

LIBERAZIONI

FESTIVAL DELLE ARTI DENTRO E FUORI

Con il contributo di

AxTO
(di legge Apertivi)



Comune di Torino

**Azioni per le
periferie torinesi**

Un progetto di



Programma per la riqualificazione e la sicurezza delle periferie

Laboratorio di scrittura autobiografica

IO SONO TANTE





Febbraio - Aprile 2019
CC Lorusso e Cutugno - Torino
a cura di Liz O'Neill e Rosetta D'Ursi
Associazione SaperePlurale e Cooperativa Eta Beta

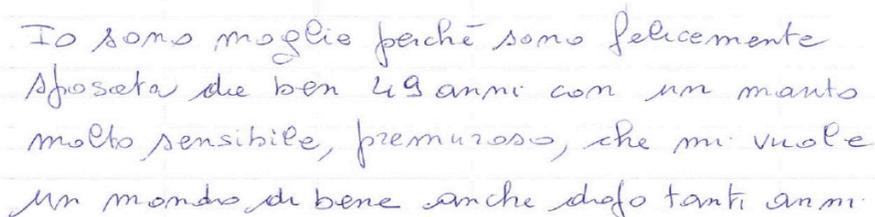
IL PROGETTO

Il laboratorio di scrittura autobiografica “Io sono tante” è una delle iniziative promosse dal progetto “Liberazioni – festival delle arti dentro e fuori dal carcere”, finanziato nell’ambito di AxTO, composto da un ampio partenariato con capofila l’Associazione Museo Nazionale del cinema.

In particolare l’attività di scrittura autobiografica è curata dall’associazione SaperePlurale e dalla Cooperativa Eta Beta, condotta da Liz O’neill e Rosetta D’Ursi con il contributo di Susanna Ronconi.

Questa attività si è potuta svolgere grazie al sostegno di molti, i partner di progetto, la Direzione, l’area Educativa e il personale tutto della Casa Circondariale Lorusso e Cutugno e soprattutto grazie alla generosa partecipazione del gruppo di lavoro, composto da dieci donne di età, esperienze, provenienze diverse.

“Liberazioni” ha come sottotitolo le arti dentro e fuori e dunque si proseguirà con un laboratorio che riproporrà gli stessi temi “fuori” presso la Biblioteca Cognasso, a riunire i vari punti di un territorio esteso.



Io sono moglie perché sono felicemente
sposata da ben 49 anni con un marito
molto sensibile, premuroso, che mi vuole
un mondo di bene anche dopo tanti anni.

Obiettivo del nostro percorso è quello valorizzare le esperienze attraversate di vita di tutte, riattraversarle con il ricordo, il racconto e l’ascolto, riconoscendo competenze, saperi, conoscenze che siano utili per affrontare le diverse situazioni di vita. Anche quelle difficili come il carcere. Partire dai propri punti di forza, rovesciare il punto di vista e ricordare che ci sono stati successi, volti amici, insegnamenti che aiutano ad affrontare con la consapevolezza ogni difficoltà per superarla per quanto dura possa essere.

Un tempo breve quello trascorso insieme, che voi avete saputo dilatare con i vostri generosi racconti, con emozioni, con le vostre riflessioni, sorrisi, battute ironiche e qualche lacrima.

Per voi abbiamo cercato di creare un piccolo spazio accogliente, colorato e soprattutto dove ogni parola fosse ascoltata e non giudicata. Un luogo rispettoso di tutte, un tempo per noi tutte. Un’esperienza, per noi, intensa e coinvolgente e speriamo che per voi sia stata utile per rammentarvi quanto la scrittura è uno spazio per voi siano importanti sempre. Ovunque.



COME ABBIAMO LAVORATO

Il laboratorio si è svolto, nel periodo febbraio e aprile 2019, articolato in **cinque incontri**, di due ore ciascuno. I primi quattro erano a cadenza ravvicinata, dopo una pausa utile per sedimentare tutti gli stimoli ricevuti, c'è stato il quinto e ultimo incontro di restituzione.

La scrittura autobiografica, la parola scritta, consente di riflettere su di sé, di ritrovare fili della memoria e di riconnetterli tra di loro, in un lavoro di

formazione e di autoeducazione (*imparare dalla propria vita*), che vede la riflessione individuale e poi il gruppo a rinforzare ed approfondire quanto emerso, utilizzando diversi strumenti.

Ogni incontro ha previsto:



un gioco iniziale, per presentarsi e/o mettere in moto la memoria;



primo gioco autobiografico, per introdurre al tema dell'incontro;



il gruppo si confronta e scambia le proprie opinioni in relazione alle emozioni/riflessioni suscitate dal gioco autobiografico;



una **scrittura individuale**, il racconto di una esperienza derivante dalle attività svolte;



condivisione delle scritture e osservazioni del gruppo, in cui ognuna ha potuto essere ascoltata e ha ricevuto dal gruppo sostegno e riflessioni. La lettura in gruppo è stata su base volontaria, la partecipazione alla condivisione degli scritti corale;



Qualche **considerazione finale** sul lavoro svolto e ciò che insieme abbiamo appreso.

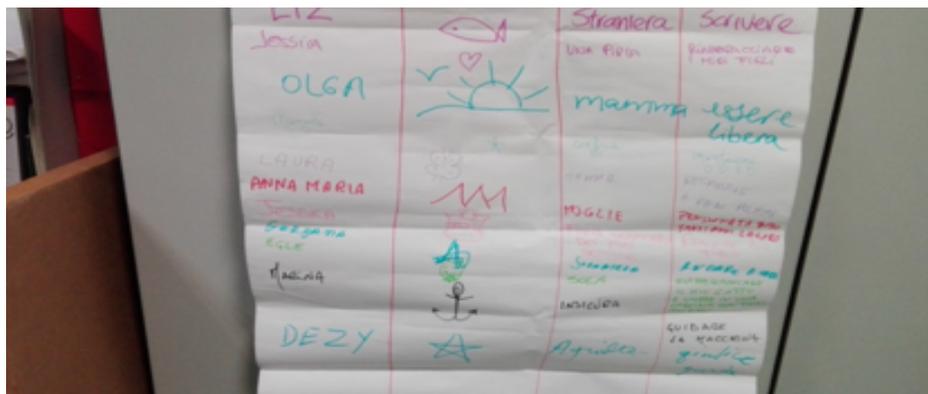
1 IO SONO TANTE

Un diamante da mille sfaccettature, questi sono i nostri “IO” che compongono la nostra unicità. Alcuni di questi “IO” emergono dalla riflessione condivisa con voi, indicandoci che non siamo una “cosa sola”, nel corso della nostra vita abbiamo espresso le diverse parti di noi, ciascuna delle quali può essere una risorsa.

Abbiamo fatti nostri tanti IO, attribuiti come etichette sulle quali scrivere giudizi: riscopriamo quelli più autentici e spazziamo via le etichette che talvolta ci portiamo dietro sia scritte da noi stesse sia quelle imposte da chi non ci conosce bene o attribuite per un solo episodio della nostra vita (detenuta, tossica,...): noi siamo sempre la complessità di esperienze fatte! È il primo incontro, cominciamo con una breve introduzione sul laboratorio e sulle sue modalità di condivisione del lavoro. Sarà un percorso in cui ognuna, insieme al gruppo, andrà alla ricerca delle **tante parti di sé** ricordando, scrivendo, riflettendo e scambiando con le altre. Voi siete le protagoniste, noi cercheremo di darvi spunti e facilitare il lavoro per voi stesse e tra voi tutte. La domanda “chi sono?” potrebbe avere molteplici risposte. Nella vita attraversiamo diverse età, dall’infanzia a quella adulta, e in questo tempo ci sono diverse fasi quella in cui si è solo figlie, studentesse, lavoratrici, madri, sorelle, mogli, ecc...anche essere detenuta è solo una di queste fasi... possiamo essere anche buone, cattive, gentili, noiose, puntigliose, e .. si potrebbe continuare all’infinito ma è importante ricordare che siamo tutte tante cose, la vita non è lineare, si deve essere consapevoli che noi non siamo “una sola cosa”: dalle tante caratteristiche e qualità personali dobbiamo riuscire, con lucidità, a trarre la forza per affrontare al meglio ogni esperienza.



Ci presentiamo: un primo gioco iniziale che nella sua brevità porta a scoprire qualcosa delle altre che non sapete. **Il mio nome, il mio simbolo, io sono..., io vorrei...** Una luce diversa su persone che forse, di vista, conoscete e diventano in questo percorso compagne di viaggio. Un gioco che già vi porta a pensare e a scegliere: cosa dico di me in così poche parole?





Il gioco autobiografico è l'**arcipelago degli io**: disegniamo un arcipelago dove isole e scogli rappresentano diversi aspetti di noi, una mappa della nostra complessità e pluralità.



Realizziamo la “mostra degli arcipelaghi” in modo da commentare e da visualizzare i tanti ruoli e le capacità espresse



LE PAROLE CHIAVE

BIRICHINA – FRAGILE – FIGLIA – DONNA – SOLA – MOGLIE – IMPULSIVA – LAVORATRICE – INNAMORATA – DIETRO LE SBARRE – IMPAZIENTE – IRONICA – CURIOSA – CORAGGIOSA – IMPREVEDIBILE – CREDULONA

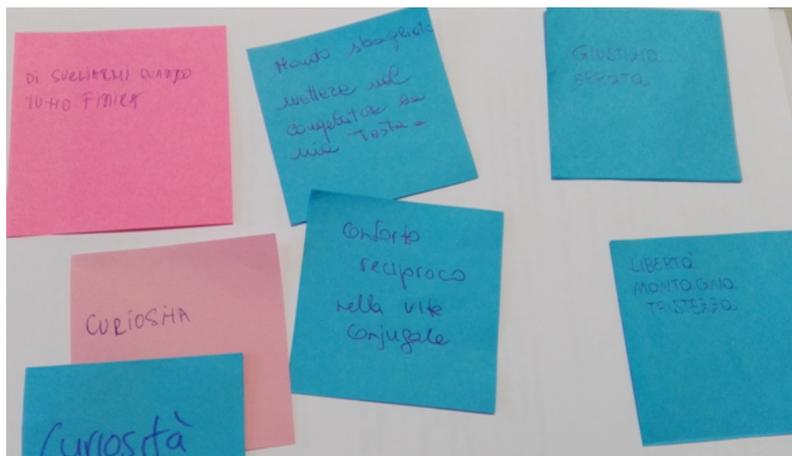


La scrittura autobiografica: **Quella me che mi piace**. Alla ricerca di un io che ci soddisfa, ci piace, vogliamo coltivare

Io sono curiosa. ★
~~Sono~~ Io sempre ^{vorrei} scoprire qualcosa interessante: come è fatto l'Universo, quanti battiti fa il cuore innamorato al minuto, quanto ci vuole per arrivare sulla luna ecc...
 Sono molto curiosa, ma non sono disca-rata, vita degli altri mi interessa molto di meno, per esempio, vite del Gossip non mi interessano praticamente, ma la vita dei miei cari - tantissimo. Forse, io sono egoista. Se è così, sono egoista - altruista, perché sono sempre in relazione con qualcuno, e siccome



Qualcuna condivide il testo scritto, qualcuna no, lo scambio di opinioni e di vissuti talvolta dolorosi è serrato. Gli “io” positivi emergono dalle storie di vita. Mentre ascoltiamo, scriviamo una parola, quella che più risuona dentro di noi, restituendola a lettura ultimata alla persona che ha condiviso la sua storia.



L'io innamorato delle storie d'amore che iniziano, l'io che molto condivide delle storie d'amore che durano una vita e sono quelle che ci riportano ai genitori, ai figli al marito o compagno; l'io che si realizza nel lavoro, capace di cambiare e di costruire caparbiamente una prospettiva futura, l'io che attraversa storie che ci lasciano solitudini, l'io che riscopre un tempo della nostalgia che regala qualche lacrima, l'io che ritrova la sua risata forte e allegra nonostante esperienze difficili.

Tutte le mappe ci aiutano a riflettere su debolezze e punti di forza; talvolta ci si lascia prendere dalla spirale di limiti ed errori ma è subito chiaro che dobbiamo concentrarci sulle qualità alle quali attingere nei momenti di difficoltà. Vivere il momento del dolore, della difficoltà ma recuperare dalla nostra storia le risorse di cui necessitiamo.



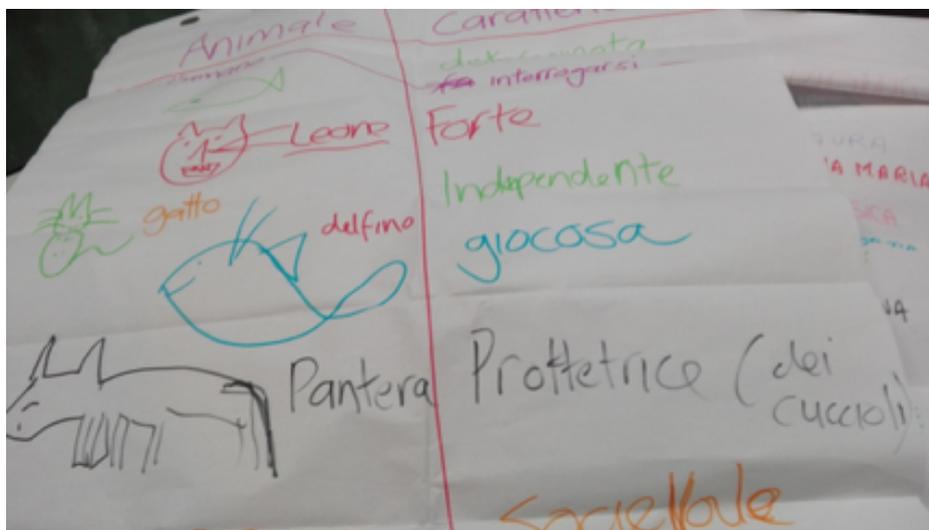
LA MIA MEMORIA E UNO SPAZIO PER ME, IN CUI RIFLETTERE, MI FANNO RITROVARE LE TANTE RISORSE CHE POSSEGO: IO SONO TANTE!

2 LE NOSTRE CAPACITÀ, IL NOSTRO DIVENIRE ADULTE/DONNE

Nell secondo incontro abbiamo cercato di far emergere le nostre capacità di far fronte alle difficoltà, superare un ostacolo, riuscire a dare un esito positivo in situazioni non sempre facili. Ciascuna ha un proprio modo, strategie, caratteristiche che aiutano a trovare forza, relazioni, risorse. Cerchiamo oggi di ricordare cosa c'è intorno a noi e riflettiamo sulle nostre capacità.



Gioco iniziale: **l'animale che rappresenta una mia caratteristica personale, il mio modo di affrontare la vita.** In un gioco individuamo l'animale che sintetizza la caratteristica principale, sarà quella che possiamo per superare i momenti difficili e per valorizzare quelli migliori?



Gioco autobiografico:

La spirale dei momenti importanti/dei cambiamenti nella vita.

La spirale è un simbolo antico, che rappresenta, come in una panoramica aerea, lo svolgersi della nostra vita. È simile al tempo definito come kairós dai greci, il tempo dei cambiamenti, degli eventi che ci hanno sfidato e di quelli che abbiamo dovuto affrontare. In questo “gioco” lo sforzo è quello di selezionare gli avvenimenti che hanno determinato dei mutamenti importanti.



Osservazioni e scambio in gruppo.

Si scrive velocemente, il tempo incalza, e la lettura è un momento importante. La condivisione è reale e partecipata. Non si sono narrate solo storie positive ma l'importante è trovare la chiave di svolta anche grazie e attraverso i racconti delle altre. Importante riconoscere e comprendere i nostri momenti di forza e di debolezza e saper affrontare questi ultimi con i propri tempi andando a pescare nelle capacità intraviste.

LE PAROLE CHIAVE

RIPRENDERE A STUDIARE – AMORE RITROVATO – ATTIVITÀ INTRAPRESE – LAUREA – CAPACITÀ – DETERMINAZIONE NELL'AFFRONTARE LE SITUAZIONI DIFFICILI – RICONOSCERE UNA DIPENDENZA – ESSERE MADRE – RINASCIMENTO INTERIORE- REALIZZARE IL SOGNO – MILLE PAURE.



Petite onze e lettura in gruppo: chiudiamo in bellezza con una poesia, “un petit onze” (“un piccolo undici, creato dai poeti surrealisti) sul tema di oggi – sulle forza, la capacità, le strategie, i cambiamenti

Petit Onze Poesia alla maniera dei Surrealisti

Esempio		Dedicato a chi mi ha sostenuta
1 parola X	Luce	<u>Lui</u>
2 parole XX	passi leggeri	<u>amava molto</u>
3 parole XXX	da una finestra	<u>ma non troppo</u>
4 parole XXXX	lei posa lo sguardo	<u>per essere anche lui</u>
1 parola X	lontano	<u>amato</u>

Petit Onze Poesia alla maniera dei Surrealisti

Esempio		Dedicato a chi mi ha sostenuta
1 parola X	Luce	<u>GENITORI</u>
2 parole XX	passi leggeri	<u>AMORE - SICUREZZA</u>
3 parole XXX	da una finestra	<u>PIEDI NUDI PRATO</u>
4 parole XXXX	lei posa lo sguardo	<u>TIGRATO FUSA GIOCO AITOT</u>
1 parola X	lontano	<u>ORIZZONTE</u>

Petit Onze Poesia alla maniera dei Surrealisti

Esempio		Dedicato a chi mi ha sostenuta
1 parola X	Luce	<u>BAMBINA</u>
2 parole XX	passi leggeri	<u>AMORE PASSATO</u>
3 parole XXX	da una finestra	<u>RICORDO BASSA MARE</u>
4 parole XXXX	lei posa lo sguardo	<u>BACI, SIGNORE, CORREDE, BUGIE</u>
1 parola X	lontano	<u>RICORDO</u>

Petit Onze Poesia alla maniera dei Surrealisti

Esempio		Dedicato a chi mi ha sostenuta
1 parola X	Luce	<u>SIGNORINO</u>
2 parole XX	passi leggeri	<u>AMICIZIA VERA</u>
3 parole XXX	da una finestra	<u>AMORE E TRAVELLANZA</u>
4 parole XXXX	lei posa lo sguardo	<u>NOGLIA N' COMPAGNIA TIRA</u>
1 parola X	lontano	<u>UNA</u>



**DONNE
FANNO FRONTE
CON MOLTEPLICI SAPERI
ALLE PROVE DELLA VITA
CONSAPEVOLI!**

3 IO E GLI ALTRI

Abbiamo incominciato il nostro laboratorio con l' arcipelago che rende visibile alcuni dei nostri io, ovviamente non siamo delle isole...individui sì, ma non siamo soli nel mondo. Oggi la nostra attenzione si rivolge alle persone che per noi sono state e sono ancora importanti, coloro che hanno avuto un ruolo significativo nelle nostre vite.

Le relazioni che abbiamo, sono collegate alla nostra capacità di apprendere, di conoscere e fa parte del nostro bagaglio di esperienza. Il nostro percorso di vita è anche un continuo imparare e strada facendo incontriamo i maestri e le maestre che sono coloro che ci trasmettono competenze e saperi al di là dei ruoli: si continua a imparare sempre, da adulte e da anziane e si può apprendere da chiunque.



Gioco iniziale. Andiamo a pescare nell'archivio della nostra memoria **la fotografia del primo giorno di scuola**: dov'ero? con chi? com'ero, come mi sentivo? Chi è stato importante?

Raccontiamo poi le “fotografie” e vediamo che abbiamo attraversato paesi, villaggi, anche fuori dall'Italia con tanti ricordi dei grembiulini, delle nonne e bisnonne, della felicità e anche della paura, meraviglia, lacrime: le bambine che fanno i primi passi verso un nuovo mondo.

Fotografia del primo giorno di scuola



Dov'ero

Scuola Amaretto Suore Rosminiane
di Piacenza (CO) finché sciolse da me grande
pa-come concludere

Chi c'era con me

mia nonna

Una mia immagine (com'ero)

avevo un grembiulino bianco con grande
fiocco blu e due i capelli alho fiocco ma
bianco, con cartelle con dentro mie
colorate e due quadretti

Fotografia del primo giorno di scuola



Dov'ero

A TORINO SCUOLA ELEMENTARE "FRATELLI"
DI CORSO SVEVICA.

Chi c'era con me

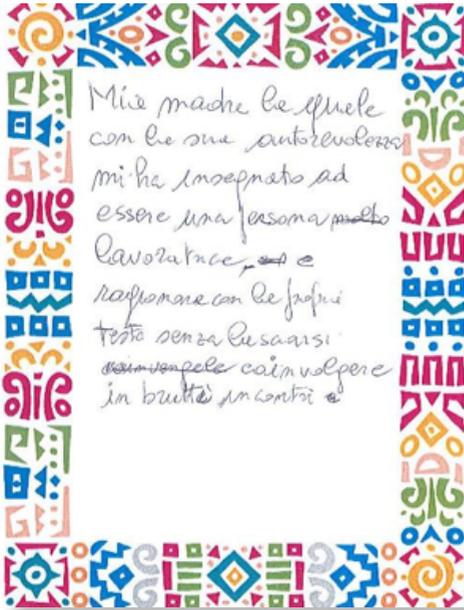
i miei genitori, mia mamma e mio
PAPÀ! E MIA ZIA, E I MIEI FRATELLI E
SORELLA (TUTTI NELLA STESSA SCUOLA).

Una mia immagine (com'ero)

ERO FELICE PERCHÉ A SCUOLA CON ME
VENIVA ANCHE MIA ZIA, MIA ED ADESSO
I CAPPELLI LUNGHI CON "IO LO CHIARITO
SOPRINO HO TESTA" PERCHÉ MIA MAMMA
MI TALEVA LA CAPPA DI MAMMA. CON
IL GREMBIULE ROSA!



Gioco autobiografico: **Galleria dei ritratti di chi è stato/a importante nella nostra vita.** In ogni cornice un “ritratto” di chi ci ha insegnato qualcosa ed è stato importante. Una riflessione sulle relazioni che siano quelle familiari, amicali, lavorative che ci hanno consentito di arricchire il nostro bagaglio personale.



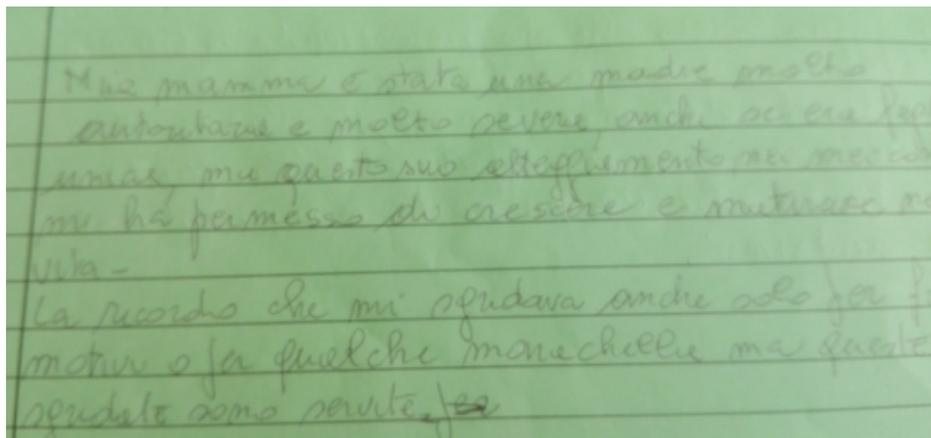
Questi ritratti hanno fatto rivivere tante emozioni e ricordi: i familiari, che vanno dalla bisnonna ai figli capaci di regalare e trasmettere valori, le amiche e gli amici, coloro che si incontrano per motivi professionali, ma anche... i nostri cani o gatti.

LE PAROLE CHIAVE

MADRE – BISNONNA- PADRE – FIGLI – ZII – FRATELLI – SORELLE – AMORI – COMPAGNO – AMICHE – AMICI – MARITO – PSICOLOGO – AMICIA QUATTRO ZAMPE



Scrittura individuale: Ritratto di una persona importante. Perché questa relazione è stata importante, perché ti ha lasciato qualcosa?



Osservazioni e scambio in gruppo.

Le persone importanti ci hanno anche dato degli insegnamenti, che siano i valori rivolti alla realizzazione nel lavoro, che sia il semplice affetto di chi ci accetta così come siamo e fa sentire la sua presenza in ogni circostanza. Talvolta il gruppo ha sottolineato aspetti di similitudine, in altri momenti si è fermato a riflettere sottolineando qualche passaggio importante.

LE PAROLE CHIAVE

AMORE – RISPETTO – PAZIENZA – IMPEGNO – ACCUDIMENTO – UMILTÀ – SINCERITÀ – IMPEGNO NEL LAVORO – AMICIZIA – PRESENZA COSTANTE



Qualche considerazione finale in gruppo.

Si apprezza, grazie anche a questa galleria di ritratti, il fatto di non essere sole. Quindi se ci sarà una difficoltà anziché pensare di chiudersi in sé stesse si può sempre ricordare che si possono trovare nuove informazioni, antichi sostegni guardando alla rete di persone che ci ha accompagnato nel corso del tempo o alle nuove conoscenze.



**NON SONO SOLA, INTORNO A ME CI SONO
LE MIE RELAZIONI E LA MIA VOGLIA DI
IMPARARE.**

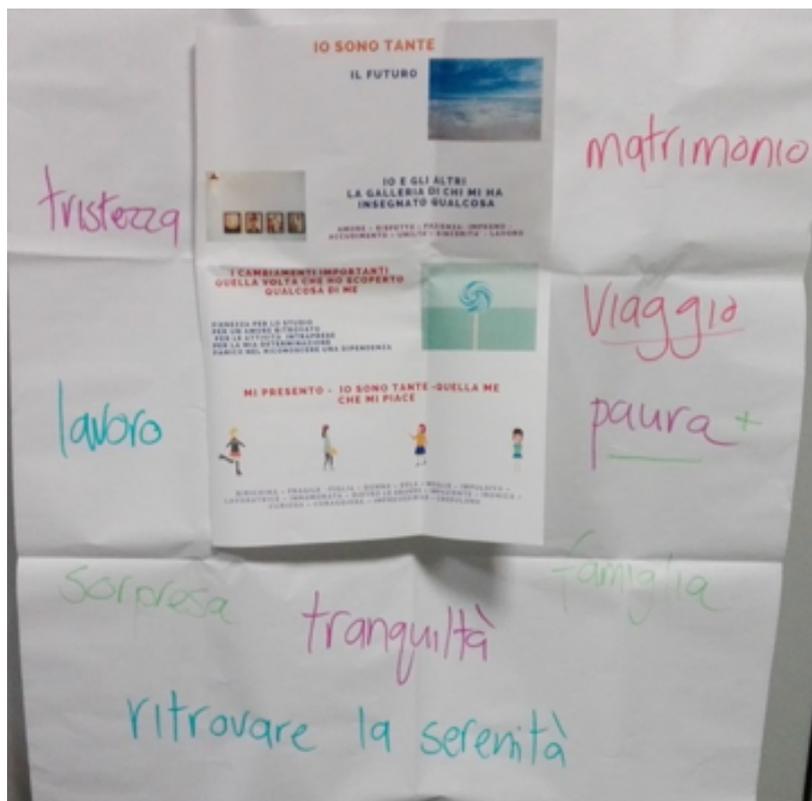
4 IO VERSO IL FUTURO PROSSIMO

Oggi ci proiettiamo nel futuro prossimo, dei desideri e dei progetti.

Forse è meglio non sognare, fa male, meglio non illudersi...invece pensare ad un futuro vuol dire immaginare un passo per volta la possibilità di cambiamento. Continuare ad avere desideri, proprio qui dentro, vuol dire coltivare la speranza e resistere. In fondo è impossibile non farlo.



Gioco iniziale: **Futuro. Che emozione associ a questa parola?**

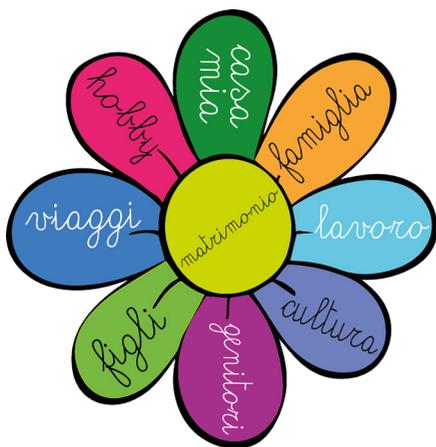


L'immagine è un po' la sintesi colorata del nostro percorso, dal momento in cui ci siamo presentate, sino alla parola **FUTURO** che ha evocato desideri ma anche paure. Le parole chiave sono evidenziate nell'immagine.



Gioco autobiografico: **La margherita dei desideri**

Un petalo, un desiderio, invito a esplorare se stesse come “donne che desiderano”



Osservazioni e scambio in gruppo.

I petali sono le possibilità/scelte/decisioni; c'è sempre una possibilità in più.

Appendiamo le nostre margherite e guardiamo insieme la galleria delle possibilità realistiche. Già perché abbiamo pensato non ai sogni impossibili ma a ciò che realisticamente si può realizzare: nelle margherite ci sono petali per il matrimonio da vivere con il proprio compagno o il matrimonio da vivere con chi si è appena sposato, c'è la voglia di viaggiare, di vivere nella propria casa, c'è tanta voglia di serenità di tranquillità ma c'è anche qualche paura per i contesti cambiati, c'è tristezza e c'è la promessa di un tempo per avere più cura di sé stesse.

LE PAROLE CHIAVE

CASA NOSTRA – LA MIA FAMIGLIA – IL MATRIMONIO – VIAGGIARE-
LAVORARE – DIVENTARE NONNA – AVERE TEMPO PER ME – ESSERE
SERENA – PENSARE A ME STESSA – AMARE – RISCATTO – FIGLI

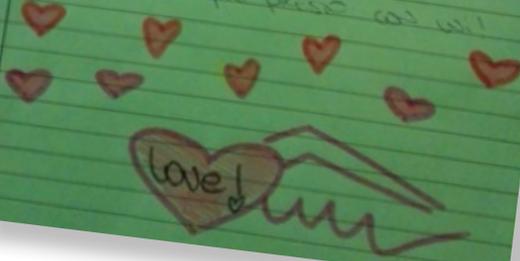


Scrittura individuale. **Racconto di quella parte di me che voglio realizzare:**

Dalla margherita dei desideri si è scelto un desiderio, un aspetto, una parte di me alla quale non ho potuto dedicare il tempo che merita, oppure prestare la giusta attenzione, che sia un progetto particolare o lo stato d'animo giusto da ritrovare.

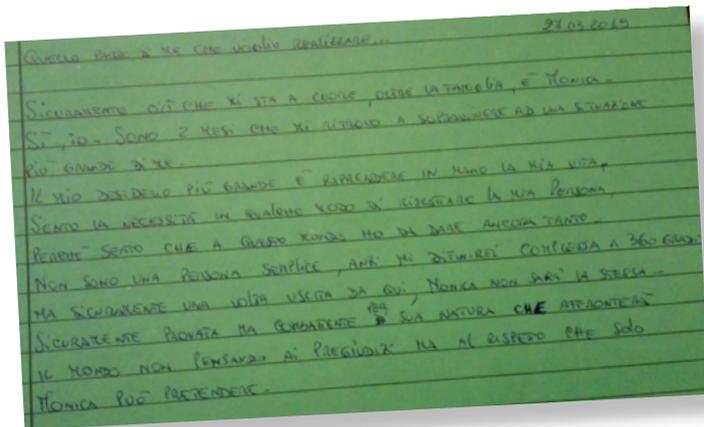
23/02/2019
QUELLA PARTE DI
ME... CHE VOGLIO
REALIZZARE!

vorrei realizzare il mio desiderio:
il matrimonio!
mi piacerebbe sposarmi perché così ho
mi posso creare serenità e quella
pace!
vorrei sposarmi con il mio compagno
perché il mio sogno che mi ha
e mi ha dato tutto l'amore da
avere! è uno come lui, non lo trovo!
con lui vorrei avere una famiglia e
vorrei che lui fosse un uomo in
grado di tenermi con la speranza
di avere un figlio!
il mio sogno
sposarmi al più presto con lui!



LA PARTE DI ME CHE VORREI REALIZZARE

UNA PARTE DI ME CHE VORREI RIVOLVERE A REALIZZARE
O ALMENO PROVAREI POTREBBE ESSERE IL DEDICARMI
PIU' TEMPO, SOPRATTUTTO PER QUANTO RIGUARDA
IL RIBBO E LA CURA DI ME STESSA.
QUANDO MI SENTO STANCA E NON DARE MAI
FERMAMI E FARMI AIUTARE E NON DARE MAI
PER SOSTITUIRE L'AUTO DELLE PERSONE CHE HAI
VICINO, VORREI ANCORA CAMBIARE IL MIO
CARATTERE PER QUANTO RIGUARDA L'ASCOLTARE
CHI RICHIEDE PIU' ATTEZIONI E CHE NON
SEMPRE SONO RIVOLTA A PRESTARE ABBASTANZA
AMORE.



Osservazioni e scambio in gruppo.

I desideri

RIABBRACCIARE I MIEI BAMBINI – SPOSARMI – CURARMI DI PIÙ –
RITROVARE LA SERENITÀ E LA PACE INTERIORE – ASCOLTARE CON
ATTENZIONE GLI ALTRI – LAVORARE DI MENO – CHIEDERE AIUTO A CHI MI
STA VICINO – IMPARARE A CREDERE IN ME STESSA – DARE ESPRESSIONE
A TUTTO CIÒ DI CUI SONO CAPACE – RISPETTO – RIPRENDERE IN MANO
LA MIA VITA



Qualche considerazione finale.

È stato bello immaginare uno sprazzo di futuro che per qualcuna è proprio vicinissimo, mentre per altre ci vorrà qualche tempo in più. È stato bello vedere come i desideri sono emersi chiari, frutto del tempo in cui si è potuto riflettere e farli emergere. C'è un grande desiderio di restare in famiglia, crescere i propri figli, ma anche di crescita personale e di più attenzione a sé, ai propri desideri.



**COLTIVARE NUOVI SOGNI
DA REALIZZARE PER UN FUTURO
CHE CI SOMIGLI**

5 RESTITUZIONE E CONDIVISIONE FINALE

Alla fine del viaggio...

IO SONO TANTE

Questa sintesi del nostro percorso è nelle vostre mani e ci auguriamo che vi sia utile per trovare tanti nuovi spunti per il vostro futuro.

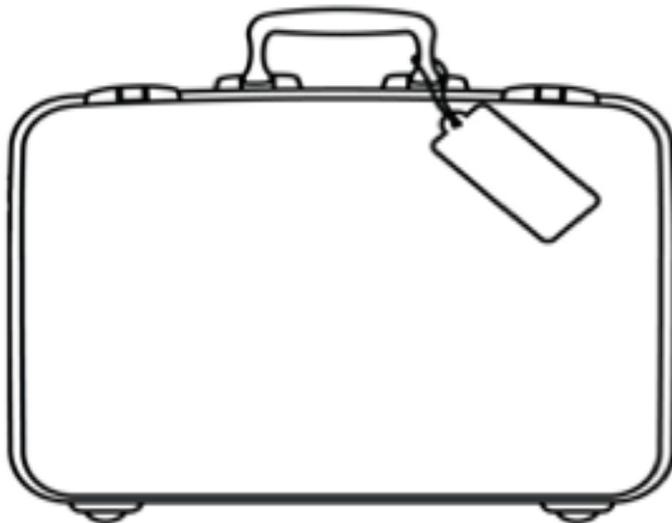
Oggi lavoreremo alla realizzazione di **un collage** e agli spunti che questi lavori ci daranno.





Scrivi qui la tua valutazione.

La valigia. Cosa mi porto a casa da questo laboratorio?



La valigia di Liz e Rosetta contiene un messaggio per voi

