena, amata

Piante verdi, foglie

Ossigenanti

*

VITA

Madre amorevole

Carezza respiro esempio

Dolce culla, dolce riposo

Natura

*

FOGLIE

Vento autunnale

Colori caldi teneri

Ricordi che tornano nella

Mente

SLANCIO

Estensione armonica

verso il cielo

nelle profondità della terra.

Albero

*

SEME

Tenero germoglio

Robusto telo verde

Delicato profumo di vita.

Fiore

*

TRASPARENTE

Senza confini

Sazia di libertà

Cattura il mio animo

Stupito

*

ALTI

sempre diversi

curano l'animo

indispensabili per vivere bene.

Alberi

INCONTRI

Ti sveli
riveli sottovoce dignità
mi regali storie resistenti.

Grazie

*

VEDI

Come sono
Qui a ricordare
Sempre comunque con amore.

Grazie

*

GUARDALA

Sorride ancora
Sotto le ciglia
Gli occhi mi scrutano.

Giorgia

*

ECCOLE

Due doni
Arrivati a completarmi
come donna e madre.

Figlie

*

DOVE

Sei ora

Tu che popoli

E culture studiavi appassionata.

Figlia



PETIT ONZE: PICCOLE POESIE PER TUTTI

ACQUA

Parole del congedo: **cosa porto a casa / cosa lascio andare**

cosa porto a casa

- Con-dividere: dividere le esperienze “con”; concludere: so chiudere i pensieri nella penna e sopra i fogli per farne dono agli altri “con”; con-solare: ricevo consolazione e - forse – ne dò, “con”; con-quistare: raggiungo mete- cresco - “con”;
- Conservo la bellezza e la profondità delle persone che ho incontrato. Una terra più fertile, un fuoco più scoppiettante, un’aria più tersa e un’acqua più profonda.
- Un incontro con due persone speciali che ci hanno aiutato a pensare la nostra vita, il passato, il presente e forse anche il futuro.
- La gioia di aver conosciuto belle persone e la sensazione di potere esprimermi anche attraverso la scrittura.
- Il valore di questo laboratorio e la riscoperta del piacere della scrittura. E il piacere delle persone che ho conosciuto
- La volontà di riprovare a scrivere
- Comunicazione / rivedermi dentro / consapevolezza del rivisionare / La bellezza dello scrivere
- Recuperare la voglia di scrivere / conoscere persone belle, care, con le quali voglio mantenere rapporti e approfondirli / riconoscere con serenità le mie emozioni
- Incontri importanti / il rispetto e l’attenzione del gruppo / materiali da rileggere / una condivisione
- Come in ogni esperienza. Le persone, le loro storie, i loro stati d’animo; ma sicuramente anche la voglia di approfondire ciò che si può fare per la nostra terra e per una migliore qualità della vita
- Una bella esperienza dove mi sono messa in gioco in libertà dove mi sono sentita bene nonostante i temi toccati a volte non facili. Un’esperienza di dono da parte dei partecipanti dai quali ho ricevuto molteplici sollecitazioni, delle immagini davvero significative e una ricchezza interiore simile a quella della Terra del Fuoco, dell’Aria e dell’Acqua.

cosa lascio andare

- La pioggia, ch  tanto lei, nessuno la ferma
 - Lascio il timore di un'autobiografia che pu  far male
 - Spero di lasciare un bel ricordo della mia presenza nonostante certe mie riluttanze
 - Qualche cosa che non merita di essere scritto, forse neanche ricordato
 - La paura del giudizio
 - L'ansia di non farcela
 - Informazioni sulla Laudato Si. L'enciclica l'abbiamo affrontata in diversi incontri in convento; sento che in parte ci ha tolto tempo per approfondire l'attivit  di scrittura
 - Un pochino di stanchezza
 - Il timore di condividere quello che scrivo e il disagio di non sentirmi ascoltata e capita.
- Grazie a tutti!



CON-DIVIDERE



LE PERSONE, LE LORO STORIE



LA VOLONT  DI RIPROVARE...



...A SCRIVERE

Ci avete scritto...

Grazie per avermi dato l'opportunità di aver frequentato il vostro corso, che mi ha fatto riscoprire il valore ed il piacere della scrittura. Grazie per gli spunti e gli stimoli di riflessione che ci avete dato e per le belle persone che ho avuto la fortuna di incontrare. E' un'esperienza che mi ha molto arricchito interiormente; che spero di ripetere.

Un abbraccio ed un caro saluto con stima e simpatia.

Marco (Quarèlo ... se preferite)

Ancora grazie per la bella esperienza che ha lasciato un'eco importante dentro di me.

Un caro saluto a voi e a tutti i partecipanti che potrete incontrare.

Laura

Carissime Elena e Maria Grazia, sono io a ringraziare voi per la vostra opera appassionata.

Mi avete permesso di ricordare ed evocare. E' moltissimo!

Ho faticato nella scelta dei brani, alla fine mi ha guidato il cuore.

Un caro abbraccio ad entrambe!

Michela

Avete lavorato moltissimo per noi, anche a ore piccole, cariche di stanchezza; lo apprezziamo e riconosciamo con gratitudine, credeteci!

il materiale che ci avete inviato, ricco e aggiornatissimo, ci sarà molto utile.

Sarebbe ottimo se riuscite ad organizzare il "secondo livello"

...colgo l'occasione per ringraziarvi di cuore per la sollecitazione alla riflessione, alla scrittura spontanea che a dispetto dell'intorpidimento degli anni, riaffiora nei ricordi della nostra vita, riportandoci ad immagini e sentimenti veri vissuti.

Catalina



GRAZIE a tutti!

**Elena
&
MariaGrazia**



MICHELA, PIERO, MARIA GRAZIA, CATALINA, GIUSEPPINA, ERMIDO, ANNA ZOE, ELENA LAURA, LOREDANA, CINZIA, MARCO.