

SE NE  
PARL...  
...

*Pagine bianche...  
Spazi per trame di vita*

*Laboratorio di scrittura espressiva*



## *Pagine bianche, spazi per trame di vita.*

### *Introduzione*

La scrittura regala all'uomo la possibilità di esprimersi.

In certi momenti critici, connessi al dolore che si prova in rapporto a qualche delusione o infelicità, egli sente l'esigenza di scrivere, di parlare di sé, di ciò che lo opprime, perché così facendo ottiene, secondo la più universale delle esperienze, l'effetto di alleviare la tensione e il disagio interiore.

La scrittura espressiva è una scrittura che ripara.

La scrittura è usata come mezzo per superare ed elaborare l'effetto connesso a determinate esperienze che sono percepite come dolorose, talvolta traumatiche.

In un passo tratto dallo Zibaldone di G. Leopardi, troviamo scritto:

*...l'uomo nel grande dolore non è capace di circoscrivere, di determinare a se stesso nessuna idea, nessun sentimento relativo al soggetto della sua passione, la quale idea o sentimento che egli possa esprimere a se medesimo, e intorno ad essa volgere ed esercitare il pensiero né il dolor suo. Egli sente mille sentimenti, vede mille idee confuse insieme, o piuttosto non vede, che in un sentimento, un'idea vastissima, dove la sua facoltà di sentire e di pensare resta assorta, senza potere, né abbracciarla tutta, né dividerla in parti, e determinar qualcuna di queste.*

Secondo Leopardi infatti, la parola sembra possedere una particolare funzione catalizzatrice, accelera il processo di elaborazione psichica dando **stabilità e coerenza** a ciò che passa per la mente.

Così dice, *un'idea difficile, sfuggente, senza una parola che la circoscriva e la esprima, risulterà mal nota anche a noi che l'abbiamo concepita.*

La parola la rende evidente, rende al pensiero la sua forma visibile, rappresenta il corpo di un'idea astratta.

“E' come il prolungamento all'esterno della nostra attività psichica, visibile, quasi tangibile impronta del nostro pensiero.” Lo scrivere può intendersi come la proiezione di noi all'esterno, come la necessità di lasciare un segno di noi, della nostra esistenza.

C'è una sorta di piacere fisiologico legato all'atto dello scrivere, alla scrittura che si realizza in termini di mera spazialità, tralasciando il cosa si scrive e a chi si scrive; parliamo del piacere funzionale della scrittura legato alla semplice manualità del gesto.

Appare altrettanto innegabile, alla luce di quanto esposto finora, il **valore riparativo** di una pagina bianca che rappresenta per ogni individuo, almeno potenzialmente, la possibilità di riscrivere la propria vita, ricercando qualora fosse sfuggito, o creandolo se non fosse mai esistito, il senso della propria esistenza.

Ecco che su questo sfondo è possibile parlare del valore terapeutico della scrittura, qualunque sia la forma assunta da quest'ultima.

La scelta di uno di questi mezzi tecnici per esprimersi, è sicuramente personale ed è legata alle aspettative che ciascuno di noi nutre relativamente alle funzioni che reputiamo il mezzo possieda. Ecco perché un adolescente, racchiude parti di sé entro un diario, sperando in realtà che nessuno lo legga o perché, al contrario, un anziano racconta di sé, della sua esperienza, per mezzo di una poesia reputandola il veicolo della propria memoria alle generazioni future.

In tutti i casi, a prescindere da cosa si scrive e dal modo in cui lo si scrive, è stato messo in rilievo un comune substrato motivazionale: **si ha bisogno di scrivere per avviare un personale processo di rielaborazione della propria esistenza.**

**E' come se si chiedesse al foglio che abbiamo innanzi di parlarci di noi, di mostrarci lati del nostro modo di essere che noi stessi stentiamo a riconoscere.**

Il bisogno è quello di mettere ordine, fissare punti di riferimento, smantellare per poi ricostruire, trovare la direzione giusta per andare avanti. Il bisogno è anche quello di riconoscere, congelare e modulare dolori.

Aiuta a compiere delle scelte, a fissare pro e contro e induce il soggetto a modificare la propria condotta, come risultato delle proprie riflessioni.

La scrittura è contenimento che favorisce la pensabilità delle proprie emozioni, è ricostruzione, è immedesimazione.

## ***Il nostro laboratorio***

Sulla base di queste riflessioni nasce e si sviluppa l'idea di un **laboratorio di scrittura espressiva**, il cui principale obiettivo non è quello di riconoscere e giudicare talenti, bensì quello di far in modo che, per molti, la scrittura possa riacquistare il suo valore e possa essere considerata come mezzo efficace per recuperare **il piacere di esprimersi**.

In questo laboratorio, a partire da letture di brani d'autore, i partecipanti sono stati invitati a cimentarsi con differenti tipi e forme di scrittura per sperimentare e infine trovare la modalità di scrittura più adeguata alle proprie necessità, recuperando la propria efficacia comunicativa.

Il testo scritto talvolta diventa anche un compromesso che ciascuno scrittore raggiunge con la propria *"voce segreta"* che tenta di comunicare qualcosa attraverso strette feritoie e spazi angusti.

La mia presenza, in questo contesto di laboratorio, in quanto animatrice e psicologa, ha assicurato ai partecipanti la possibilità di un giusto spazio per l'accoglimento in gruppo delle diverse riflessioni personali, delle emozioni che la scrittura aveva stimolato in qualche modo.

In questo percorso di solo 4 incontri le persone, nonostante appartenessero a fasce d'età, e ruoli differenti sono riuscite ad entrare subito in sintonia e a sentirsi parte costitutiva di un gruppo.

Il clima intimo e informale ha contribuito a trovare il coraggio per riuscire a leggere i propri scritti al gruppo; ciascuno poteva provare nuovamente a **fidarsi dell'altro**.

Regalando qualcosa di sé, ognuno ha contribuito a creare la dimensione del gruppo e al tempo stesso ne ha rafforzato la struttura e il grado di coesione interna. Ogni produzione scritta diventava così l'alimento che nutriva il piccolo gruppo che si accingeva a crescere.

Al contempo rileggere i propri scritti ad alta voce è stato un modo che ciascuno ha avuto per scoprire delle parti di sé che troppo spesso considera silenti, sullo sfondo della propria vita.

Così ci sono state improvvisate *"onde spumeggianti"* e *"mari misericordiosi"* che hanno preso il sopravvento sulle nostre parti razionali, trovando il modo di comparire all'improvviso su un foglio bianco.

Ciascun partecipante ha avuto modo, condividendo la sofferenza, di rileggere la propria in relazione a quella degli altri.

Ciascuno è stato in grado di scoprire nell'altro modi diversi per affrontare il dolore.

Ciò ha rappresentato il primo passo per riflettere ed individuare nuove possibili strade da percorrere, per risalire la propria china.

Ognuno di loro è stato preso per mano e guidato nella propria *"penombra"*, in quello spazio che è presente in ognuno di noi e che può essere attraversato per mezzo di un'esperienza condivisa.

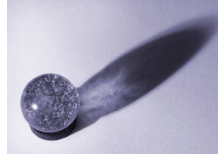
Grazie al rispecchiamento di ciascuno nell'altro, quello spazio d'ombra è stato rischiarato da una nuova luce.

Infine io ringrazio tutti coloro che hanno partecipato a questa esperienza, per avermi concesso di entrare, in punta di piedi, tra i propri **Ricordi, Paure, Sogni, Desideri e Bugie**, per avermi offerto la semplice e preziosa opportunità di emozionarmi insieme a loro.

***Valentina Gallo***

## *Le pagine....non più bianche!*

Di seguito sono riportati solo alcuni scritti, frutto del laboratorio, che in qualche modo hanno aggiunto un valore e un significato a questa esperienza.



### *L'Aleph*

*Vidi mio padre che mi offriva il gelato,  
io ancora bambina vidi il gatto che prendeva il sole sdraiato in terrazza,  
vidi i miei figli dormire nel loro letto che profumano di latte,  
vidi il Natale a casa dei miei nonni,  
vidi i vestiti corti che mi metteva in mostra le mie gambette esili,  
vidi mia madre in un letto di ospedale soffrire,  
vidi me soffrire come mia madre,  
vidi mio figlio che preoccupato mi guardava senza mai chiedermi nulla,  
vidi me correre vittoriosa mentre tagliavo il traguardo,  
vidi vittoriosa tagliare il traguardo della guarigione,  
vidi pesci cotti in riva al mare,  
vidi vendemmie allegre, uve pestate coi piedi di noi bambini felici,  
vidi la stanchezza che questa malattia a volte mi dà,  
vidi la casa dei miei genitori ancora con i loro capelli neri,  
vidi e vidi ancora attimi e tempi felici e gioiosi.*

### *Argomentiamo un colore*

*L'azzurro del cielo nelle belle giornate di ottobre dopo che il vento ha spazzato lo smog.  
L'azzurro del mare pulito, delle acque dei laghi alpini.  
L'azzurro della piscina (quella scoperta dello stadio mi piaceva moltissimo).  
L'azzurro dello sport Italiano.  
L'azzurro è il colore che mi dà serenità*

*Mi piace l'arancio, l'arancio del sole l'arancio delle arance , l'arancio delle aragoste,  
l'arancio che si mescola al giallo al giallo del grano, il giallo dei limoni di Sicilia , il giallo dei  
campi di girasoli, il giallo della polenta , buona da mangiare,  
il giallo e l'arancio dei miei foulard il cappellino arancio per ripararmi dal sole quando sono al  
mare.  
Mi piace il giallo delle uova che uso per fare crostate amalgamare carne per fare polpette.  
Mi piace il giallo dei peperoni carnosi , il giallo e l'arancio che metto su tele, faccio tramonti albe  
campi di girasoli di grano, mi danno allegria gioia di vivere.  
Mi piace vedermi bambina che mi buttavo con la schiena giù nei campi di grano, mentre mio  
padre  
mi chiamava ed io mi nascondevo in quel giallo profumato.*

## *Mi piace e non mi piace (...quando ero bambina)*

*Mi piace la maestra della prima elementare  
Mi piace giocare con l'amica Maria Pia e  
parlarle dalla finestra  
Mi piace andare in campagna dai nonni  
Vedere il fuoco nel camino a casa dei nonni  
Accarezzare la barba del nonno  
Mangiare i chicchi della melagrana  
Magiare i brustolini  
Leggere i libri di favole  
Vedere la mamma soddisfatta dopo le pulizie  
di Pasqua con la casa tutta in ordine e il profumo  
di pulito.*

*Non mi piace l'anguilla nel secchio a Natale  
Non mi piacciono le scarpe ortopediche  
Non mi piace il rumore del gesso sulla  
lavagna  
Non mi piace bere il caffelatte  
Non mi piace il compagno di banco che  
strappa i capelli alla Simona.*

## *Da chi ho imparato e ricevuto e cosa.*

*Da mio padre ho imparato a rispettare le persone, gli impegni e le istituzioni.  
Da mia madre ho ricevuto la fede, la devozione e il rispetto nella religione.  
Alcuni dei miei insegnanti mi hanno insegnato a comportarmi correttamente  
e a socializzare con i miei compagni di scuola.  
Dal mio unico datore di lavoro ho imparato a dirigere un'azienda  
nel rispetto di tutte le maestranze.  
Dai miei amici più cari ho imparato a divertirmi.  
Dalla vita, in generale, ho imparato, credo, a stare al mondo.*

## *Se fossi terra...*



*Se fossi terra potrei assumere le forme più varie  
Terra fertile coltivabile che nutre e dà la vita agli esseri viventi.  
Terra rocciosa formante montagne, talvolta aspre, alte ed innevate.  
Terra incolta, con foreste lussureggianti, deserti aridi ma comunque affascinanti.  
Terra argillosa, plasmabile da mani sapienti ed esperte in manufatti artistici  
o per fabbricare oggetti utili per le abitazioni (ceramiche, mattoni ).  
Terra paludosa con canneti e alberi d'alto fusto che protendono  
i rami verso l'acqua nella nebbia che li circonda.*



## *Se fossi un onda...*

*Se fossi un'onda del mare arriverei dolcemente a lambire la spiaggia facendo un po' di schiuma per rallegrare i bambini giocosi, senza metterli in pericolo.*

*In una giornata ventosa, senza bagnanti in riva al mare, se fossi un'onda mi divertirei a correre veloce e a fare tanti schizzi...*

*Se trovassi degli scogli lungo il mio percorso proverei l'ebbrezza di misurarmi con loro schizzerei in alto piena forza ed energia.*

*Se fossi un'onda mi piacerebbe essere un'onda dell'oceano, una di quelle onde sognate dai surfisti, un'onda alta, accogliente, avvolgente che fa provare ebbrezza a chi la cavalca.*

*Se fossi un'onda vorrei che nessuno si facesse male a causa della mia voglia di correre, di volteggiare...vorrei solo trasmettere energia ed armonia.*



## *Se fossi il mare...*

*Se fossi il mare accarezzerei le spiagge lasciando sulla rena il bagliore delle stelle cadute dal cielo di agosto.*

*Se fossi il mare mi acquieterei al passaggio delle tristi imbarcazioni dei disperati che cercano aiuto in paesi stranieri e manderei soavi sirene a convincerli che la loro terra è la più bella e che resterà sempre il rifugio più sicuro...*

*perché dovrà pur cambiare qualcosa e loro non debbono fuggire ma partecipare a questo cambiamento.*

*Se fossi il mare sarei particolarmente orgoglioso del mio splendore, della mia forza e, non so ancora in quale maniera, ma farei di tutto per far capire agli uomini quanto sono importante e meraviglioso, umile, nel chiedere aiuto al loro buonsenso per mantenermi tale.*



### *... La Porta*

*Vedo una porta laggiù, è in mezzo ad un bosco folto e scuro.*

*La porta è come sospesa. Non ha colonne che la reggono, solo arbusti e rampicanti che la sostengono. E' una porta che irrompe il mio cammino. Sto venendo da un vasto prato pieno di fiori, da un campo pieno di grano brillante al sole mosso languidamente dal vento. Sono serena quasi felice. I profumi, la brezza, gli uccelli che, non intimiditi dalla mia presenza, mi circondano in una danza leggiadra. Ma quella porta all'improvviso interrompe l'atmosfera bucolica e mi crea un certo malessere, ma non curiosità.*

*Strano, io che credevo di avere coraggio fiducia e curiosità, appunto, mi blocco. Eppure è una porta bellissima, è bianca con leggiadri disegni dai tenui colori; al posto delle borchie di metallo, ha pietre preziose coloratissime. Poi quei tralci che l'adornano, la rendono ammiccante come se mi indicassero di aprirla. Perché una porta così non può che proteggere uno spettacolo bellissimo! I tralci si muovono al vento come per suggerirmi di entrare. Perché preferisco non entrare? Perché preferisco soltanto immaginare cosa potrà esserci dietro quella porta?*

*Ho forse perso un'occasione di felicità?*

*Ma intanto che penso all'eventuale felicità, sono felice.*

*Poesia Collettiva*  
*Vorrei...*

*Vorrei cancellare tutto il negativo del 2006  
che riguarda mia figlia e mia nipote,  
per non continuare a temere per la loro vita.  
Vorrei, se andassero male queste due brutte esperienze,  
poter morire prima di loro.*

*Vorrei vedere un giorno i miei figli felici e sistemati.  
Vorrei vivere almeno altri dieci anni...*

*Vorrei ritirarmi dal lavoro attivo,  
per vivere alcuni anni di esperienze diverse.*

*Vorrei festeggiare i miei 50 anni in una beauty farm,  
con le amiche più care.*

*Vorrei fare un viaggio e visitare l'Australia  
Vorrei provare l'emozione di volare con una mongolfiera...*



*Atelier di Scrittura Espressiva Ottobre 2007*