



Corso Professionale per
Operatore Olistico
indirizzo Psicologia Olistica

OH CAPITANO, MIO CAPITANO

Elaborato finale di
Federica Romualdi

N. Registro Scuola: FORM-1225-OP

Relatore: Annamaria Del Maestro

11 Marzo 2020



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione d'Promozione Sociale e la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.ervasacra.com





*Quando la tempesta sarà finita,
probabilmente non saprai neanche tu come hai fatto ad attraversarla
e a uscirne vivo.*

Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finita per davvero.

*Ma su un punto non c'è dubbio.
Ed è che tu, uscito da quel vento,
non sarai lo stesso che vi è entrato.*

(Kafka sulla spiaggia, di Haruki Murakami)

INTRODUZIONE



È da ancora prima di ricevere la prima lezione del corso che penso su cosa avrei fatto il mio elaborato finale, precisamente dall'istante in cui ad agosto dell'anno scorso mi imbattei nel sito internet di Erba Sacra e capii che io *dovevo* svolgere il corso di Psicologia Olistica. Sono sempre stata così fin da bambina: ho iniziato a pensare cosa avrei portato alla tesina di terza media in prima, e la stessa cosa l'ho fatta poi alle superiori con l'esame di stato. Tutti mi dicono "hai un'ansia addosso!" che, per carità, non posso contestare più di tanto, ammetto di non essere una delle persone più tranquille e imperturbabili del pianeta, però in tal caso non si è mai trattato di ansia o voglia di sbarazzarsi di qualcosa il prima possibile. Al contrario: adoro l'idea di produrre qualcosa di mio pugno, di dare forma ai miei pensieri, di sapere che ci sarà qualcuno dall'altra parte pronto (si spera) ad accoglierli e ad ampliare la propria visione del mondo tramite la mia e viceversa se sarà tanto gentile e premuroso da darmi rimando. Quindi il mio "iniziare a pensarci secoli prima" non era angoscia bensì voglia di anticipare il godimento della creazione. Sono fatta così. Un tempo soffrivo abbastanza per questo mio essere diversa e spesso e volentieri non compresa e accettata, ma con gli anni (e questo corso è parte integrante del

processo) ho imparato a valorizzare la mia diversità e farne un pregio di cui essere fiera, anche se ammetto che ancora adesso talvolta questa visione delle cose mi costa un certo sforzo, ma ne vale sempre indubbiamente la pena. Ebbene, tutto questo per dire che inizialmente, prima di ricevere qualsiasi dispensa, fantasticavo su cosa mi sarebbe piaciuto comporre l'elaborato giusto leggendo i titoli delle lezioni dal programma sul sito, nella maggior parte dei casi senza nemmeno sapere cosa significassero quei titoli spesso dal tono esotico e fantasioso, come "mindfulness immaginale" piuttosto che "trasformazione quantistica", quasi si trattasse di titoli di sogni. Ma già questo era il suo bello: cose nuove, *rerum novarum*. Finalmente. Quando ad agosto acquistai questo corso avevo decisamente bisogno di cose nuove. Parole nuove. Opinioni nuove. Persone nuove. Idee nuove. Insomma, il mio universo andava un attimo rivisto

e rinnovato appunto. Troppi vecchi schemi e troppe forme pensiero ormai obsolete e castranti che mi soffocavano già da un po'. Ho vissuto questo percorso di studio come un "viaggio dell'Eroe" in miniatura e tale voglio continuare a considerarlo anche



dopo che sarà "terminato" (metto terminato tra virgolette perché le dispense del corso potranno anche essere esaurite, ma credo che il contenuto e la trasformazione che questo ha e avrà su di me non lo sarà mai): io, eroina della mia Storia (fa un effetto dire "mia Storia" che un brivido mi percorre la schiena), ricevo una chiamata che mi strappa al mio mondo ordinario e, accompagnata non da uno bensì da più mentori (tutti i docenti e il direttore della Scuola, il Sig. Arena) mi addentro nel mondo straordinario, dove affronterò svariate sfide che mi metteranno alla prova (esercizi, meditazioni, riflessioni, anche "solo" il fatto di imbattersi in idee nuove delle quali alle volte di primo acchito non siamo del tutto convinti), per poi ottenere la tanto anelata ricompensa che nel viaggio di ritorno al mondo ordinario dividerò con la "mia gente" sotto forma di elisir. Ebbene, io è

su quest'ultima tappa del viaggio che voglio incentrare il mio elaborato, perché credo che sì, per carità, la chiamata dell'eroe, il drago affrontato, la resurrezione, siano tutte fasi alquanto affascinanti ed eroiche, ma sono sempre più convinta che il vero "clou" di questo viaggio sia alla fine, quella fase che invece quasi sempre viene vissuta come la meno romantica e quindi la più noiosa ma che secondo me è l' "amor che move il sole e l'altre stelle". Mi riferisco al punto in cui l'eroe, terminate le vicende mitiche nel mondo straordinario, torna dal suo popolo e condivide con esso quanto appreso e quanto guadagnato dalla sua avventura. Questo è il vero senso del Viaggio, ciò che rende l'Eroe degno di essere chiamato tale. Perché l'eroe può vivere anche le avventure più fantasmagoriche e incredibili che si siano mai sentite, può arrivare ai confini dei mondi più distanti dell'universo, può affrontare anche il più timoroso dei draghi, ma ciò che davvero dice chi è è come si comporta una volta tornato a casa. Perché se quell'elisir ottenuto in viaggio lo tiene bramosamente tutto per sé, offuscato dalla gelosia e dalla cupidigia, ahimè quel viaggio sarà stato vano ed ecco che quella pozione da elisir si trasformerà presto in veleno. Credo che sia questa la lezione che dovrebbe avere ben chiara un buon naturopata, un buon counsellor o qualsiasi operatore olistico davvero degno di essere definito tale: che il valore più alto di tutti, ancor prima della conoscenza, è la condivisione. Parafrasando, significa che ho deciso di comporre il mio elaborato finale non approfondendo un argomento specifico, bensì partendo dalla domanda che mi ha accompagnata per tutto questo viaggio di esplorazione e che ho ripetuto centinaia di volte come un mantra "Come posso aiutare le persone con queste conoscenze?". Questa è la domanda che mi sono posta davanti ad ogni argomento del corso, immaginandomi l'applicazione pratica di quanto leggevo sulla carta. Ma ho iniziato ad applicare davvero. Come ho scritto spesso in varie esercitazioni, attualmente per lavoro mi occupo di aiutare bambini e ragazzini delle scuole elementari e medie nello studio e nello svolgimento dei compiti e tutti sono affetti da un qualche "disturbo dell'apprendimento" (dislessia piuttosto che discalculia piuttosto che disortografia). Per me era davvero inevitabile mano a mano che avevo sotto mano una nuova lezione immaginarmi come avrebbe potuto essere di aiuto a uno di questi "giovani viandanti", anch'essi eroi tanto quanto me, ognuno con il proprio viaggio, più o meno consapevole (ma a quell'età è giusto così). Finché un giorno ho sentito che era mio dovere morale nei loro confronti, se davvero volevo aiutarli concretamente, trasmettere loro gli insegnamenti e gli strumenti che stavo ricevendo nel mio "percorso iniziatico". Perché ho capito che io per questi ragazzi

voglio fare la differenza prima di tutto sul versante umano, e poi su quello scolastico. Ma già anche “solo” riuscire nel primo sarebbe per me una vittoria clamorosa. Ecco allora che questo elaborato è la raccolta “ordinata e ragionata” di uno zibaldone di idee, appunti, esperimenti condotti durante questo viaggio che mi piace vedere come una “storia infinita” perché quello che davvero mi auguro è che questo per quei ragazzi non sia altro che il principio, una piccola spintarella che li invogli a mettersi in viaggio dentro se stessi per scoprire i meravigliosi tesori che si portano dentro (e ragazzi miei, mi esplode il cuore quando con il musetto triste e rassegnato mi dite “ma Federica, io non ho nessun tesoro...” e io che vorrei cacciarvi tutto il braccio dentro all’anima e frugarci dentro per farvi vedere quello che si cela là sotto, ma non posso, non devo farlo, non sarebbe giusto, perché questo è il *vostro* Viaggio). Dicevo, questo elaborato è come se fosse un filmato che riprende “gli esperimenti” con cui ho messo in pratica sui fanciulli che seguo le discipline che apprendevo mano a mano che procedevo nello studio del corso (per comodità, ho preso un solo ragazzo come “modello”). Che dire, è stato un viaggio davvero ricco di emozioni e mi auguro che non sia altro che l’inizio, per me, ma soprattutto per questi ragazzi che sono stati per me davvero un balsamo per l’anima. Ho sentito spesso nel corso degli anni la frase “aiutando gli altri si aiuta se stessi” ma mai prima d’ora tale massima mi è sembrata così viva e vera. È vero, non ho ricevuto tanti grazie per quanto ho fatto (non che me li aspettassi sinceramente e di certo non era il riconoscimento il mio obiettivo), in particolar modo da parte dei genitori, che, anzi, spesso mi hanno remato contro e osteggiato quasi vedendomi come una minaccia per i loro figli (inutile prendersela, sono anch’esse anime in corso di evoluzione), ma i bambini hanno un modo di ringraziare tutto loro, con gli sguardi, con gli abbracci, con dei deliziosi lavoretti fatti a mano che non potrò mai dimenticare e che spero negli anni venturi di continuare a ricevere in ingenti quantità. Questa è la vera ricompensa che mi auguro di ottenere. E un domani magari chissà, forse questi ragazzi di oggi aiuteranno i ragazzi di domani, alimentando questa catena di solidarietà aggiungendo del proprio, perché la mia non è che una goccia in mezzo all’oceano.

Ecco allora che i miei ringraziamenti di tutto cuore vanno senza dubbio ai Docenti e al Direttore della Scuola, il Sig. Arena, per essere stati i “Virgilii” che mi hanno assistita e fiancheggiata in questo sentiero dell’anima; poi vanno a Me, sì, perché no, per il coraggio con cui mi sono messa in gioco e in discussione, ma in particolar

modo vanno a quei Bambini e Ragazzi che hanno scelto di fidarsi di me e affidarsi a me, forse non sempre consapevoli che così facendo si stavano fidando prima di tutto di se stessi, e questo è ciò che davvero conta.

Ci tengo davvero tanto a porre in apertura a questo mio elaborato la riflessione della Docente Maria Stella Grillo presa dal secondo capitolo del manuale di Teatro Interiore dove parla dell'attraversamento di quattro Cancelli prima di intraprendere il Viaggio. Questo è il "rito di iniziazione" che ho svolto con i ragazzi che ho aiutato e che sto aiutando tuttora: li ho presi per mano e insieme abbiamo attraversato i quattro cancelli del " *porto dei desideri*", il punto di partenza, dove ci attende un veliero pronto a salpare per un'esperienza di esplorazione e scoperta". Si tratta dei cancelli dell'Accoglienza, dell'Accordo, dell'Attenzione e dell'Abbandono fiducioso, che io per prima ho dovuto personalmente attraversare per poi, una volta di là, voltarmi indietro e tendere la mano ai miei piccoli amici che hanno deciso coraggiosamente di seguirmi. Ecco che siamo saliti allora sul veliero e questo, caro Lettore, è il nostro Diario di bordo. Continua a leggere se ti va di unirti all'Avventura.

Non aggiungo altro, se non: **BUON VIAGGIO A TUTTI !**



Alex è un ragazzino di 13 anni che frequenta la terza media. All'età di 8 anni, quando frequentava la terza elementare, i suoi genitori, sotto caldo invito del corpo docenti, fu sottoposto ai test di diagnosi per l'eventuale presenza di un disturbo dell'apprendimento. Tale suggerimento era dettato dalle grosse difficoltà che Alex mostrava nell'imparare a leggere, a scrivere, a calcolare, a contare, a memorizzare concetti anche molto semplici. Dai test risultò che Alex "era affetto" da dislessia, discalculia e disortografia piuttosto "gravi". Ovviamente, i termini "affetto", "grave" e "disturbo" gettarono la famiglia (del tutto estranea a simili concetti prima di allora) nello sconforto, quasi avessero diagnosticato al figlio una patologia incurabile. Perché fu così che la vissero e che la fecero vivere al figlio, seppure senza cattive intenzioni. E di certo il corpo docenti (senza voler fare di tutta la pianta un fascio, però, seguendo numerosi casi simili ad Alex, noto che la maggior parte delle volte funziona così) non fu da meno. Certo, vennero attivate tutte le procedure burocratiche del caso, come la redazione del PDP (piano didattico personalizzato), dove vengono segnalati i tipi di difficoltà, gli strumenti dispensativi e compensativi a cui l'alunno ha diritto, gli obiettivi minimi, ecc. Certo, ad Alex fu concesso tenere sotto mano le mappe mentali e concettuali durante interrogazioni e verifiche, gli fu concesso l'impiego della calcolatrice e delle tabelline per effettuare i calcoli; fu esonerato dall'apprendimento mnemonico e dalla lettura a voce alta in classe; le verifiche gli furono sottoposte con un layout che semplificasse la lettura e la comprensione delle consegne. Tutto davvero eccellente e "scorrevole" da un punto di vista burocratico (elemento da non sottovalutare affatto in un Paese dove spesso e volentieri la burocrazia richiede tempi biblici), sia per quanto riguarda gli anni delle elementari che quelli delle medie. Il punto è come venne fatto tutto ciò. Cioè, quello che intendo dire è che quando conoscerò Alex e gli chiederò come lui si sente davanti a tutto questo, lui mi guarderà perplesso e stenterà a rispondere perché confesserà che in tutti questi anni nessuno glielo ha mai chiesto. Come se stessimo parlando della vita di un'altra persona, non della sua, non del suo viaggio. Calcolatrice, mappe concettuali, mappe mentali, tabelline, ipad, audiolibri: ad Alex sembra non mancare davvero niente per affrontare nel migliore dei modi la propria carriera scolastica (tanto che i compagni cosiddetti "normali" lo invidiano per tutto ciò che a lui è "concesso") eppure i suoi occhi urlano a squarciagola cos'è che manca: umanità. Umanità e comprensione. Sì è vero, Alex è un adolescente ormai, i suoi genitori e gli adulti in generale non sono più figure mitologiche come lo erano per l'infanzia, eppure Alex sembra aspettarsi ancora qualcosa di "mitico" da loro,

mitico come un po' di incoraggiamento e di sostegno, giacché non è di certo nella cerchia dei suoi coetanei che potrà trovare tali valori. Se l'adolescenza è rinomata per essere un'età complicata per chiunque, per un ragazzino affetto da dislessia lo è mille volte di più. Su questo non ci piove. Proprio nell'età in cui l'inclusione sociale è vitale come l'aria e dove fare parte di un gruppo è l'ossessione di ogni ragazzo, Alex capirà che "a causa del suo problema" lui è diverso e quindi non accettato. Già da tempo per mio vissuto personale avevo capito che la paura più grande per l'uomo non è quella della morte bensì quella dell'abbandono e dell'esclusione, ma il contatto con questi bambini e adolescenti mi ha rinfrescato la memoria più che mai. Gli adulti presenti nella vita di Alex sembrano pensare che siccome lui è "solo un bambino" non colga il disagio e, diciamolo pure, il disprezzo che quotidianamente



emettono nei suoi confronti per mezzo di parole taglienti, gesti svalutanti, ammonimenti imbarazzanti, occhiate di disapprovazione. Ma Alex registra tutto: quegli atteggiamenti sono inchiostro indelebile che inevitabilmente macchia la sua candida tela di fanciullo. E credetemi che quell'inchiostro non si lava via tanto facilmente... Tanto i genitori quanto gli insegnanti sembrano avere perso le speranze con lui, rassegnati ormai al fatto che non imparerà mai un bel niente e rammaricati al pensiero che nella vita il ragazzo sarà sempre destinato a lavori "da poco" dove non sarà necessario saper scrivere o far di conto.

Ecco che tutto quel brillante apparato burocratico messo in moto in terza elementare continua a funzionare ma si tratta di una meschina facciata dietro alla quale si nasconde tanta ipocrisia e tanta disumanità. Ma non sono "solo" gli adulti il problema di Alex: anche i compagni di classe rappresentano un bello scoglio. Chi lo prende in giro dandogli dello stupido, chi lo insulta perché non ritiene giusto che lui possa usare la calcolatrice in matematica; nessuno lo invita a casa propria il pomeriggio per fare insieme i compiti o alle feste di compleanno; nessuno vuole dividere la merenda con lui o stare in squadra con lui nelle ore di educazione motoria; nessuno vuole essere il suo compagno di banco. La scuola (ma non solo) è davvero un inferno per Alex, "dal giorno in cui mi fecero quella maledetta certificazione" mi confesserà fra le lacrime, riferendosi al giorno in cui fu sottoposto

ai test cognitivi. Ma la cosa davvero “buffa” è che quando un giorno, durante una riunione di classe indetta dal preside alla quale erano stati chiamati a partecipare allievi e genitori, oltre agli insegnanti (riunione richiesta dalla madre di Alex in seguito a numerose lamentele riportate dal figlio per gli atti di bullismo ricevuti nelle ore scolastiche dall’intera classe), ancora prima che chiunque altri prendesse la parola e si iniziasse a discutere di come andavano le cose in classe, chiesi rivolgendomi tanto ai ragazzi quanto ai loro genitori “Signori, chi di voi sa dirmi cos’è la dislessia?”. Silenzio di tomba. “Avanti, coraggio, non pretendo la definizione dell’OMS o di chissà quale altro ente specializzato in materia, con parole vostre, quello che pensate”. Nessuno fiatò. Esattamente quanto mi aspettassi. Ma davvero vogliamo fare una riunione sulla gestione di un qualcosa che non sappiamo nemmeno cosa sia?? Senza giustificare niente e nessuno, ma davvero nessuno fra preside, insegnanti e genitori e con tanto di psicologo di classe (ci tengo molto a sottolinearlo) si è preso mai la briga di ritagliarsi un’oretta, non dico fuori dalla scuola, ma anche proprio in orario scolastico (sia mai che qualcuno lavori un’ora di troppo fra l’altro non stipendiata, ed evviva l’insegnamento come vocazione) per spiegare a queste “anime novelle” che cosa significhi dislessia? Ma certo che reagiscono così allora, con la violenza, col bullismo, non perché sono dei ragazzi cattivi, ma perché sono dei ragazzi impauriti! Si stanno difendendo da qualcosa che non conoscono, di cui nessuno parla loro, da qualcosa che proprio in virtù del fatto di essere così misterioso e incomprensibile fa paura e che rappresenta quindi una potenziale minaccia.

Ho conosciuto Alex un po’ “per caso”: sua nonna è una cliente di mia zia (mia zia è

parrucchiera) e un giorno parlando del più e del meno la donna si lamenta di quanto il nipote sia un somaro a scuola, al che mia zia le suggerisce che forse io potrei essergli di aiuto e le lascia il mio recapito telefonico. Nulla accade per caso. Quando incontrerò i suoi genitori la prima volta mi definiranno “la loro ultima speranza”, senza farsi alcuno scrupolo di pronunciare tali parole al cospetto del figlio. Capisco che la svalutazione e la frustrazione regnano sovrane in quella casa da un bel



po' di tempo. Spiego loro gentilmente che io non sono né la prima né l'ultima speranza di nessuno, ma che se potrò dare una mano lo farò molto volentieri. A patto però che mi lascino lavorare "a modo mio, con i miei metodi". Ho conosciuto Alex a ottobre, quando avevo già iniziato il corso di Psicologia Olistica e quando già avevo capito che sarebbe stato un potentissimo alleato nell'approcciarmi a questi ragazzi. Cercai di spiegare il più semplicemente possibile ai genitori cosa stessi studiando e il genere di lavoro che intendessi fare con Alex, molto centrato sull'aspetto umano oltre che scolastico. La loro risposta fu "Fa' come ti pare: l'importante è che vediamo dei miglioramenti a scuola". Certo, lo ammetto, non fu la risposta più incoraggiante del mondo però almeno non fu un no e mi lasciava carta bianca. Ammetto che l'entusiasmo iniziale fu ben presto smorzato dal timore di essermi messa in qualcosa di più grande di me. "Ma che mi è saltato in mente??" mi dicevo, "Non sono nessuno per fare questo, non ne ho le competenze, sono appena all'inizio del mio percorso di studi, non ho nemmeno un titolo. Con che diritto mi ritengo all'altezza di aiutare qualcuno con simili difficoltà?" Ma ormai, anche volendolo, non potevo più tirarmi indietro, non dopo aver conosciuto Alex di persona e aver colto un barlume di speranza nei suoi occhi. Tirarmi indietro sarebbe stata per lui l'ennesima conferma di essere un caso disperato e sarebbe stato l'ennesimo trauma di esclusione e abbandono. Non mi sarei mai perdonata per questo. Il suo sguardo affranto mi avrebbe probabilmente perseguitata per sempre. "Diamine Federica, ma non hai imparato davvero niente da tutte le lezioni?" mi sono detta, rammentando a me stessa di quanto ciò che conta davvero è prima di tutto il Saper Essere, ancora prima del Sapere Fare. Bene, deciso: avevo una missione. O meglio, avevamo: Alex ed io.

Ci tengo a sottolineare che ho apprezzato ognuna delle venti lezioni di cui è costituito il corso di Psicologia Olistica e da ciascuna ho imparato tanto e in un certo senso sento di averle messe in pratica tutte nel mio "progetto" di aiuto con i ragazzi di cui mi occupo. Assistendo come "testimone oculare" a qualche lezione in classe, a udienze e riunioni scolastiche ho potuto apprezzare quanto appreso nel corso di **Psicologia sociale**: nell'ambito scolastico mi sono imbattuta in tante situazioni e dinamiche che ho potuto meglio decifrare grazie a quel corso.

Molto utili si sono rivelati vari esercizi presi dal corso di **Analisi Bioenergetica**. Infatti ho “riadattato” alcune maratone che ho fatto svolgere ad Alex e in alcune delle quali, quelle in cui è necessario che uno faccia A e l’altro B, è stato necessario anche il mio intervento. Insomma, come al solito ci siamo messi in gioco in due.

Le Maratone a cui ho sottoposto Alex sono state le seguenti:

- Maratona sul bisogno di aiuto: per “allenare” Alex a ritrovare fiducia nell’altro e ritrovare il coraggio di chiedere aiuto, vedendo l’altro non come un nemico bensì come una risorsa che potrebbe essergli di sostegno;
- Maratona sull’espressione di sé: questa maratona è molto importante per chi, come Alex, ha serie difficoltà nell’esprimersi, soprattutto a causa di scarsa autostima e per timore di essere deriso e non compreso dagli altri;
- Maratona sull’Adolescenza

- Maratona sulla Paura: la Paura è una delle emozioni che Alex prova più di frequente. Paura di metterci troppo tempo a rispondere,



- paura di essere preso in giro, paura di essere rimproverato dall’insegnante per la lentezza o per l’incapacità di esprimersi adeguatamente, paura della sgridata del genitore per un voto basso, paura di crescere
- Maratona sulla Voce: Alex, per timore di dare risposte sbagliate e quindi essere ripreso e deriso, fin da bambino ha adottato costantemente un tono di voce basso, sommesso, si mangia le parole, borbotta e sbiascia. Questa maratona gli ha dimostrato che se vuole ha una bella voce poderosa e possente con cui fare sentire al mondo che esiste.

Oppure ancora grazie alla lezione di **Alleanza terapeutica** ho capito quanto Alex fosse stanco di terapeuti sintomatici, quali i suoi insegnanti o la logopedista, che si ponevano sempre nei suoi confronti con l'Archetipo del Sovrano mentre lui incarnava quello dell'Orfano / Innocente. Ad Alex serviva un Angelo Custode e, modestia a parte, io sento di poter dire di esserlo stato e di esserlo tuttora per lui sotto tanti aspetti. Accoglienza e ascolto, ecco di cosa aveva bisogno Alex ma che nessuno sembrava offrirgli davvero, per quanto tutti invece si prodigassero nel dire che era loro intenzione aiutarlo con tutti i mezzi possibili e fare tutto per il suo bene. Alex chiedeva "solo" di essere trattato da persona, non da "caso", qualcuno che non dettasse con un cronometro i tempi entro i quali fornire la risposta bensì qualcuno che gli concedesse di prendersi i propri tempi. Senza dubbio quando ho conosciuto Alex l'archetipo attivo in lui non era più quello dell'innocente, bensì quello



dell'Orfano, dal momento che la fiducia nelle figure di riferimento quali genitori e insegnanti era persa da un pezzo. L'Archetipo sul quale ho lavorato con Alex è stato quello del Mago perché volevo che arrivasse a sentirsi in possesso dei

poteri magici con i quali poter trasformare il suo Drago in un topolino o addirittura arrivare a fare amicizia col suo Drago. "Federica, vuoi dire che sono anche io come Harry Potter?"

A ragione mi sento di dire che quello che abbiamo stipulato Alex ed io sia un vero e proprio "contratto d'Anime".

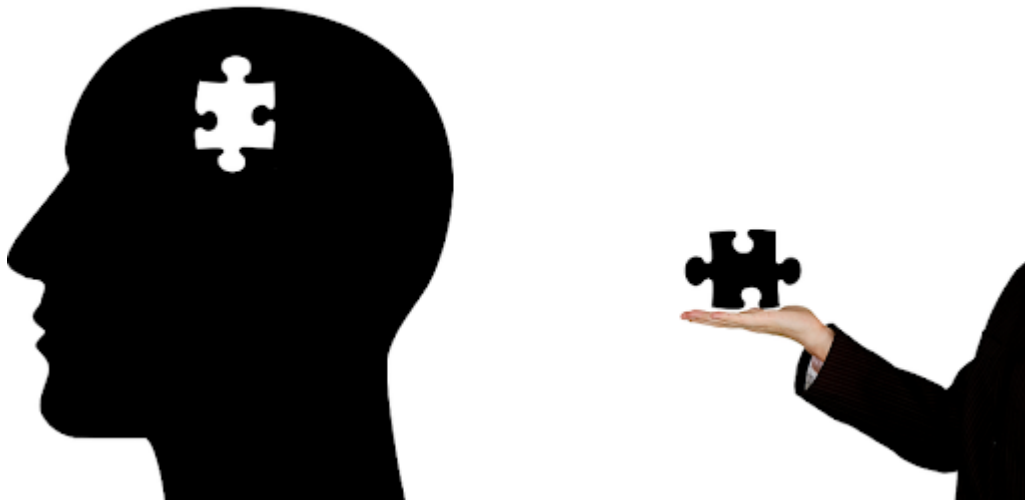
Come dicevo, ho trovato tutte le discipline affrontate nel corso affascinanti e istruttive e senza dubbio tutto quello che ho appreso in ognuna di esse mi è servita in questo mio "folle volo" in cui mi sono lanciata, tuttavia quattro sono state le discipline di cui mi sono avvalsa in particolare nel mio percorso di aiuto con Alex che riporterò nel dettaglio di seguito. Si tratta di:

- **Programmazione Neurolinguistica**
- **Psicosomatica**
- **Teatro Interiore**
- **Narrazione di Sé**

Si seguito riporterò le esperienze vissute con Alex in ognuno di questi approcci: esercitazioni, riflessioni, dialoghi, impressioni. Insomma, se quello che abbiamo fatto Alex ed io è stato un meraviglioso Viaggio, questo è il nostro Diario di bordo.



PRIMO APPROCCIO: PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA



Il tutto è partito da una mia proposta “giocosa” fatta ad Alex per affrontare l’interrogazione in storia. Alex era decisamente poco preparato quel giorno (dislessia a parte, il giorno prima dell’interrogazione io ero a casa con la febbre pertanto non abbiamo potuto preparare insieme l’argomento) eppure quel giorno ha preso il voto più alto dei suoi 8 anni di carriera scolastica, otto e mezzo! “Federica, ho capito! Il trucco per andare bene a scuola è non prepararsi affatto! Questa è la lezione che sapevo meno di tutte e ho preso un voto altissimo!” Di certo non potevo incoraggiare questa teoria, ma nemmeno volevo smorzare il suo meritato entusiasmo, eppure una parte dentro di me sentiva che era proprio d’accordo con quelle parole: caro Alex, è vero, a volte nella vita per riuscire il trucco sta nel non prepararsi affatto. E lasciarsi sorprendere. Ammetto che io per prima devo ancora praticare tanto su questa lezione che mi rimane piuttosto ostica, io che se non mi sento preparata e competente al 200% su qualcosa getto la spugna in partenza (ricordo i miei dubbi atroci descritti inizialmente quando pensavo di avere fatto il passo più lungo della gamba con Alex). Ecco un esempio di traduzione pratica del “aiutando gli altri aiuti te stesso”. Credo che da quando conosco Alex ho preso più lezioni io da lui che viceversa. E gliene sono così grata. Tornando all’interrogazione di storia, suggerii ad Alex di provare a imitare l’insegnante (ricalco) il più possibile in quelle piccole cose come il ritmo del respiro, il tono di voce, la postura, senza dare nell’occhio e senza dare l’impressione di scimmiottarla. Gli ho suggerito durante l’interrogazione di stare seduto “ben piazzato sulla sedia”, magari sporgendo leggermente gambe e busto verso l’insegnante (indice di un certo interesse nei

confronti dell'interlocutore), magari, perché no, mentre parla di afferrare un oggetto della professoressa, come una sua penna sulla scrivania (Alex ritiene che questa cosa che ha un nome tanto "strambo" come "prossemica" è davvero divertente. "Da grande voglio fare il prossemico"). Inoltre gli ho fatto fare tanta pratica sul tono della voce, che Alex ha sempre avuto molto basso e dimesso. Certo che l'ha sempre avuto così: ogni volta che ha aperto bocca fin da bambino veniva interrotto dopo due secondi per essere rimproverato, oppure contestato o corretto senza nemmeno dargli il tempo di provare a farlo da solo. Quel giorno, con l'interrogazione di storia, ha compreso quanto faccia la differenza dire le stesse identiche parole ma pronunciate con toni diversi. Usando un tono di voce più alto, più deciso, scandendo meglio le parole senza mangiarsele o borbottando come di



solito faceva, ha sorpreso tutta la classe insegnante compresa, tanto che lei a fine interrogazione gli farà i complimenti per quanto fosse preparato quel giorno "Finalmente, si vede che ieri hai studiato proprio tanto!" (.....) Il pomeriggio mi mandò un messaggio vocale via whatsapp lungo 5 minuti per descrivermi per filo e

per segno come fosse andata, i "trucchi" che aveva messo in pratica e i volti sbigottiti dei compagni che lo guardavano con una riverenza come se avessero il re al loro cospetto. Conservo ancora quel messaggio e di tanto in tanto mi fa piacere riascoltarlo. Da quel giorno Alex certo, non ha preso tutti otto e mezzo, però il suo rendimento è decisamente migliorato e per una pura questione di forma più che di contenuto. Da allora ogni tanto scherzosamente lo chiamo "il mio piccolo Cicerone" e lui ride un mondo. Per quanto consideri tutto quello che ho trovato nel corso di PNL estremamente interessante (svariate volte nelle esercitazioni di numerose materie ho scritto quanto io sia più "affine" a discipline con un certo risvolto pratico) ed utile nella vita di tutti i giorni (e Alex ne è l'esempio pratico), un concetto di quel corso è quello che mi è rimasto maggiormente impresso e che ho fatto davvero mio

e che ci tenevo Alex facesse altrettanto: la mappa non è il territorio. Ricordo perfettamente le parole incontrate all'inizio del primo capitolo di PNL, che riporto di seguito:

“una Mappa non è il territorio, serve solo ad orientarsi, se è ben fatta sarà una buona Mappa e sarà utile”

Alex queste parole ha voluto scriversele nella prima pagina del diario e mi ha confessato che ogni volta che si sente un po' giù di morale, quando si sente particolarmente frustrato per non riuscire a memorizzare le nozioni, oppure perché i compagni lo hanno preso in giro e si chiede perché mai a lui nella vita è toccata un'ingiustizia simile, apre il diario e se le rilegge. Una, due, tre, cento, infinite volte. “Sai Federica, adesso capisco quando dici che le parole curano l'anima. Prima pensavo fossi un po' svitata...” Svitata. Io adoro questa definizione di me.

Svariate volte, nel corso dei nostri incontri, raccontandomi di un'interrogazione o una verifica non andata come avrebbe sperato, Alex ripeterà “Mi spieghi cos'ho che non va? Perché sono fatto così? Cos'ho fatto di male per meritarmi questo? Mi odio! Mi odio per come sono! A scuola mi trattano come se fossi un mostro e hanno ragione!” Davanti a un tale dolore non ebbi dubbio sul da farsi: era necessario l'esercizio di Trasformazione Profonda che avevo applicato su me stessa nello studio del primo capitolo del corso di PNL.

Proposi ad Alex di fare un gioco e lui accettò volentieri; non gli spiegai cosa fosse la PNL e non parlai di “processo di trasformazione profonda”, non per timore che non capisse ma perché i fanciulli non sono come noi adulti che abbiamo sempre bisogno di mille spiegazioni, mille postille, mille approfondimenti, e tutto perché abbiamo paura e nutriamo il profondo bisogno di essere rassicurati. Alex si fidava di me e questo bastava. Prima di iniziare l'esercizio mi limitai a citargli queste righe tratte dal manuale di PNL (Dott. A. Biliardi e Dott. A.M. Scarponi):

“Attraverso questo gioco [ho volutamente sostituito con questo termine l'espressione “processo di Trasformazione profonda”], ci si allea con la propria parte di se stessi che sostiene il comportamento o il pensiero o l'emozione problematici, lasciandoci guidare fino a raggiungere il luogo interiore della nostra psiche dove i problemi si riveleranno per quello che sono: semplici illusioni. Infatti, ogni essere

vivente ha sempre dentro di sé, fino alla morte, le risorse necessarie per affrontare ogni situazione di fronte alla quale può trovarsi durante la vita.”

Il mio obiettivo era che Alex facesse pace con quella parte di sé che lui sosteneva di odiare perché la reputava la causa di ogni suo male, facendogli invece comprendere che la tattica vincente non era combattere quella parte, bensì integrarla, comprendere il perché della sua esistenza e quale fosse la sua utilità. Cercare di debellare quella parte di sé che gli procurava tanta sofferenza avrebbe significato impiegare

un'ingente quantità di energia nell'erigere un muro che non avrebbe portato ad altro che ad ulteriore conflitto dentro di sé.

“Ognuno di noi ha delle limitazioni personali che, per quanto ci sforziamo, non riusciamo a superare. Spesso, allora, ci allontaniamo dalle



parti di noi stessi che non ci piacciono. Cerchiamo di scansare i sentimenti che non vogliamo avere. Ci sforziamo di pensare “positivamente” e di scacciare i pensieri negativi. Tutto questo può anche funzionare per un po’, ma il prezzo da pagare è un forte e costante investimento d’energia psichica per tenere eretta la barriera che ci deve difendere da noi stessi, rigettando gli assalti che la nostra parte ignorata e rifiutata continua a sferrare nel tentativo di fare emergere le proprie istanze. Invece, la via per arrivare ad attingere l’energia dalla nostra sorgente interiore passa attraverso le nostre limitazioni. (...)

Ogni nostro comportamento, sentimento o reazione ha un obiettivo positivo. Di solito, però, invece di cercare di scoprire l'obiettivo positivo di ogni parte, combattiamo le abitudini e le tendenze indesiderate. (...) Con il Processo di Trasformazione profonda tutte le nostre parti vincono perché scopriamo gli scopi positivi più reconditi che le nostre parti perseguono ed in tal modo le trasformiamo in "alleati interni".

Ammetto che inizialmente ero piuttosto titubante (nulla di nuovo, insomma) nel sottoporre un ragazzino di 13 anni ad un esercizio di PNL, perché un mio limite mentale e dettato dal condizionamento sociale (e dai pregiudizi circa la scarsa moralità di questa disciplina che spesso viene giudicata un metodo di truffa) mi spingeva a pensare che la PNL "è roba da adulti". Ho dovuto lavorare prima di tutto su di me ancor prima che su Alex per convincermi di qualcosa che a livello teorico so alla perfezione ma col quale avere a che fare in modo pratico è un altro paio di maniche (come al solito, insomma), ovvero il concetto che nulla è giusto o sbagliato in sé ma dipende tutto dall'uso che ne facciamo. E i miei intenti con la PNL e Alex erano più che morali e guidati da scopi "sani". Grazie a questo esercizio mi sono inoltre accorta di un altro aspetto di me stessa sul quale ho compreso di dover lavorare tanto: rileggendo a posteriori le risposte di Alex all'esercizio una parte subdola di me vociferava nella mia testa "che risposte brevi e semplici...non si addicono esattamente ad una trasformazione *profonda*". Quando ho portato questa vocina a livello cosciente ammetto che mi sono davvero vergognata tanto: ma allora tu di tutto questo corso Federica non hai davvero capito un accidente! Davvero stai valutando una risposta, una risposta di un ragazzino tra l'altro, in base alla sua lunghezza o complessità di lessico?? Davvero stai dando più peso alla forma che al contenuto? Tu quoque? Realizzai che mi stavo comportando nello stesso identico modo dei professori e dei genitori di Alex, adottando quell'atteggiamento che lo faceva tanto soffrire. Dopo un attimo di scoraggiamento in cui mi ero (per la centesima volta ormai) domandata se davvero fossi la persona giusta per aiutare Alex, ho trasformato questo sconforto in energia positiva pensando che primo, ero consapevole del mio atteggiamento e questo significa che con un certo impegno potevo comunque modificarlo; secondo, eravamo in due ad aver fatto un esercizio di trasformazione profonda, non solo Alex. Questa riflessione mi ha fatto comprendere quanto spesso io sia alla ricerca della frase perfetta, dalla parola perfetta, ma perfetta non tanto perché mi risuoni dentro e faccia vibrare le corde

più profonde della mia anima, ma perfetta stilisticamente, una parola che affascini il mio lettore e susciti meraviglia. Una parola insomma che mascheri il mio Sé profondo e mi faccia passare per qualcuno che non sono davvero. A ben pensarci è da quando sono bambina che mi fanno i complimenti per quanto scrivo bene, i miei temi erano sempre quelli più apprezzati a scuola; a ben pensarci allora è fin da bambina che mi nascondo...

Riporto di seguito l'Esercizio di Trasformazione Profonda svolto da Alex sotto la mia guida, seguendo passo per passo tutti i punti descritti nel primo capitolo del corso di PNL dei Docenti Dott. A. Biliardi e Dott. A.M. Scarponi.

Fase 1

Scegliere una parte con la quale lavorare

Identifica la parte con la quale vuoi lavorare. Quando, dove e con chi hai il comportamento, sentimento o reazione X?

Alex: Voglio lavorare con quella parte di me che vorrebbe fuggire ogni volta che in classe mi fanno una domanda e non so rispondere, oppure, peggio, quando so la risposta ma non riesco a tirarla fuori. In quei momenti vado nel pallone: divento rosso paonazzo, sento le orecchie in fiamme, un nodo alla gola e una stretta allo stomaco; inizio a sudare e ho le mani umide. Mi prende un formicolio alle gambe che sento potrei calmare solo se mi mettessi a correre veloce.

Sperimentare la parte



Concediti tempo per chiudere gli occhi, rilassarti e rivolgerti all'interno. Entra mentalmente in un avvenimento specifico in cui il comportamento, sentimento o reazione X si è manifestato. Quando ci sei, rivivi l'avvenimento e inizia a osservare la tua esperienza interiore. Puoi notare immagini, suoni e sentimenti interni che si accompagnano al comportamento, sentimento o reazione X. Dato che non hai scelto consciamente il comportamento, sentimento o reazione X, è come se l'avesse fatto una tua parte. Puoi incominciare a sentire dove 'vive' quella tua parte. Avverti più forti le sensazioni in una certa parte del corpo? Se senti una voce interna, dove è localizzata? Se vedi immagini interne, dove sono localizzate nel tuo spazio mentale? Invita con dolcezza la parte a entrare nella tua consapevolezza. La parte è nel tuo corpo, puoi porre la mano sull'area dove la senti maggiormente; ciò ti può aiutare ad accoglierla e a riconoscerla.

(Alex si tocca la pancia). È qui che vive quella parte. infatti ogni volta che ho quella brutta sensazione a scuola, mi fa male. È come se un essere si agitatesse dentro la mia pancia e scalciasse come per dirmi "Non startene lì impalato, fuggi via, corri!" Non capisco se lo dica per il mio bene o se voglia mettermi solo nei guai. Non capisco se è mio alleato o mio nemico. Però sono certo che è quella cosa a farmi tremare le gambe a farmi sudare. In quei momenti provo anche un forte senso di dover andare al bagno, alle volte tanto forte che temo di essermela fatto addosso. Vorrei liberarmene di quella cosa che si agita dentro di me.

Ricevere e accogliere la parte

Ricevi e accogli questa tua parte. Anche se non sai quale sia il suo scopo, puoi incominciare a ringraziarla di essere presente, perché sai che ha uno scopo profondamente positivo.

Fase 2

Scoprire lo scopo/(primo risultato) desiderato

Chiedi alla tua parte che ti fa sudare e tremare le gambe: "Cosa vuoi?". Dopo aver posto la domanda, nota l'immagine, la voce o il suono che possono manifestarsi nella risposta. La risposta che ottieni dalla parte è il tuo primo risultato desiderato.

Alex: Dice che vuole aiutarmi. E che non devo avere paura di lei. Dice che devo fidarmi di lei.

Ringrazia la parte per la comunicazione. Se ti piace il suo risultato desiderato, ringraziala di avere quel risultato desiderato per te.

Alex è visibilmente provato. Anche adesso è sudato e credo abbia le gambe informicolite, ma prima di iniziare l'esercizio gli ho spiegato che avrebbe potuto interromperlo in qualsiasi momento e che non era costretto a fare nulla che non si sentisse di fare. Tuttavia non si tira indietro e continua l'esercizio, dopo aver ringraziato fra le lacrime la parte di sé con cui è appena entrato in contatto e che anche in questo momento si sta agitando dentro di lui.

Fase 3

Scoprire il concatenamento del risultato

Chiedi alla tua parte: "Se riesci a proteggermi, appieno e completamente, avendo questo risultato, cosa vuoi di ancor più importante?"

Alex: Dice che se mi fiderò di lei mi mostrerà le cose belle che ho dentro. Dice che sono tante ma se non ha la mia piena fiducia non può mostrarmele.

Ringrazia la parte di avere questo risultato desiderato per te.

Non abbiamo ripetuto la fase 3 ulteriori volte perché vedevo Alex già decisamente provato dall'esercizio e ritenevo che quei colloqui con la sua parte fossero più che sufficienti e illuminanti.

Fase 4

Lo stato profondo: raggiungere la sorgente interna

Quando hai raggiunto lo stato profondo, datti il tempo di apprezzarlo; poi passa alla fase 5.

Ho lasciato ad Alex cinque minuti in cui riprendersi e nei quali la sua respirazione è tornata regolare e i suoi muscoli si sono rilassati. Credo che "l'essere" che sentiva agitarsi nella sua pancia ora si sia acquietato.

Fase 5

Invertire il concatenamento del risultato con lo stato profondo

Leggo ad alta voce: "In un modo o nell'altro le nostre parti interiori si fanno l'idea che, per sperimentare gli stati interiori di essere, devono dapprima passare attraverso una serie completa di risultati desiderati. Purtroppo ciò non funziona molto bene. Quando facciamo così, non sperimentiamo gli stati profondi molto spesso, perché uno stato profondo dell'essere non è qualcosa che si possa guadagnare o ottenere attraverso l'azione. Il modo di sperimentare uno stato



profondo consiste soprattutto nell'entrarci e averlo”.

Fase 6

Far crescere la parte

Rivolgiti all'interno e chiedi alla tua parte: "Quanti anni hai?".

Alex: ha 8 anni [l'età in cui ad Alex è stata diagnosticata la dislessia]

Chiedi a questa parte se desidera avere i vantaggi che vengono dall'evolversi nel tempo fino a raggiungere la tua età attuale con la fiducia in te stesso pienamente presente. Se ottieni un “sì”, sei pronto a procedere. Nel caso in cui la parte non voglia avere questi vantaggi, chiedile qual è l'obiezione. Accertati che ogni obiezione sia soddisfatta prima di procedere.

Alex: Sì, dice di volerlo.

Invita questa parte a iniziare ad avere fiducia in te pienamente presente, ora. In seguito puoi invitare il tuo inconscio a consentire a questa parte, con la fiducia in te pienamente presente a evolvere nel tempo, indipendentemente dalla sua età, fino a raggiungere la tua età attuale, portando la fiducia in te attraverso ogni vostro momento.

Puoi far sì che ciò accada ora. Fai in modo che la parte ti faccia sapere quando ha raggiunto la tua età attuale.

Alex si prende tre minuti di tempo per sperimentare dentro di sé questo viaggio della parte a partire dagli 8 anni di età e capisco quando ha raggiunto l'età attuale perché la sua postura cambia visibilmente: da ingobbito e “accartocciato” su se stesso la schiena si raddrizza, il petto si espande, è visibilmente più centrato e consapevole.

Fase 7.

Portare la parte appieno nel corpo

Nota dove si situa ora la tua parte. È dentro o fuori dal corpo? Dove in modo specifico?

(Alex si tocca le tempie). E' qui, ce l'ho in testa. Non è più nella pancia. È come un peso nella testa, ma non un peso che pesa, ma un peso che bilancia. Non so come spiegarmi. È un peso che mi tiene su e mi permette di non cadere. (La posizione di Alex è ancora bene eretta)

E' dentro la tua testa o al di fuori, Alex?

Dentro

Fase 8

Invertire il concatenamento del risultato con la parte cresciuta



Ripeti brevemente l'inversione del concatenamento del risultato con la parte cresciuta pienamente nel tuo corpo.

Inversione generale: invita la tua parte a entrare nella fiducia in

te stesso ora, e chiedile: "Quando hai fiducia in me come un inizio, come modo di essere al mondo, in che modo l'avere già fiducia in me modifica le cose?"

Alex: Dice che mi fa sentire i piedi ben piantati a terra. Dai piedi sale un'energia che mi percorre tutta la schiena e arriva su alla testa. Ho i pugni stretti ma non per rabbia o per paura, ma perché mi sento forte. Non ho paura della domanda che la prof sta per farmi. Sento che se anche non saprò la risposta potrò tranquillamente rispondere che non lo so e non succederà nulla di male. Sopravviverò e una volta tornato al mio posto cercherò la risposta alla domanda. Ma sono ancora vivo.

Fase 9

Ricerca delle parti antagonistiche

Chiedi: "C'è una parte qualsiasi di me stesso che si oppone al mio avere fiducia in me ora come modo di essere al mondo?".

Alex: No. Tutte le mie parti lo vogliono. Sono tutte d'accordo.

Fase 10

Generalizzazione della linea del tempo

Puoi avere una sensazione di tutto il tuo passato che scorre dietro di te lungo un sentiero o una linea. Tutto il tuo passato è in quel sentiero, incluso ciò che ricordi e non ricordi consciamente. Tutto il futuro può fluire davanti a te, mentre tu sei qui nel presente. Questa è la tua linea del tempo.

(lascio ad Alex qualche minuto per visualizzare la propria linea del tempo)

Con la fiducia in te pienamente nel tuo essere, lasciati galleggiare sopra la linea del tempo. Fluttua all'indietro sopra la linea del tempo, verso momenti in cui eri bambino, sempre indietro fino a poco prima di essere concepito. Ora lasciati ricadere all'indietro nel tempo, nel momento del tuo concepimento, con la fiducia in te stesso già presente, come modo di essere.

Non appena hai raggiunto quel punto, consentiti di spostarti in avanti nel tempo, facendo sì che la fiducia in te stesso modifichi, trasformi e integri ogni momento dell'esperienza. A livello inconscio, nota e senti come la fiducia in te stesso si fa più piena e più ricca, plasmando e amplificando, mentre l'intero passato è modificato da questa fiducia che si diffonde in ogni istante dell'esperienza, mentre ti sposti completamente verso il presente.

Ora consenti a questo stato profondo di fluire nel futuro, osservando come anche questo è modificato dall'avere fiducia in te stesso.

(lascio ad Alex qualche minuto per fluire nel futuro)

Quando hai terminato, torna nel presente.

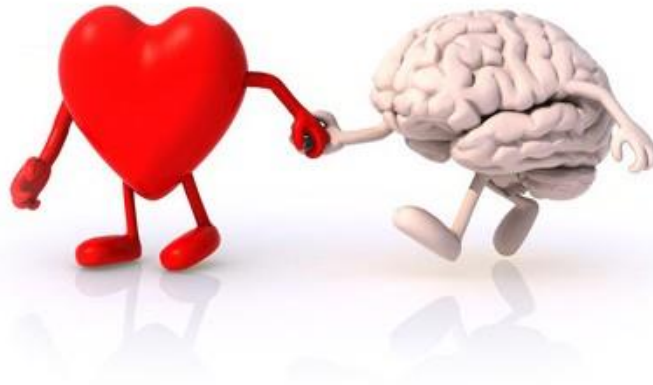
Congratulazioni! Hai completato il processo di trasformazione profonda con questa parte di te. Ora il tuo stato profondo si diffonde nel passato, è nel presente e ti attende in ogni momento futuro. Prenditi un po' di tempo per rilassarti e per godere dello stato profondo!

Diciamo pure che ad Alex per riprendersi dall'esercizio ci è voluto tutto il resto del pomeriggio (il giorno dopo era domenica, per fortuna non aveva scuola). Sul momento l'ho visto talmente provato, con la faccia crucciata che ho pensato "Oh mamma, chissà cosa diamine racconterà ai suoi genitori ma soprattutto chissà cosa diamine penseranno loro". Vedevo già il mio nome stampato in prima pagina sul giornale locale accusata di commettere strani riti esoterici satanici con la complicità di minori. Era il rischio che avevo deciso di correre. Mi fidavo però del buon senso di Alex. Ma quello che mi ha confortato più di tutto è stato quando dopo qualche minuto di sguardo perso nel vuoto una volta terminato l'esercizio, si è alzato dal divano, mi ha abbracciato e mi ha detto semplicemente "Grazie". Per me era tutto.

Un altro esercizio preso dal terzo capitolo del manuale di PNL che si è rivelato molto utile nella quotidianità di Alex è stato quello del Cerchio dell'Eccellenza. "Quando entro lì dentro mi sento al sicuro", spiega Alex che da quando ha imparato questo "trucchetto" è visibilmente più centrato e sicuro di sé ("ma che magia è mai questa?" domanderà la madre a metà tra lo scettico e il soddisfatto). Ad Alex piace chiamare scherzosamente questo esercizio "l'esercizio della Banca Mediolanum" perché il fatto di tracciare un cerchio nel quale entrare gli ricorda la pubblicità dove il tizio traccia con un bastone un cerchio sulla sabbia mentre pronuncia le parole "Mediolanum: è tutto intorno a te". Quando me lo ha raccontato non smettevo più di ridere. E adesso pure io ogni volta che faccio quell'esercizio non posso fare a meno di pensare alla Mediolanum e di ridere.



ECONDO APPROCCIO: PSICOSOMATICA



Sono quasi sei mesi che conosco Alex e in questo lasso di tempo ho avuto modo di constatare che è un ragazzo che si ammala spesso. “Ormai nemmeno ci facciamo più caso. Fin da bambino si ammala ogni tre per due. Incredibile come riesca a prendersi un raffreddore anche in pieno agosto!” Non così tanto incredibile grazie allo studio della Psicosomatica. Così ho iniziato ad annotarmi ogni volta che Alex si ammalava o presentava un qualche disturbo di salute e quando capitava gli buttavo qua e là qualche domanda cercando di “non dare troppo nell’occhio” per comprendere cosa lo stesse turbando emotivamente. Dai sintomi fisici volevo risalire alle cause più profonde. Ancor prima di indagare per ogni disturbo la specifica correlazione tra “psiché” e “soma”, avevo ipotizzato che già il fatto di ammalarsi stesso fosse una richiesta di attenzione da parte di Alex, puntualmente disattesa e delusa da una madre che arriverà addirittura ad affermare davanti a ricorrenti ricadute “Ormai non ci facciamo nemmeno più caso”, gettando il figlio in una perpetua e frustrante condizione di “non essere visto”.

Di seguito l’elenco dei sintomi fisici riportati da Alex da settembre ad oggi e le mie interpretazioni:

- **Naso tappato:** quella di avere il naso tappato è la condizione standard per Alex, ormai nemmeno lui stesso, oltre ai genitori,



ci fa più caso. Tanto che un giorno vedendolo bere una RedBull (preferisco non commentare a riguardo), bibita che non mi sognerei mai e poi mai di bere non solo per le schifezze di cui è fatta e per i suoi effetti, ma anche per lo sgradevolissimo sapore che ha, gli chiesi come fosse in grado di ingerire una sostanza tanto nauseabonda e lui mi rispose “Ormai non sento più niente. Per me i sapori sono tutti uguali per via del naso tappato”. Questo significa che Alex, a soli 13 anni, aveva già rinunciato ad assaporare la vita e la ricca tavola imbandita di qualsiasi pietanza che l’immenso banchetto della vita propone. Terribile. Se è vero che respirando portiamo dentro di noi il mondo esterno, Alex con il naso costantemente tappato teneva il mondo distante da sé. E non solo il mondo, bensì anche se stesso. Perché grazie al naso e al riconoscimento degli odori, noi possiamo distinguere noi stessi da ciò che è altro da noi. Un naso tappato che non ci permette di distinguere alcun odore non ci permette nemmeno di stabilire dove arriviamo noi e dove iniziano gli altri. Da qui un inevitabile conflitto di identità. Altra funzione dell’olfatto è quella di permetterci di viaggiare nella dimensione spazio-temporale: un particolare odore infatti ha lo straordinario potere di riportarci con la mente e con il cuore a rivivere una particolare situazione del passato. Non è un caso che Alex sembri non ricordare nulla del passato. Questo ho potuto constatarlo perché un pomeriggio doveva fare un compito circa la differenza tra ricordo e memoria e l’insegnante aveva assegnato come compito per casa la descrizione di un paio di eventi dell’infanzia che erano rimasti particolarmente impressi e giustificarne il motivo. “Inventiamoceli” mi disse Alex. “Perché dobbiamo inventarli?”, gli chiesi. “Perché io non ricordo nulla di quando ero piccolo”. Terribile anche questo. Una rimozione del genere già all’età di 13 anni... Trattandosi nel caso di Alex di una condizione cronica di naso tappato, a ragione penso ad un rifiuto di sé e della sua stessa esistenza: il naso di Alex rimane chiuso molto a lungo perché in fondo in fondo a lui non piace stare con se stesso, data la scarsissima autostima se non addirittura l’insofferenza provata nei suoi stessi confronti per le numerose difficoltà che non gli consentono di essere “come i suoi coetanei”.

- **Raffreddore:** è la “strategia” che mette in pratica Alex per garantirsi l’isolamento dal resto del mondo. Al raffreddore si aggiunge la sensazione di avere la testa pesante e ovattata, elemento che spesso e volentieri

rappresenta un grosso ostacolo nei nostri incontri perché tale disturbo chiaramente rende l'apprendimento ancora più stancante e faticoso. Questa testa "pesante e ovattata" rimanda al fatto che il ragazzo sembra non sapere più dove "sbattere la testa", sempre più rassegnato al fatto che nulla e nessuno potrà aiutarlo nell'affrontare il suo problema. Calcolatrice, mappe concettuali, audiolibri, logopedista, aiuto compiti pomeridiano, centro dell'apprendimento: "le ho provate tutte, non so più dove sbattere la testa", sono le testuali parole di Alex.

- **Sinusite:** un pomeriggio arrivata a casa di Alex la mamma mi spiega che quella mattina non era andato a scuola perché il figlio si era svegliato col naso più tappato del solito e nulla sembrava aiutarlo, nemmeno "quello spray nasale comprato in farmacia che fino a ieri aveva sempre funzionato". La madre,



vendendo il figlio respirare con difficoltà, lo ha portato dal pediatra il quale ha emesso la diagnosi di sinusite. Una

volta rimasti soli, chiedo ad Alex come fosse andata a scuola il giorno prima, se fosse successo qualcosa in particolare. "E tu come lo sai?", mi domanda Alex. "Intuito..." mi limito a rispondere. Mi racconta che il giorno prima ha avuto l'interrogazione di matematica alla lavagna. La professoressa di matematica è quella con cui Alex va meno d'accordo di tutte e non lo biasimo: questa insegnante sostiene fermamente che "dislessia, discalculia, tutte fesserie che vanno di moda oggi. Non esistevano tutte queste manfrine ai miei tempi. Le cose stanno in poco posto: o studi e vai bene, o non studi e rimani somaro. Fine della questione". Ovviamente, con una visione tanto limitata, non consentiva ad Alex di sfruttare gli strumenti compensativi (come l'uso della calcolatrice o la consultazione delle tabelline) o dispensativi (l'esonero dall'apprendimento mnemonico o lo svolgimento dei calcoli a mente) a cui il ragazzo aveva diritto. E, come se non bastasse, non si

tratteneva affatto dal fare commenti svalutativi e mortificanti del tipo “Possibile ci voglia davvero così tanto per fare un’operazione del genere? Ma come è possibile che non ci arrivi? Davvero non capisco come tu sia potuto arrivare in terza media senza essere stato bocciato nemmeno una volta. Che vergogna!” Alex potrebbe scrivere un libro di frasi come queste ricevute dalle elementari ad oggi dal corpo docenti. La goccia che ha fatto traboccare il vaso scatenando una tale reazione nel suo fisico nella giornata precedente è stato che, mentre era interrogato alla lavagna con un’espressione algebrica da risolvere, la professoressa lo cronometrava, dicendo ogni tanto “Ti mancano 3 minuti”, “Ti manca 1 minuto” “Trenta secondi” “Cinque, quattro, tre, due, uno, stop!” Alex è rimasto davvero traumatizzato da questo conto alla rovescia e mi racconta che “ad ogni suo conteggio sentivo il formicolio alle gambe sempre più forte. Quando ha iniziato a contare alla rovescia ed è arrivata al “tre, due, uno”, all’uno sarei voluto fuggire via, come gli atleti in una gara che al colpo di pistola partono a tutta velocità”. Inutile dire che Alex non è riuscito a scrivere un solo passaggio di quell’espressione ed è quindi stato rimandato a posto con un tre. Davanti ad una tale esperienza tanto traumatica, non stupisce affatto che il naso tappato di Alex sia degenerato in una sinusite. La sua collera infatti quel giorno era arrivata davvero al limite della sopportazione e quella sinusite stava a rappresentare tutto il fuoco che ardeva nello spirito del ragazzo.

- **Mal di gola:** anche questo sintomo, insieme al naso tappato, ormai è ordinaria amministrazione per Alex. La gola è la sede del quinto chakra, il chakra della comunicazione. Il costante mal di gola di Alex è la chiara espressione della sua paura di esprimersi, dal momento che ogni volta che apre bocca c’è qualcuno subito pronto a sottolineare quanto sia inesatto quello che sta dicendo e che lo faccia sempre sentire in una notevole condizione di inferiorità mentale.
- **Afonia:** non è raro che Alex mi racconti che la mattina nel pieno di un’interrogazione per la quale si sentiva anche ben preparato gli sia capitato di perdere completamente la voce, al punto che più di una volta l’insegnante lo ha accusato di fare finta nel tentativo di mascherare il fatto di non aver studiato. Perdiamo la voce quando abbiamo paura o perché a livello della gola

ci siamo costruiti una corazza per reprimere il pianto. Entrambe le spiegazioni sono più che plausibili per Alex.

- **Sensazione di avere qualcosa in gola:** un pomeriggio noto che Alex spesso emette colpetti di tosse, una tosse non grassa da influenza o da bronchi infiammati, bensì una tosse stizzosa, come se della polvere gli solleticasse la gola. Mi spiega infatti che “è da stamattina da quando Luca mi ha rubato la calcolatrice che mi sembra di avere qualcosa in gola che mi dà fastidio e che non riesco a mandare giù...”. Gli chiedo cosa sia successo con Luca, un compagno di classe di cui Alex spesso e volentieri si lamenta. Mi racconta che quella mattina hanno avuto la verifica di storia per la quale Alex aveva giustamente sul banco le mappe concettuali da consultare. L’insegnante aveva lasciato la classe sotto la custodia del bidello dicendo che ne approfittava per andare a fare delle fotocopie (durante una verifica...). Luca allora si alza, si avvicina ad Alex e gli porta via le mappe, dicendo con tono canzonatorio e provocatorio “Vediamo cosa sai fare senza queste, dislessico” e tutta la classe si era messa a ridere. Alex non è riuscito a riavere le sue mappe fino al rientro dell’insegnante in classe, peccato che questo sia avvenuto cinque minuti prima che la campanella suonasse, pertanto Alex non è riuscito a svolgere quasi nulla della verifica. Chiedo ad Alex quale fosse stata la sua reazione davanti all’atto vandalico del compagno: “gli ho chiesto ben tre volte supplicandolo di ridarmi le mappe ma non c’è stato nulla da fare. Allora ci ho rinunciato e senza dire altro sono tornato al mio posto provando a fare il compito senza mappe”. Ecco allora che quel qualcosa che Alex si sente in gola e che pare strozzarlo è quanto non si è permesso di dire al compagno Luca.
- **Foruncoli e Acne:** sono l’espressione nell’apparato tegumentario di tutta la rabbia che bolle, dell’ira trattenuta e delle emozioni non espresse da Alex nei confronti di tutti coloro che lo circondano e non lo comprendono o che addirittura lo vessano.



- **Scoliosi:** Alex la notte indossa un busto che il fisiatra gli ha prescritto per correggere la scoliosi. Questo disturbo indica la difficoltà a mantenersi in posizione eretta nella vita, a trovare la giusta strada su cui indirizzare la nostra esistenza. Sintomo insomma di disorientamento. Fu il pediatra a indirizzare Alex dal fisiatra l'anno scorso, verso il termine della seconda media, quando iniziò a lamentare un certo dolore alla schiena. Guarda caso tale dolore comparve proprio nel periodo in cui i genitori iniziarono a fare pressioni sul figlio sulla scelta della scuola superiore e, di conseguenza, sui progetti della vita adulta. Alex mi racconta che era diventata la sua ossessione "Allora, hai poi pensato alle superiori? Il tempo passa in fretta, bisogna che inizi a pensarci già adesso" è il ritornello che madre e padre spesso e volentieri gli canticchiano. Alex non ha idea di che indirizzo scegliere, si sente incapace in tutto e ritiene che qualsiasi sarà la sua scelta si troverà male e avrà dei rendimenti pessimi. Eppure è una scelta che sarà costretto a prendere. Al momento brancola nel buio, è disorientato e la sua schiena rappresenta fedelmente tale incertezza della direzione da prendere.



TERZO APPROCCIO: TEATRO INTERIORE



“Immagina di andare a visitare una città che non consoci; probabilmente porterai con te una mappa che ti servirà almeno all’inizio per muoverti senza smarrirti. E mentre percorri le strade, visiti i musei, i monumenti e i palazzi, gusti le specialità gastronomiche del posto e chiedi informazioni alla gente che incontri, ti accorgi che tutto diventa più familiare e cominci a muoverti con sicurezza. La mappa era ben fatta, anche se mancava dei dettagli che tu hai aggiunto con la tua esperienza. Ma poniamo il caso che nella mappa, che hai portato con te, alcune strade sono state cancellate, i nomi scambiati per errore e il disegno di alcune zone distorto al punto da confondere la percezione della realtà, forse potresti perderti e saresti costretta a fermarti confusa e smarrita. A questo punto, se vuoi andare avanti, hai bisogno di aggiungere dettagli e correggere la tua mappa, in base alle esperienze che farai agendo come un esploratore.”

Appena lessi questo passo del primo capitolo della prima lezione di Teatro Interiore della Docente Maria Stella Grillo, esclamai “è proprio così che si sente un dislessico!” Non avrei potuto descriverlo con parole migliori: la mappa di un dislessico è assai complicata da interpretare, vie e nomi che si sovrappongono al punto che è davvero difficile distinguerli. Inoltre in quella mappa le strade fanno dei giri assurdi. Cioè, se

tu vuoi andare da A a B, ci arrivi sì, ma passando per un'infinità di altre strade contorte che in una comune mappa eviteresti e con la quale impiegheresti il meno tempo possibile. Chiaro che con una mappa del genere la cosa più normale è perdersi. Il dislessico non è che non è in grado di arrivare a comprendere certe cose, ci arriva, ma con i suoi tempi, perché il suo cervello per muoversi da un "posto" all'altro non usa l'autostrada bensì si inerpica nelle più sperdute vie di montagna che nemmeno il navigatore sembra conoscere. Impiega il suo tempo, fa il doppio degli sforzi, sì. Però arriva.

Prima di tutto, esattamente come feci io all'inizio dello studio del manuale di Teatro Interiore, era necessario che Alex definisse il proprio Obiettivo. Ricordo ancora quando lo feci io: nel questionario iniziale, in cui mi si chiedeva quale fosse il mio scopo appunto, scrissi una cosa che poi nel corso del Viaggio, tra un capitolo e l'altro, tra una meditazione e l'altra, persi completamente di vista, per ritrovarmi infine all'ultima pagina del manuale e rendermi conto che quello che avevo scritto all'inizio non era davvero ciò che andavo cercando. Questa è la meraviglia di Viaggi come questi: alle volte in balia delle onde ti sembra di perderti ma poi capisci che quella tempesta è stata assolutamente necessaria per ritrovarti e ti ha reso un marinaio molto più coraggioso e impavido di prima. Mi auguravo lo stesso per Alex. Non saprei con certezza a oggi stabilire di quante "tacche" il suo livello di coraggio e autostima sia aumentato da quando abbiamo iniziato questo percorso insieme, ma di certo so che oggi non è più lo stesso marinaio di ieri, quello che un giorno a stento dopo numerose "violenze" su se stesso si decise a tendermi la mano e a salire sul veliero. Anche persone ottuse come i suoi genitori e i suoi insegnanti se ne sono accorti.

Pertanto, di seguito riporto il questionario di definizione dell'obiettivo come compilato da Alex.

Che io sia una persona molto sensibile, è fuor di dubbio, ma certe risposte fanno davvero piangere. Io personalmente ho iniziato a piangere dalla prima risposta e ho continuato fino alla fine del questionario, tanto che Alex mi chiese preoccupato "Dai Federica, lo sai che scrivo da schifo e che non si capisce niente, però non pensavo tanto da farti piangere..."

Quale obiettivo voglio raggiungere?

Qualche mese fa avrei risposto “voglio smettere di essere dislessico” ma questa risposta oggi non mi appartiene più. Non solo ovviamente perché so bene che questo non sarebbe materialmente possibile, ma perché grazie a Federica ho capito che io non sono sbagliato, che la mia dislessia non è una macchia di colpa o di infamia da rimuovere. Questo sono io, dislessia inclusa. Quindi la mia risposta oggi alla domanda è: voglio smettere di vergognarmi per quello che sono e iniziare ad apprezzare la dislessia come un valore anziché come una punizione. Voglio credere maggiormente in me e nelle mie capacità, voglio aumentare la mia autostima ed essere più clemente e comprensivo nei confronti di me stesso.

E' un obiettivo raggiungibile?

Beh mi auguro proprio di sì perché inizio ad avvertire il vestito che ho indossato dall'infanzia ad oggi troppo stretto e soffocante. È il momento di cambiarsi d'abito.

E' un obiettivo che dipende solo da me o è coinvolta un'altra persona?

Federica mi ripete spesso che questo è il mio Viaggio, e sono pienamente d'accordo con lei: il raggiungimento dell'obiettivo che mi sono posto dipende esclusivamente da me. All'inizio ho subito pensato che fossero coinvolti anche tutti gli altri, cioè i miei genitori, i miei compagni di classe, i miei professori, poi pensandoci bene però ho capito che il loro atteggiamento sarebbe cambiato solo però dopo a un cambiamento da parte mia prima di tutto. In questo percorso di scoperta interiore ho capito che prima sbagliavo ad attribuire tutta la responsabilità della mia infelicità e del mio malumore agli altri, convinto che dovessero essere loro a cambiare il proprio comportamento nei miei confronti perché io potessi stare meglio, invece adesso so che la mia felicità è unicamente mia responsabilità e sono io a dovermene occupare. Però nonostante questo mi piace pensare che in questo obiettivo sia coinvolta almeno un'altra persona, Federica. Non che se alla fine di questo Viaggio non dovessi raggiungere al 100% l'obiettivo che mi sono dato, allora farei “a metà” con lei della colpa, mi piace l'idea di includerla nelle persone coinvolte come compagna di Viaggio. Probabilmente senza di lei non sarei mai salito sulla nave oppure magari sarei salito su una zattera anziché su un veliero.

Sono disposto ad impegnarmi per raggiungerlo?

Una volta sceso in pista non ti tocca che ballare. Da quando sono piccolo ad oggi ho ricevuto una miriade di “incoraggiamenti” da parte di insegnanti, parenti e dottori,

ma incoraggiamenti vuoti, del tipo “Dai, coraggio, vedrai che con l’impegno migliorerai”, di quelli che mi facevano ribollire il sangue dalla rabbia anziché spronarmi. Oggi invece sento davvero la voglia di dare il massimo per cambiare, o almeno provarci e già questo nuovo stato d’animo, più convinto e deciso a voler migliorare la mia vita, è di per sé parte dell’obiettivo: per quanto sappia perfettamente che la strada è ancora tanto lunga, sento già di aver fatto un grosso cambiamento. È la prima volta che sento di avere davvero delle speranze.

Quanto tempo mi serve per raggiungere l’obiettivo?

Mah non saprei di preciso e onestamente sono stanco di avere sempre dei tempi prestabiliti e cronometrati, come a scuola per le verifiche o quando la prof mi fa una domanda e fa il conto alla rovescia per vedere quanto tempo impiego a rispondere. Ci metterò il tempo che mi servirà, chissà, forse anche tutta la vita. Se c’è una cosa che Federica mi ha insegnato molto bene è che non esistono tempi brevi e tempi lunghi, bensì esistono i propri tempi e questi sono quelli giusti per me.

Come mi posso accorgere di aver raggiunto l’obiettivo?

Non so di preciso che sensazioni nuove avvertirò nel corpo, però mi piace pensare che mi sentirò più energico, vorrei scoprire su di me cosa significa quella parola che piace tanto a Federica e che mi ripete spesso, “centrato”. Vorrei che a quel punto i miei sintomi fisici non dico sparissero ma almeno vorrei aver imparato a saperli gestire meglio: mi riferisco alle gambe che tremano durante le interrogazioni, al nodo in gola che sembra soffocarmi quando qualcuno da me si aspetta una risposta, alle mani che sudano e al dolore alla pancia che sembra di avere il terremoto dentro. Forse quando in preda a tutto ciò riuscirò comunque a mantenere una certa calma, accettando che anche tutto questo fa parte di me, quando finalmente riuscirò a guardare dritto negli occhi un insegnante o un compagno che mi sta mancando di rispetto e farmi valere, forse allora potrò con orgoglio dire di avere raggiunto il mio obiettivo.

Dopo aver completato il questionario iniziale, ho sottoposto Alex a quelle che sono state le sue prime due meditazioni in assoluto. Mi riferisco a quella del campo da



golf e a quella del veliero presenti alla fine del capitolo secondo del manuale di Teatro Interiore. Era la prima esperienza di Alex con le meditazioni ed è stato un successo! Ancora oggi almeno una volta un paio di volte la settimana mi chiede “Federica, ti prego, facciamo una meditazione!” Per Alex le meditazioni infatti si sono rivelate un vero toccasana e ha preso l’abitudine di svolgerne un paio la settimana o comunque ogni volta che ne sente il bisogno o la voglia perché dice che

“mi piace meditare perché ha il potere della lettura ma alla mia portata. Cioè spesso sento la necessità di prendere le distanze da questo mondo dove non mi sento capito e al quale spesso sento di non appartenere. Vorrei fuggire lontano ma l’unica nave su cui potevo salire fino ad oggi erano i libri. Ma sai bene che per me la lettura



è molto difficoltosa e spesso lo sforzo e gli stenti nel leggere finivano per rovinarmi il piacere del viaggio così che in preda alla rabbia e alla frustrazione chiudevo il libro e lo gettavo da una parte. Ma oggi ho scoperto la meditazione che mi permette di viaggiare comodo, è un veliero fatto su misura per me”

Immagina di essere il capitano di un veliero, assumi la postura di un capitano e comportati come se lo fossi mentre interpreti il brano seguente ad alta voce: - Mi sono preso cura della mio veliero. Ho controllato lo scafo e gli strumenti di navigazione: la bussola così importante per orientarmi, il timone, immerso nell’acqua del mare, e le vele, che sono il motore della mia imbarcazione. Ho tenuto conto dello stato del mare, della forza del vento, delle correnti e degli ostacoli che posso incontrare. Il mio timoniere è obbediente e sempre vigile nel mantenere la rotta. So con certezza che raggiungerò la meta che ho stabilito, la quale sarà il punto di partenza per nuove destinazioni.-

(manuale di Teatro Interiore, lezione 2, pag. 14, Docente Maria Stella Grillo)

Questa è stata la primissima meditazione in assoluto di Alex. Quando la legge sembra davvero di avere davanti un’altra persona: pancia in dentro, petto in fuori,

mani ai fianchi, gambe ben piantate a terra, mento in alto e sguardo fiero. Il potere curativo della Parola.

Mi ha confessato di essersela scritta ovunque: nel diario di scuola, in fondo all'ultima pagina dei quaderni, in un bigliettino che tiene sempre dentro all'astuccio e in un altro che tiene nella tasca del giubbotto, in un formato più grande a mo' di poster appeso in camera. Dice che appena compie i 18 anni vuole tatuarsela questa meditazione. "Alex, è un po' lunghina da tatuare" gli faccio notare a metà tra il divertito e il commosso. "Oh beh", mi risponde lui "vorrà dire che partirò dalla schiena e arriverò fino ai piedi". Speriamo nel caso attenda davvero la maggiore età se no potrei seriamente incorrere in beghe penali con accusa di plagio e deviazione di minori.

Ci tengo inoltre a riportare l'altra meditazione del secondo capitolo del manuale di Teatro Interiore, quella del campo da golf perché quello che mi ha riportato Alex una volta terminata è davvero interessante.

Puoi portare l'attenzione al tuo respiro che diventerà calmo e regolare, così come il battito del tuo cuore e tutto il corpo proverà quella piacevole sensazione che si prova quando ci si appresta a fare un bel sogno, il sogno in cui si sa di stare sognando, un sogno che ti porta all'interno del tuo giardino interiore. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.

Puoi immaginare ora di camminare su un prato verde, come quello di un campo da golf. Un prato verde con alberi e laghetti. Mentre cammini, puoi ascoltare il cinguettio degli uccelli e sentire la sensazione del vento che ti accarezza i capelli. E' tutto straordinariamente luminoso in questo luogo. Sai di essere qui per giocare una partita ed è quindi arrivato il momento, se non sai dove si trova, di cercare il tuo primo traguardo. Scruti il prato alla ricerca del punto dove centrare la tua pallina. Una volta individuato, puoi segnarlo con una bandierina. Fai attenzione a tutti i particolari che possono aiutarti a raggiungerlo. Guarda se, tra te e il traguardo, ci sono ostacoli esterni, come alberi, laghetti o altro, o interni come la paura di fallire. Calcola la distanza e la forza del vento. E' necessario considerare ogni aspetto del percorso che conduce al tuo obiettivo. Quando sentirai di aver calcolato tutto, poggia sul prato la tua pallina, allineandola al traguardo. Scegli lo strumento, che nel golf si chiama mazza, con il quale ti senti più a tuo agio e concentrati per dare

alla pallina la spinta e la direzione che hai stabilito. Quando ti senti pronto, puoi dare la spinta alla palla e seguirla con lo sguardo fino al momento in cui raggiunge il traguardo. Nel cammino si possono incontrare ostacoli, ma la forza che le hai impresso la porterà nel punto che ti sei prefisso. La tua palla ha raggiunto il traguardo o sta procedendo sicura: ognuno ha i suoi tempi. Quando raggiungi l'obiettivo, puoi assaporare la sensazione di gioia e benessere in tutto il tuo corpo.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stessa, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda.

(manuale di Teatro Interiore, lezione 2, pag. 13, Docente Maria Stella Grillo)

Di seguito quanto riportato da Alex dopo la meditazione

“Sai Fede, all’inizio, quando hai detto di individuare il punto dove sarebbe dovuta finire la pallina, ho fatto tanta fatica. Il prato dove mi trovavo era piuttosto tortuoso, non era bello pianeggiante bensì fatto di tante montagnole che mi hanno reso molto difficile trovare il buco. Inoltre la giornata non era così luminosa come dicevi tu: c’erano dei gran nuvoloni in cielo che minacciavano un acquazzone da un attimo all’altro. Insomma, ho dovuto faticare parecchio per trovare il punto di arrivo. E poi non ti dico una volta colpita la pallina il giro che ha fatto per raggiungere la buca: più volte l’ho persa di vista fra tutte quelle collinette, tanto che a un certo punto avevo persino perso la speranza che arrivasse a destinazione. Ma poi ce l’ha fatta. Con i suoi tempi. Ed è stata una sensazione magnifica.”

Il campo da golf che si è immaginato Alex è proprio un’altra azzeccatissima metafora della mappa dentro di lui, come quella che ho descritto nella parte di PNL, una mappa molto complicata da consultare per via delle strade fittissime che si



incrociano e sovrappongono e dei nomi illeggibili. Eppure, con i suoi tempi, proprio come la pallina della meditazione, Alex ci si sa muovere in quel campo, certo, vi si perde, ma poi si ritrova e arriva a destinazione.

La meditazione successiva che ho fatto con Alex è stata quella dell'incontro con l'attore nel teatro. Riporto di seguito sia la meditazione che le riflessioni di Alex.

“Porta l’attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l’aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l’aria che entra porti energia e benessere e l’aria che esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tu puoi sentirti sempre più rilassato e ascoltare la mia voce che ti accompagna. La mia voce ti culla dolcemente proprio come quando eri piccolo piccolo e qualcuno ti raccontava una fiaba. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.

Puoi immaginare ora di essere seduto sulla poltrona di velluto della platea di un teatro. E’ il tuo teatro, un luogo dove puoi sentirti protetto e sicuro. La sala è rischiarata dalla luce che traspare dal sipario chiuso. Stai aspettando di vedere il tuo personaggio



ideale, appena il sipario si aprirà. Ti senti perfettamente a tuo agio, rilassato sulla poltrona di velluto. Una musica ti avverte che lo spettacolo sta per iniziare, infatti il sipario si sta aprendo e, man mano che si apre tu puoi vedere apparire il tuo personaggio ideale che ti sorride e ti dà il benvenuto. Puoi osservare con attenzione: il suo aspetto fisico, il vestito che indossa, il suo modo di muoversi e di gesticolare. Puoi ascoltare la sua voce, il tono, il ritmo e quello che sta dicendo. Guarda cosa sta facendo. Ora porta l’attenzione alla scenografia nella quale si muove, agli oggetti di scena, se ci sono. Fai attenzione ai colori, ai suoni, a tutto quello che lo circonda. Quel personaggio è lì solo per te e tu puoi osservarlo mentre sei piacevolmente rilassato nella tua poltrona di velluto. Ora il tuo personaggio ti invita a raggiungerlo nel suo camerino e ti indica la strada per arrivare da lui. Tu segui le sue indicazioni e arrivi davanti alla porta chiusa del

suo camerino. Davanti alla porta chiusa del camerino ti fermi ad osservare la luce che filtra sul pavimento. Stai per conoscere il tuo personaggio ideale e sei emozionato e felice. Bussi piano piano e attendi. Una voce ti invita a entrare. Apri la porta e il tuo personaggio ti viene incontro con un sorriso. Ti tende la mano e te la stringe calorosamente. Ti senti a tuo agio, come se lo conoscessi da sempre. Ti invita a sedere su un divanetto a due posti e ti dice qualcosa. Mentre parla puoi farti incuriosire dalle sue labbra che si muovono, dall'espressione degli occhi, dalle mani. Puoi osservare con più attenzione il vestito che indossa, le scarpe, gli accessori. Ora ti chiede di diventare un attore, di prendere il suo posto nella scena. Ti fa indossare un abito e delle scarpe uguali alle sue. Mentre lasci che si prenda cura di te, ti spiega che la sedia davanti allo specchio, dove ci si siede per truccarsi prima di entrare in scena, è una sedia magica. Quando ti siederai su quella sedia, sarà come entrare nel tuo personaggio ideale e sentirti come lui. E' arrivato il momento di sederti. Mentre lo fai ti accorgi che la postura del tuo corpo sta cambiando e guardandoti nello specchio scopri la tua nuova immagine. Puoi sentirti come il tuo personaggio ideale, respirare come lui, muoverti come lui, parlare come lui. Assapora questa nuova sensazione.

Tu sai che potrai ripetere questa esperienza ogni volta che lo desideri, immaginando di sederti nella sedia magica davanti allo specchio.

Ora puoi salutare il tuo personaggio ideale e uscire dal camerino, portando con te tutte le sensazioni positive di questa esperienza. Puoi ripercorrere la strada che hai fatto per arrivare nel camerino, e con i tuoi tempi tornare nella platea del teatro.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 3, pag. 2, Docente Maria
Stella Grillo)*

Ecco cosa mi racconta Alex della sua meditazione:

“Avevi voglia tu Federica a dire che a sedere in platea ero calmo e rilassato e che mi sentivo completamente a mio agio, ma io a dire il vero ero emozionatissimo. Quando dicevi “stai per incontrare il tuo personaggio ideale” non stavo nella pelle e facevo fatica a stare seduto sulla poltrona. Quando il sipario si è aperto davanti a me c’era una foresta: una fitta foresta piena di alberi e cespugli. Silenzio. Giusto uno scricchiolio di rami e foglie ogni tanto. Per un attimo ho pensato che il mio personaggio mi avesse dato buca e che me ne sarei rimasto lì impalato in platea come un idiota ad aspettarlo. “Ehi” ho sentito a un certo punto “psssss. Dico a te, sono quassù. Alza lo sguardo” Il mio personaggio se ne stava appollaiato sul ramo di un albero ben nascosto fra le fronde. Allora l’ho esortato a scendere e a mostrarsi. L’ha fatto, però aggiungendo “Sai, dovresti abituarti a guardare in alto un po’ più spesso”. Non mi crederai mai se ti dico che aspetto aveva: era Robin Hood, proprio quello della Disney, la volpe, con tanto di cappellino con piuma, arco e frecce! Il suo fisico era agile e scattante ma quello che mi è rimasto più impresso di tutto sono i suoi occhi: vispi, lucenti, attenti, come di chi la sa lunga, eppure sfuggenti al tempo stesso. “Sei il benvenuto nella Foresta di Sherwood” mi dice strizzandomi l’occhio. “Non sembri di queste parti”, aggiunge. Lo vedo impegnato a costruire qualcosa, si muove velocemente ma sembra sapere perfettamente cosa sta facendo e dà l’impressione di farlo con grande competenza. Mi sembra sia una rete quella fra le



sue mani. “Sto costruendo una trappola” Una trappola?, gli chiedo sbalordito. E che te ne fai di una trappola? “Ci catturo i ricchi, così li derubo e distribuisco i loro averi a chi davvero ne ha bisogno” Le sue parole mi sembrano perfettamente sensate e sento di non avere nulla da obiettare. Mi chiede di seguirlo nel suo camerino. Quando indosso i suoi abiti mi sento davvero trasformato. Sentirsi sicuri di

sé, in gamba, mossi da un ideale in cui si crede davvero e per il quale vale davvero la pena battersi è una sensazione del tutto nuova per me però è stato troppo bello, vorrei non togliermi più quegli abiti di dosso. Robin mi rassicura dicendo che posso

tenere e portare con me cappellino, arco e frecce e indossarli ogni volta che ho voglia o ne sento il bisogno. Gli sono così grato per questo dono”.

Robin Hood. Sherwood. Questa è la meraviglia del Teatro Interiore: puoi essere chi vuoi. Ieri eravamo pirati su un veliero alla ricerca di Libertà, oggi briganti nel mezzo della foresta che si battono per la Giustizia. Domani chissà. Non ci resta che scoprirlo.

La meditazione successiva provata da Alex è quella del Talismano. Ci tenevo che Alex avesse un oggetto concreto, che fosse possibile toccare con mano sempre a disposizione, qualcosa di comodamente trasportabile ad esempio in tasca in modo da poterlo portare sempre con sé e stringerlo in mano nei momenti di bisogno. Niente di meglio quindi che realizzare un talismano vero e proprio, il talismano che avrebbe visto nella sua visualizzazione guidata.

“Mettiti in una posizione comoda. Appoggia il palmo delle mani sulle cosce, abbassa le palpebre e inizia a concentrarti sul tuo respiro.

Porta l'attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l'aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l'aria che entra porti energia e benessere e l'aria che esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tu puoi sentirti sempre più rilassata e ascoltare la mia voce che ti accompagna. La mia voce ti culla

dolcemente proprio come quando eri piccolo piccolo e qualcuno ti raccontava una fiaba. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.

Ora puoi immaginare di essere in riva al mare e di camminare a piedi nudi. Senti la sensazione della sabbia che cede sotto i tuoi piedi e la freschezza dell'acqua quando l'onda li raggiunge. E mentre cammini puoi ascoltare il rumore della risacca e il verso dei gabbiani che ogni tanto si posano sull'acqua e si lasciano trasportare dalle onde. Anche tu puoi lasciarti guidare dolcemente dal ritmo delle onde, danzando sulla sabbia, lasciando che il tuo corpo si muova liberamente.

Assapora questa sensazione di leggerezza e di armonia. Tu sai che in un punto, da scoprire, è nascosto un tesoro: un talismano che ha il potere di esaudire ogni tuo desiderio. E' un antico talismano forgiato dall'amore di un Dio. E' stato creato per te, soltanto per te, e soltanto tu puoi trovarlo e usarlo per i tuoi scopi. Ti guardi intorno

alla ricerca di un indizio che ti suggerisca la direzione da prendere. Alcune tracce sulla sabbia ti incuriosiscono. Decidi di seguirle. Mentre segui le tracce sulla sabbia, puoi scorgere in lontananza una grotta. Ti rendi conto, all'improvviso, che il tuo istinto è una guida sicura e che puoi fidarti e seguirlo. Cammini fino alla grotta e ti fermi davanti all'entrata. Dentro è buio e forse ti stai chiedendo come farai a trovare il talismano in tale oscurità. Ti guardi intorno alla ricerca di qualcosa che possa esserti d'aiuto e scorgi una torcia semi sepolta nella sabbia. La prendi, provi ad accenderla e come per miracolo ti accorgi che funziona. A questo punto puoi entrare a cercare il talismano. La sabbia, nella grotta, è soffice e fresca; si sente un odore di alghe e il suono del vento. Scrutando le pareti rocciose, illuminandole con la torcia, noti in un punto qualcosa che brilla. Ti avvicini alla parete rocciosa e guardi con più attenzione. In una cavità c'è una scatolina che ha tutta l'aria di contenere un tesoro. La prendi con una mano, mentre con l'altra ti fai luce, poi esci dalla grotta. Ti siedi sulla sabbia; sei emozionato sapendo che quel talismano, custodito nella grotta da secoli, è stato creato per te da un Dio. Apri piano, piano, la scatolina: dentro c'è il tuo talismano. Lo accarezzi con la punta delle dita, poi lo prendi in mano. Cerchi di scoprire di quale materiale è fatto. Osservi se è a colori o in bianco e nero. Puoi sentire se è pesante o leggero, se è freddo o caldo, se è liscio o ruvido. Lo rigiri fra le dita: sul retro è impresso il tuo nome, la tua data di nascita, e il tuo desiderio. Hai avuto la conferma che il talismano è stato creato per te, per aiutarti a realizzare il tuo desiderio. Appoggiando il talismano sul palmo della tua mano destra, puoi sentire una grande forza. Ora stringi la mano lentamente, raccogliendo le dita, per far entrare questa forza dentro di te. Questa forza ti aiuterà a raggiungere l'obiettivo che desideri. E' la forza dell'intero universo che il talismano ha assorbito per te. E ogni volta che stringerai la mano destra, sentirai questa forza sprigionarsi in te. Ringrazia con il cuore l'universo per il dono. Lentamente puoi tornare sui tuoi passi, portando con te la forza che il talismano ti ha donato.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 4, pag. 2, Docente Maria
Stella Grillo)*

Quando chiedo ad Alex di descrivermi il suo talismano mi dice

“è un pezzetto di legno. Quando l’ho raccolto ho potuto sentire quanto fosse caldo quel legno, come se avesse assorbito i raggi solari ricevuti durante la giornata e come se fosse stato protetto dalla sabbia fino a quel momento per me. Quando mi sono chinato e l’ho raccolto ho avuto una sensazione stranissima: è stato come se ritrovassi una parte di me che già mi apparteneva ma che avevo perso. Mi sono sentito...completo. Guardandola con attenzione ho notato che c’era un simbolo inciso nel legno. Il simbolo che porti tu al collo Federica”.

Ora, io al collo porto una catenina con sul ciondolo incisa una runa, Berkana, la runa che simboleggia le forze vitali che si risvegliano, la primavera che torna a portare speranza nei cuori, un nuovo ciclo che sta per iniziare. La runa Berkana indica “indica che stiamo ricomponendo dentro di noi i pezzi sparsi della nostra Anima e stiamo raggiungendo un nuovo livello di coscienza” (Runemal, Il grande libro delle Runa, Umberto Carmignani e Giovanna Bellini). Tutto questo però Alex prima della meditazione non lo sapeva e quando gli ho spiegato cosa significasse quel simbolo la sua risposta stupita è stata “wow, tanta roba!” Alex ha davvero inciso il suo talismano in un pezzo di legno raccolto nella natura e ora i due sono inseparabili. Se non ce l’ha in mano ce l’ha nel portafoglio piuttosto che nell’astuccio piuttosto che nella tasca del giubbotto.

Non molto tempo fa Alex mi ha confessato “Sai Federica. Meditazioni, talismani, visualizzazioni: mi sento più figo io di Harry Potter!”

Il giorno in cui Alex tornò a casa da scuola affranto e demoralizzato dopo che il suo compagno di classe Luca durante la verifica di storia gli aveva sottratto le mappe concettuali (episodio descritto in precedenza a pagina 20 nella parte dedicata alla Psicosomatica), dopo avermi raccontato l’accaduto, gli feci fare la meditazione guidata delle catene, che riporto di seguito.

“Se hai il desiderio e il coraggio di fare questa esperienza, porta l’attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l’aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l’aria che entra porti energia e benessere e l’aria che

esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tu puoi sentirti sempre più rilassato e ascoltare la mia voce che ti accompagna. La mia voce ti culla dolcemente proprio come quando eri piccolo piccolo e qualcuno ti raccontava una fiaba. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.

Puoi immaginare ora di camminare in un bosco, in compagnia di una persona amica. E' un bosco a te familiare: consoci ogni albero, ogni cespuglio, i colori, i profumi, i rumori, il canto degli uccelli. Ti senti perfettamente a tuo agio in questo luogo ombroso e fresco. E mentre cammini, guardando le cose a te familiari, puoi lasciarti incuriosire dalla luce che scorgi in fondo, la luce del sole. Tu sai che oltre il bosco, proprio da dove proviene la luce, c'è una spiaggia dalla sabbia finissima e il mare. Continui a camminare verso il mare ma, proprio quando stai per toccare la sabbia, ti accorgi che una catena invisibile trattiene il tuo piede. Il tuo amico, o la tua amica, che fino a questo momento è stato in silenzio, ti dice che hai due possibilità: tornare indietro o spezzare la catena. Per spezzare la catena, se lo desideri, devi chiamarla per nome. I nomi delle catene sono un po' strani; c'è la catena che si chiama "non ce la farai mai", quella che si chiama "sei uno stupido", o quella che si chiama "è tutta colpa tua". I nomi delle catene sono così tanti che è impossibile conoscerli tutti. Di sicuro ognuno conosce il nome della sua, e quando lo trova la catena si dissolve come per magia. A volte è necessario fare più di un tentativo per trovare il nome giusto ma quando l'hai trovato te ne accorgi dalla sensazione di libertà e benessere che provi. A questo punto puoi scegliere se tornare indietro, nel luogo a te familiare, o trovare il nome della tua catena e spezzarla per andare ad esplorare il mare. Io non so che cosa hai scelto, ma so con certezza che la scelta che stai facendo è la migliore per te in questo momento.



Puoi ringraziare la persona amica, che ti è stata vicino in questa esperienza, e ripercorrere la strada di ritorno sapendo che, d'ora in avanti, puoi muoverti liberamente e andare dove vuoi.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza

ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 6, pag. 4, Docente Maria
Stella Grillo)*

Alex mi racconta che è stato molto in dubbio fra lo spezzare la catena e il tornare indietro. Lo capisco perfettamente. Per spezzare una catena ci vuole il coraggio di un leone perché spesso le catene sono subdole, cioè ci strozzano e ci soffocano ma alle volte non ne danno l'impressione. Cioè, nessuno di noi, più o meno sano di mente, avrebbe problemi nel togliersi di dosso qualcosa che gli è soltanto di impiccio, che lo appesantisca e non gli permetta di procedere o respirare adeguatamente. Eppure alcune catene stringono senza procurarci dolore all'apparenza, eppure il segno che lasciano è ugualmente profondo. Sono quelle credenze, quelle forme pensiero limitanti che ormai indossiamo su misura, che ci calzano a pennello ma non per questo meno deleterie. Liberarci delle catene in cui ormai ci troviamo comodi e a cui siamo abituati è molto più difficile. Quasi le stringiamo gelosi a noi come Linus fa con la sua coperta.

Alex dice che però infine è riuscito a spezzare la sua catena dandole un nome. Anzi, le sue catene. Ne ha viste più di una. Essere erano "Non credo in me", "Non riuscirò mai in niente nella vita" e "Nessuno mi accetterà mai per come sono". A 13 anni delle catene tanto pesanti e robuste.

La meditazione invece di cui ci siamo serviti per cercare di gestire con più presenza e coscienza la sgradevole sensazione che si presenta ad Alex ogni volta che è chiamato alla lavagna o viene interpellato a scuola (tremore agli arti, mani sudate, sudore freddo, fitte alla pancia, nodo in gola, voglia di fuggire) è quella delle due fotografie che riporto di seguito.

"Porta l'attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l'aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l'aria che entra porti energia e benessere e l'aria che esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato.

Puoi tornare con la memoria a un momento della tua vita in cui hai agito un comportamento che vuoi cambiare, un comportamento che si ripete ancora oggi, come la replica di un dramma, e che ti crea disagio. Immagina di ritrovarti nell'attimo prima che il comportamento si scateni. Che cosa vedi che ti disturba? Che cosa stai facendo? Cosa stanno facendo le tue mani? Che sensazione provi? Quanto è sgradevole questa situazione? Puoi renderla ancora più sgradevole se aggiungi, con piccoli ritocchi alla scenografia, tutte le conseguenze negative che questo comportamento può avere in un secondo tempo. Adesso crea una seconda scena, con un'immagine di come ti vedresti diverso se avessi già ottenuto il cambiamento desiderato. Un'immagine che ti attrae fortemente. Vedi te stesso in questa nuova immagine. Che cosa senti quando la guardi? E' in bianco e nero o a colori? Puoi modificare alcuni colori per renderla ancora più attraente? E' grande o piccola? Puoi ingrandirla, se lo desideri, per vedere tutti i particolari che ti fa piacere osservare. E' in movimento o statica? Puoi creare movimenti o fermare l'immagine per goderti il momento. E' luminosa o buia? Puoi dare più luce all'immagine, se lo desideri. Voglio che tu continui a regolare questa immagine per renderla ancora più attraente. E adesso immagina te stesso che tiene in mano le due scene, come fossero fotografie. Nella mano sinistra metti la prima scena e nella destra la seconda, quella in cui ti vedi agire nel modo desiderato. Ora afferra la prima fotografia, gettala in terra e calpestala fino a distruggerla e a vederla sparire in un tombino. Nello stesso tempo solleva la seconda fotografia, con immensa soddisfazione. Se l'immagine precedentemente distrutta dovesse ripresentarsi, puoi ripetere la procedura mettendola nella mano sinistra, gettandola in terra e calpestandola fino a distruggerla e a vederla sparire in un tombino, mentre sollevi la seconda fotografia, con immensa soddisfazione.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 8, pag. 2, Docente Maria
Stella Grillo)*

Alex mi racconta che spesso anche in autonomia rivive quella scena in cui calpesta la vecchia immagine e innalza orgoglioso e soddisfatto la seconda perché ci sono giorni talmente bui in cui persino ricordarsi di avere scelto di provare a cambiare, di provare a lottare sembra la cosa più difficile del mondo. L'esercizio della fotografia è il promemoria che gli ricorda che ha scelto di essere un Guerriero.

Un'ulteriore meditazione che si è rivelata di enorme utilità (quale non ha avuto questo effetto?) per Alex è stata quella dell'incontro con la propria Guida Interiore. Ricordo ancora quando feci io questa esperienza la prima volta. Non fu con il Corso di Teatro Interiore, bensì con il CD del primo livello del Gioco dell'Eroe di Gianluca Magi. Fu un'esperienza che non dimenticherò mai. Un'emozione unica incontrare quello che ancora oggi ritengo essere il mio daimon, il mio demone / guida interiore al quale faccio appello in ogni momento di bisogno.

Di seguito riporto la meditazione della Professoressa Maria Stella Grillo a cui ho sottoposto Alex.

Porta l'attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l'aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l'aria che entra porti energia e benessere e l'aria che esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tu puoi sentirti sempre più rilassato e ascoltare la mia voce che ti accompagna. La mia voce ti culla dolcemente proprio come quando eri piccolo piccolo e qualcuno ti raccontava una fiaba. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.

Puoi immaginare ora di camminare in un viale alberato, per andare all'appuntamento con una persona molto speciale. Può essere un angelo, una fata, il tuo spirito guida o quello che desideri; è comunque una persona che ha il dono di leggere nel cuore degli uomini. Tu sai che ogni essere vivente ha delle qualità, o talenti, e delle competenze che ha acquisito negli anni e di cui non sempre è consapevole. Qualità che lo rendono speciale e unico. Sta a ognuno di noi trovarle. Mentre cammini, facendoti avvolgere dai colori e dai suoni della natura che ti circonda, puoi sentire che il tuo respiro è calmo e regolare e i tuoi piedi si muovono leggeri sfiorando, a volte, una foglia o una piccola ghianda. Io non so in quale modo questa persona speciale ti verrà incontro, ma

so che sta arrivando e tu la riconosci dal sorriso e dallo sguardo dolce che posa su di te. Puoi osservare il suo aspetto fisico, il vestito che indossa, il suo modo di muoversi. Puoi ascoltare la sua voce, mentre ti saluta, il tono, il ritmo, quello che ti sta dicendo. Questa creatura è qui per te, per ricordarti quanto sei speciale. Ora ti invita a seguirla e a sederti, vicino a lei su una panchina. Ti sorride, ti prende la mano e ti comunica la gioia per averti incontrato. Poi ti guarda negli occhi e inizia a leggere nel tuo cuore. Le sue labbra si muovono aggraziate, mentre ti ricordano le tue qualità, i tuoi talenti, le tue competenze, acquisite negli anni grazie alla volontà e all'impegno. Mentre parla puoi farti incuriosire dall'espressione dei suoi occhi, dalla sensazione del calore della sua mano posata sulla tua. Ora ti chiede di stringere la mano destra per raccogliere le tue qualità e portarle con te nella vita di tutti i giorni. Mentre stringi la mano, puoi sentire che la postura del tuo corpo sta cambiando e una nuova forza si desta in te.

Assapora questa sensazione. Tu sai che potrai ripetere questa esperienza ogni volta che lo desideri, stringendo la mano destra.

Ora puoi salutare questa persona speciale, ringraziandola, e incamminarti nel viale di ritorno.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 8, pag. 5, Docente
Maria Stella Grillo)*

Alex mi racconta che la sua guida era Silente. E certo, chi altri se no: se lui si sente Harry Potter, è ovvio che la sua guida sia il professor Silente. Che splendida immagine. Sarà che adoro Harry Potter, però in effetti quel vecchio dalla lunghissima barba bianca, potente ma calmo, deciso e risoluto ma pacato, si presta davvero tanto a incarnare il ruolo di Guida. Alex dice che anche lui si sentiva investito dello stato d'animo del vecchio, tranquillo, al sicuro, come se al suo fianco avesse una montagna a proteggerlo e



fintanto che c'era lui niente avrebbe potuto infastidirlo. Silente si accompagnava con un bastone nerboruto eppure la sua andatura non sembrava affaticata e stanca, come ci si può aspettare da un soggetto della sua età (e chi sa quanti anni ha Silente?), il suo passo infatti era deciso e sostenuto. Ad Alex quella passeggiata con Silente ha ricordato tanto quelle che faceva da bambino con suo nonno in mezzo ai campi in collina. Mentre me lo racconta una lacrima gli riga il viso.

“Alex, ti chiedi cos'hai di buono tu da dare. Ti chiedi quali siano le tue qualità dal momento che ti sembra che tutto ti vada storto nella vita e di non azzeccarne mai una. Bene, vediamo se posso suggerirti qualcosa... Che mi dici di tutti quei magnifici disegni che tappezzano le pareti della tua stanza? Li hai fatti tu, giusto giovanotto?” Alex annuisce. “Io li trovo splendidi. Hai fatto di camera tua una galleria d'arte, sai. Dove hai imparato a disegnare così bene?” “Beh, ecco...Io a essere sincero non lo so. Ho sempre disegnato, fin da bambino. Sa, io vedo delle cose nella mia testa e poi le rifaccio sulla carta. Tutto qui.” “Tutto qui, dici tu. E ti sembra poco? Avere un mondo, anzi, che dico, cento mondi dentro e avere la capacità di materializzarli al di fuori? Tu sei un tramite, un ponte fra i Mondi.” Alex è sbalordito da una simile interpretazione dei fatti. Per lui la sensazione di sentirsi importante, di avere certe responsabilità è completamente nuova e sul momento si sente molto confuso e disorientato. Quello che però gli ha detto Silente è davvero la verità e io posso testimoniare: ogni volta che entro in camera di Alex mi perdo nel contemplare i suoi disegni. Quando gli chiedo se c'è qualcuno oltre me (e forse sua madre quando spolvera la stanza) che sa di questa sua dote tanto spiccata mi risponde di no. “A chi

vuoi che importi. Sono solo disegni. Preferirei non sapere tenere una matita una mano ma saper leggere e scrivere. Come fanno tutti”.

Gli chiedo se Silente gli abbia detto altro. “Sì. Mi ha detto che devo coltivare questo talento del disegno, che sarebbe davvero un peccato sprecarlo. Quando gli ho chiesto come mi ha risposto “Se non sbaglio tra poco sei chiamato a scegliere che scuola fare dopo le medie, giusto figliolo? Ebbene, nel mondo dei Babbani se non sbaglio esiste una scuola chiamata Liceo Artistico, no?” Insomma, lui mi ha praticamente suggerito di iscrivermi all’Artistico!” “E’ fantastico questo! Non ti piacerebbe, Alex?” lo incalzo io. “Ma certo che mi piacerebbe, è da quando faccio le elementari che ci penso, ma i miei genitori non me lo permetterebbero mai. Dicono che è una scuola di poco valore e che uscito da lì hai la disoccupazione assicurata...”

A quel punto capii che era il momento perfetto per una nuova meditazione, quella del dialogo con i 3 Collaboratori Interiori.

“Porta l’attenzione al tuo respiro. Fai dei lunghi respiri profondi, in modo che l’aria entri bene nei polmoni. Inspira ed espira. Immagina che l’aria che entra porti energia e benessere e l’aria che esce porti via tutte le tensioni. E mentre inspiri ed espiri il tuo respiro si fa calmo e regolare e tu puoi sentirti sempre più rilassato e ascoltare la mia voce che ti accompagna. Tutto il tuo corpo è piacevolmente rilassato e il respiro è calmo e regolare.



Puoi immaginare ora di entrare nella sala conferenze dell’azienda dove sei il presidente e di sederti nella sedia che ti spetta di diritto. Ti seguono tre collaboratori, il Sognatore, il Realista e il Critico, che sono stati convocati per dare una svolta positiva alla tua azienda. Il sognatore si siede alla tua sinistra, il Realista alla tua destra, mentre il Critico si siede di fronte a te. Dai la parola al

Sognatore che ti comunica un’idea, in tutte le sfumature che lui riesce a vedere con gli occhi della fantasia. Il tono della sua voce e il suo corpo esprimono le emozioni che sta provando. Ti chiede di immaginare le sensazioni che proverai quando l’avrai realizzata, le foto sui giornali che annunciano l’evento, e le cose che ti dirai e che gli altri ti diranno nel congratularsi con te. Gli altri collaboratori ascoltano attenti.

Mentre il Sognatore parla, puoi renderti conto che il Realista sta prendendo appunti e ogni tanto fa dei movimenti con il capo, come per dire che è d'accordo con quello che sta ascoltando, mentre il Critico a un certo momento del racconto ha un colpo di tosse. Gli passi la bottiglia d'acqua, dopo essertene servito e averne assaporato la freschezza. Quando il sognatore ha concluso il suo discorso, inviti il Realista a dire la sua opinione circa la possibilità di trasformare il sogno in un progetto concreto. Se il Realista ti comunica il suo parere positivo, gli puoi chiedere come intende procedere per realizzarlo. A questo punto chiedi al Realista di lavorare durante la prossima settimana al progetto, lo ringrazi, e passi la parola al Critico. Il Critico, dopo aver fatto presente che sarà più preciso appena avrà studiato attentamente il progetto del Realista, sottolinea i punti che possono essere migliorati. La sua voce è chiara e decisa e il suo volto ha un'espressione calma che ti rassicura. Mentre stringi in mano la penna, puoi renderti conto che tutto andrà bene, grazie al lavoro dei tuoi collaboratori. Ora puoi salutare il Sognatore, il Realista e il Critico, e ringraziarli, sapendo che la prossima settimana lavoreranno affinché il tuo progetto possa realizzarsi.

Quando lo desideri puoi fare tre respiri profondi, aprire le palpebre, e tornare al qui ed ora portando con te tutte le sensazioni positive che questa esperienza ha generato e sarai in perfetta armonia con te stesso, con la natura, e con l'ambiente che ti circonda."

*(manuale di Teatro Interiore,
lezione 9, pag. 4, Docente Maria
Stella Grillo)*

Il progetto esposto alla commissione dal Sognatore di Alex era quello di iscriversi al Liceo Artistico una volta terminate le medie. Di seguito il dialogo tra i tre Collaboratori.

Sognatore: Cari colleghi, Alex non può che andare in quella scuola! Solo lì ha davvero l'opportunità di coltivare il suo talento che, come sappiamo tutti, non può andare affatto sprecato. Siete d'accordo?

Realista: Lo ammetto, Alex è davvero bravo col disegno. Inoltre, date anche le sue difficoltà di apprendimento, non vedo tante altre scuole adatte a lui. In effetti il Liceo Artistico potrebbe essere la scelta più adatta. Di certo sarebbe sconveniente pensare ad un Liceo Classico o Scientifico dove vengono assegnati interi capitoli di letteratura da imparare a memoria o dove le capacità di calcolo sono la base.

Critico: Ma caro collega Realista, proprio a te bisogna dire di essere realisti? Sappiamo tutti perfettamente che una volta uscito dal Liceo Artistico non saprà dove sbattere la testa. Gli andrà già bene se verrà assunto da Mac Donalds, sempre che abbiamo una cassa che faccia i calcoli per dare il resto in automatico, altrimenti neppure lì. Devo insegnarvi io che oggi giorno gli artisti, salvo rarissime eccezioni, faticano a procurarsi il pane da mettere sotto i denti? E poi credete davvero che i suoi genitori glielo permetterebbero?

Sognatore: Chissà, magari se tu collaborassi un po' di più anziché remare sempre contro, magari potremmo anche riuscire a convincerli. Davvero vorresti che andasse a fare una scuola di cui non gliene freggerebbe niente, per poi trovarsi un lavoro magari sì dignitoso ma di cui non gliene freggerebbe comunque niente? E che di certo non lo renderebbe felice e non lo farebbe sentire realizzato? È così giovane per non avere sogni e per gettare la spugna! Dobbiamo dargli almeno la possibilità di dimostrare quello che ha dentro. E il suo modo di farlo è col disegno.

Critico: Ok ok, mi arrendo. Proviamoci. Inutile ribadirvi quanto ci sarà da lavorare coi genitori per convincerli. Quelli quando hanno in mente qualcosa è dura smuoverli.

Sognatore: Mi ricordano qualcuno di mia conoscenza...

Critico: Spiritoso. Ad ogni modo, bisogna che ci assicuriamo che Alex si dia da fare ad esercitarsi nella lettura e nella scrittura anche quest'estate dopo l'esame. Non può stare tre mesi senza esercizio con le sue difficoltà. Va bene Artistico, però sarà pur sempre un Liceo. Bisogna che si metta più sotto che mai con Federica per elaborare un metodo di studio efficace a stare al passo con un programma da Liceo.

Realista: Sai bene che sta dando il massimo e i voti degli ultimi due mesi lo dimostrano, non puoi contestarlo.

Alex: Beh Signori, se questo per il momento è tutto, vi ringrazio davvero per l'impegno. È bello essere in squadra con voi. Vediamo cosa riusciamo a fare tutti insieme. So che non sarà facile, ma so anche che se ognuno di noi darà il meglio di sé otterremo quanto vogliamo. Sarà una settimana bella tosta. Buon lavoro a tutti.

Quella dei tre collaboratori è stata l'ultima meditazione di Teatro Interiore che ho svolto con Alex. Dopodiché gli ho fatto compilare il questionario finale dove verificava di aver raggiunto o meno l'obiettivo prefisso nel test iniziale. Ecco le risposte.

Che cosa è cambiato nella mia vita?

Sento di avere delle possibilità, sensazione prima a me sconosciuta. È vero, le mie gambe tremano ancora durante le interrogazioni, dentro alla mia pancia ancora adesso sembra esplodere dinamite, eppure mi sento maggiormente padrone di me stesso, del mio corpo, della mia vita. Mi sento più responsabile: ho capito di poter scegliere. Non se essere dislessico o no, quello no di certo, ma posso scegliere come vivere questa dislessia. Da vittima incolpando e detestando gli altri come ho sempre fatto oppure da guerriero imparando a lottare e sfruttare le armi che ho a mia disposizione. Mi sento davvero più maturo rispetto all'inizio.

Quale obiettivo mi ero prefisso all'inizio del percorso?

Voglio smettere di vergognarmi per quello che sono e iniziare ad apprezzare la dislessia come un valore anziché come una punizione. Voglio credere maggiormente in me e nelle mie capacità, voglio aumentare la mia autostima ed essere più clemente e comprensivo nei confronti di me stesso.

Ho raggiunto l'obiettivo?

Sì e no, in virtù di quanto scritto nella prima domanda. Ho ancora atteggiamenti e pensieri limitanti dei quali farei volentieri a meno, eppure sento comunque di avere guadagnato tanto da questo percorso, la maturità e la responsabilità di cui parlo appunto in risposta alla domanda su cosa è cambiato nella mia vita.

Era un obiettivo raggiungibile?

Sì però credo che ci voglia più tempo di un paio di mesi. Se c'è una cosa che grazie a Federica ho imparato e ho fatto davvero mia è che ognuno ha i suoi tempi. I miei in particolare sono piuttosto lunghi. Voglio smettere di farmi prendere dall'ansia del "tempo che stringe".

Era un obiettivo che dipendeva solo da me, o era coinvolta un'altra persona?

Ho capito che dipende solo ed esclusivamente da me. Gli altri arrivano di conseguenza, di riflesso.

Mi sono impegnato per raggiungerlo?

Posso orgogliosamente dire di sì. Ho apprezzato davvero tanto ogni meditazione fatta però devo dire che sono state tutte molto impegnative. Non siamo mai pronti a guardarci dentro, a guardarci davvero. Spesso durante le visualizzazioni sono stato tentato di interromperla perché avevo paura che quello che avrei visto non mi sarebbe piaciuto ma con cui poi avrei dovuto fare i conti in ogni caso. Però non l'ho mai fatto, non ho mai gettato la spugna. Sono rimasto lì a vedere cosa mi si presentava davanti e l'ho accolto, qualunque cosa fosse. Dopo le visualizzazioni ero sempre stanco morto, sembravano prosciugare tutte le energie che avevo in corpo. Ma ne è assolutamente sempre valsa la pena.

Quanto tempo mi è servito per raggiungere l'obiettivo?

Ripeto, non posso dire di averlo raggiunto ancora. Forse ci vorranno ancora mesi o anni, chissà, per raggiungerlo. Ma ripeto anche che ho smesso di avere fretta e di avere la sgradevolissima sensazione di avere sempre l'acqua alla gola.

Come mi sento in questo momento rispetto all'obiettivo raggiunto?

Works in progress. Ci sto lavorando. Mi sono messo in cammino da poco, ma so che la strada è finalmente quella giusta. Però so anche che perdersi è un attimo quindi devo stare ben attento a non perdere di vista l'obiettivo lasciandomi distrarre o scoraggiare dagli ostacoli che certamente incontrerò lungo il cammino. Ma già l'idea di avere un obiettivo mi carica di energia: finalmente sent che sto lavorando, che mi sto battendo per qualcosa. E questo qualcosa è la mia vita, qualcosa a cui fino a qualche mese fa sembrava avessi rinunciato.

TERZO APPROCCIO: EDUCAZIONE ALLA NARRAZIONE DI SE'



È faticoso frequentare i bambini. Avete ragione, perché bisogna mettersi al loro livello abbassarsi, curvarsi inclinarsi, farsi piccoli. Ora avete torto. Non è questo che più stanca, è piuttosto il fatto di essere obbligati ad innalzarsi fino all'altezza dei loro sentimenti. Tirarsi allungarsi alzarsi sulla punta dei piedi per non ferirli.

J.Korczak

Lo studio del corso “Educazione alla Narrazione di Sé” si è rivelato particolarmente utile e fonte di tanti spunti di lavoro per me e il mio amico Alex.

In particolare, tre sono gli strumenti di cui mi sono avvalsa per aiutare Alex nel suo percorso di esplorazione di Sé per mezzo dell'Auto-Narrazione:

- Poesioterapia
- Fiaboterapia
- Scrittura diaristica

POESIOTERAPIA



Tutte le cose hanno una loro storia, ogni persona ha la sua storia, ogni bimbo ha la sua storia. Se noi adulti ci divertiamo insieme a loro impareranno che è bello stare insieme e questo li aiuterà a essere contenti di se stessi.

W.Berns

Ho svolto con Alex un laboratorio di Poesia e ho sfruttato proprio la falsariga proposta nella lezione 7 del corso di “Educazione alla Narrazione di Sé” del Docente Prof. Pizzileo in cui si propone di cominciare l’attività con la poesia “S’i’ fosse foco” di Cecco Angiolieri, che riporto di seguito.

S’i’ fosse foco, arderei ’l mondo;
s’i’ fosse vento, lo tempesterei;
s’i’ fosse acqua, i’ l’anegherei;
s’i’ fosse Dio, manderei’ en profondo;

s’i’ fosse papa, sare’ allor giocondo,
ché tutti cristiani imbrigherei;
s’i’ fosse ’mperator, sa’ che farei?
A tutti mozzarei lo capo a tondo.

S’i’ fosse morte, andarei da mio padre;
s’i’ fosse vita, fuggirei da lui:

similmente farìa da mi' madre.

S'ì fosse Cecco, com'ì sono e fui,
torrei le donne giovani e leggiadre:
e vecchie e laide lasserei altrui.

Alex: Certo che era arrabbiato bene 'sto Cecco. Non andava d'accordo proprio con nessuno...Quanto lo capisco. Almeno lui con una poesia li ha mandati tutti a quel paese e per sempre. Inizio a capire perché sia importante saper scrivere...

Io: Ottima considerazione!! Perché adesso tocca a te scrivere!

Dopo aver letto la poesia, averne fatto la parafrasi e averla commentata insieme (a dire il vero Alex avrebbe già dovuto conoscere questa poesia avendola in teoria studiata l'anno scorso in letteratura ma vedendola ora dirà "mmh, sì...mi pare di averla già sentita"), propongo ad Alex di scrivere un componimento di proprio pugno, sulla falsariga di quello di Angiolieri, dando libero sfogo alla propria creatività e immaginazione.

Ecco il prodotto:

SE IO FOSSI LA DISLESSIA

Se io fossi la Dislessia, andrei dalla professoressa Lucarelli
E le farei domande difficili contando alla rovescia.

Se io fossi la Dislessia, andrei da quel deficiente di Marco
E gli farei scrivere un intero quaderno di "sono un idiota"

Se io fossi la Dislessia, andrei dai miei genitori
E spiegherei loro che non loro figlio non è sbagliato.

Se io fossi la Dislessia, andrei dalla Vanessa
E le direi che mi piace un sacco.
E che mi dispiace se ho scritto il suo nome con una sola s
Ma che alla dislessia le lettere doppie non piacciono.

Se io fossi Alex, come effettivamente sono e fui,
andrei al liceo artistico il prossimo anno
e la scuola agraria e alberghiera lascerei agli altri.

Ho frequentato il Liceo Classico, pertanto ne ho masticate di analisi del testo, parafrasi, interpretazioni, poesia, narrativa, prosa, ecc ecc ecc Ma senza dubbio credo che questo sia uno dei componimenti più originali e toccanti che abbia mai letto in assoluto. E onestamente, non credo sia affatto necessario commentare o spendere altre parole per fare un' "analisi del testo" che già si commenta da solo senza bisogno del mio intervento.

FIABOTERAPIA



*Le favole non dicono ai bambini che i draghi esistono. Perché i bambini lo sanno già.
Le favole dicono ai bambini che i draghi possono essere sconfitti.*

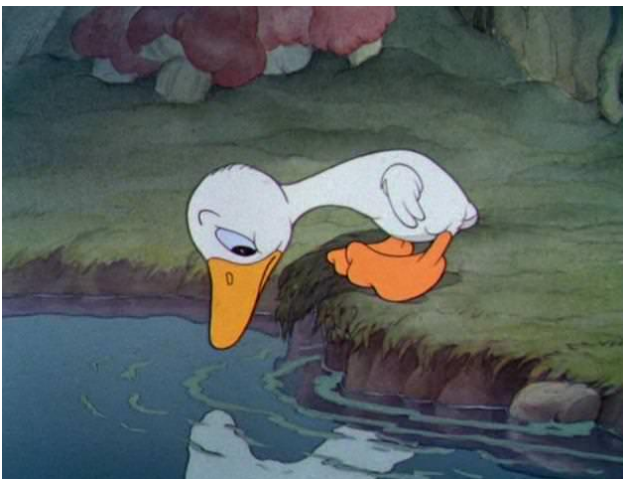
GK Chesterton

Per quanto riguarda l'approccio di Fiaboterapia, ho lavorato con Alex sulla fiaba del Brutto Anatroccolo che abbiamo letto e commentato e sulla quale abbiamo elaborato le nostre riflessioni.

Riporto di seguito la favola.

*Nel nido di mamma anatra tutte le uova si erano aperte, tranne uno. Così, mentre i suoi graziosi anatroccoli gialli già pigolavano tra l'erba, mamma anatra si impegnò a covare ancora l'uovo chiuso, finché non si aprì. Ne uscì un anatroccolo grigio e sgraziato. Benché tutti deridessero l'ultimo nato, mamma anatra aveva fiducia: nuotava bene, era di buon carattere e sarebbe cresciuto. Se non era bello, pazienza, in fondo per un maschio è un fattore secondario... **Ma per il piccolo la situazione non era facile: galline e anatre lo urtavano, il tacchino lo impauriva, il fattore lo prendeva a calci e i suoi fratelli non perdevano occasione per deriderlo e maltrattarlo.** Il brutto anatroccolo decise di scappare, ma le cose non migliorarono. Una gallina gli chiese se sapeva deporre le uova e un gatto gli chiese se faceva la ruota come i tacchini. Lui non era in grado di fare niente di tutto ciò. Si allontanò ancora una volta, mentre l'inverno cominciava a gelare gli stagni. Furono mesi lunghi e duri, ma alla fine il sole tornò a riscaldare la terra e sullo stagno illuminato l'anatroccolo si fermò ad ammirare la grazia di tre cigni superbi. Posato lo sguardo sull'acqua, si accorse che la sua immagine era identica alla loro. Mentre i tre cigni gli andavano incontro per accoglierlo, un ragazzo dalla riva lodò la sua eleganza. **Lui, il brutto anatroccolo, era diventato uno splendido cigno.***

Ho scelto questa favola chiaramente per il tema cardine dell'inadeguatezza che è la costante nella vita quotidiana di Alex.



Arrivato alla quarta riga, Alex commenta con voce sommessa e rassegnata:

“Fede, sono io quell’anatroccolo brutto e grigio, vero? Quelli gialli tutti belli perfetti mi ricordano tanto i miei compagni che hanno 8 o 9 in tutte le materie. Proprio quelli che mi prendono in giro.”

Ma aggiunge anche:

“Invece tu sei Mamma Anatra: tu hai fiducia in me” (sì lo ammetto, qui mi sono sciolta)

“La gallina e il gatto invece sono i miei prof, che mi chiedono sempre cose che non so fare! Mi chiedo se anche il brutto anatroccolo davanti a quelle domande difficili iniziasse a sudare, gli venisse mal di pancia e iniziassero a tremargli le zampe...”

Quello che più di ogni altra cosa ci tenevo a trasmettere ad Alex leggendogli questa fiaba è l’invito a non tradire mai ciò che si è, anche quando ci si sente completamente diversi e non accettati dagli altri.

Alex: Ok ma il brutto anatroccolo è un codardo: scappa sempre!

Io: Al contrario, Alex. Al contrario. Il brutto anatroccolo davanti a quelle critiche umilianti e di frustranti ha due opzioni: la prima, rimanere, incassare passivamente quelle critiche e tentare di adeguarsi alle richieste rischiando però di condannarsi all’eterna infelicità; la seconda, allontanarsi da chi lo disprezza e non omologarsi. Capisci Alex: il brutto anatroccolo, scappando, sceglie di non perdere se stesso, sceglie di non tradire la sua natura. E viaggiando da un posto all’altro conosce il mondo e infine trova i suoi simili da cui si sentirà finalmente accettato e apprezzato. Ti prego Alex, non mettere mai e poi mai a tacere quella voce dentro di te che ti implora “non ti fermare qui, non è posto per te”. Mi riferisco anche ai tuoi genitori e al fatto che vogliano a tutti i costi mandarti in una scuola che a te non interessa... So che sono i tuoi genitori, eppure, proprio come mamma anatra, hanno la presunzione di sapere chi è loro figlio, eppure... Segui il tuo istinto, quello che ti dice il tuo cuore...Solo così un domani i bambini vedendoti potranno esclamare stupiti ma con ammirazione “Ma è un altro!”

SCRITTURA DIARISTICA



Scrivere è la tana che mi porto sempre dietro. Quando mi immagino dentro una situazione o in un posto di disagio, o in preda a una crisi di panico, penso che però potrei sempre tirar fuori il mio quaderno di appunti e rintanarmi nell'altro mondo, e là starei bene.

Milena Agus

Quando ho proposto ad Alex di iniziare a tenere un diario la sua reazione non è stata esattamente di entusiasmo:

“Un diario??? Ma è roba da femminucce! Un maschio non scrive un diario. E poi non ti sembrano già abbastanza i compiti che mi danno a scuola? Aggiungiamo pure

scrivere un diario adesso?”. Al che ci ho tenuto a esporgli gli effetti positivi derivanti dalla scrittura di un diario e i benefici che ne avrebbe tratto, ma non ho insistito ulteriormente perché l’ultima cosa che volevo era che Alex prendesse il mio suggerimento come qualcosa di imposto e da fare contro voglia. Insomma, non volevo fosse per lui l’ennesimo compito.

Tuttavia un mesetto dopo la mia proposta che ormai avevo dato per “fallimentare”, Alex mi dirà di punto in bianco:

“Sai Federica, vorrei iniziare a tenere un diario. Ricordi quando me ne avevi parlato? La verità è che l’idea di scriverne uno mi ha sempre stuzzicato...è che...che...mi vergognavo a dirti che mi ero sempre bloccato all’idea di doverlo scrivere. Cioè, sai bene delle mie difficoltà con la scrittura. A dire il vero ho sempre sentito di avere un sacco di cose da metterci dentro a un diario ma ogni volta che mi ritrovavo con la penna in mano davanti alla pagina bianca che sicuramente avrei rovinato con milioni di errori gettavo la spugna. Insomma, vorrei che fosse un diario...come dire...bello. Insomma, un bel diario. Capisci? Con una bella calligrafia, magari con qualche schizzo al margine delle pagine, qualche foto attaccata qua e là. E non pagine dove i cancelletti e le correzioni sono più delle parole scritte giuste...”

Parlando del diario ideale, ad Alex si illuminavano gli occhi, ma proprio come nubi che oscurano il sole, quelli si rabbuivano all’idea di tutti quegli errori.

“Alex”, gli suggerisco, “perché non tieni un diario digitale???”

“Un diario...digitale?”

“Ma sì!!! Con tutte le diavolerie che la tecnologia di oggi sforna giorno dopo giorno, vuoi che non ci sia niente che scriva quello che tu registri? Lo fanno pure i cellulari. Ricordo che avevo un collega che quando mandava messaggi li diceva a voce e lo smartphone li riportava per iscritto”

Insomma, ecco come nacque il diario di Alex. Vorrei riportarne qui qualche pagina, tuttavia mai al mondo mi permetterei di chiedere ad Alex di consegnarmelo o di farmi leggere qualcosa. Se ciò accadrà mai sarà perché lui avrà voglia di rendermi partecipe. Per quanto Alex ed io abbiamo legato e Alex ora nutre nei miei confronti molta più stima e fiducia di quando ci siamo conosciuti, Alex rimane pur sempre un ragazzo piuttosto riservato e al quale non dispiace affatto “avere una stanza tutta per sé”, citando Virginia Woolf. E come dargli torto. Io è da quando ho imparato a

scrivere in seconda elementare che tengo un diario (ormai una trentina ne ho accumulati) e ancora non ho smesso. E guai chi me li tocca!!! Gli ho solo chiesto però di conservarlo. E magari ogni tanto di rileggerselo. Mi fa così strano pensare che dentro a quelle pagine possa esserci scritto persino il mio nome...Fantastico su cosa Alex possa aver scritto di me, dei nostri pomeriggi sulle “sudate carte”, delle nostre meditazioni, delle sue speranze, dei suoi progetti, dei suoi sogni. Lo so che può sembrare piuttosto ambizioso e presuntuoso da parte mia, però io sento di avere regalato un Mondo a questo ragazzino o, per lo meno, di averlo aiutato a ritrovare le chiavi di quel Mondo del quale lui al momento ancora non si sente abitante ma passeggero, turista, viandante, o forse profugo. In preda a questi pensieri non posso fare a meno di immaginare anche il momento in cui si farà l’ora del nostro addio. O arrivererci. Non so. Non posso non rievocare le parole che una volta il mio psicoterapeuta mi disse e che mi si incisero nell’anima:

“Federica. Io sono disposto a fare a brandelli ogni singola molecola del mio corpo e della mia anima pur di mettermi al suo servizio ed essere di aiuto. Arriverà tuttavia un giorno in cui io sarò inutile. E lei non avrà più bisogno di me”

Vorrei poter dire lo stesso ad Alex. Ma sono parole forti. Molto forti. Certo, io mi faccio in altro che in quattro, in otto per Alex, cerco di aiutarlo in tutti i modi possibili e immaginabili e credo che questo elaborato finale ne sia una valida testimonianza. Tuttavia mi chiedo se io fino adesso nella mia vita, e non dico solo lavorativa, ho mai trovato qualcuno per cui ho davvero sentito che valesse la pena “fare a brandelli il mio corpo e la mia anima”. Quanto è dannatamente vero che si cura gli altri per curare se stessi. Va’ te a sapere che affiancare Alex nel suo percorso di apprendimento sarei arrivata a partorire simili pensieri su di me, sulla mia vita. Eppure. Eccoci qua. E questo è “semplicemente” magnifico.

“Una profonda ragione per la quale noi raccontiamo storie a noi stessi (o a un confessore, a un analista o a un confidente) è precisamente per dare senso a quanto abbiamo incontrato nella nostra vita ”

Questa citazione di J. Bruner mi fa sperare di avere davvero dato una mano ad Alex a dare un senso a quanto lui ha finora incontrato nella sua vita. E credo non possa esserci per me onore e “mission” più alti di questo.