

Il volto dell'Altra

*a cura di Paola Doghieri e
Cristiana Miscione*

APPUNTI PANDEMICI

parole raccolte da Simona Matteini



COMUNE DI
MONTECUCULO - MONTE COLOMBO



COMUNE DI S. CLEMENTE



Con il sostegno della
 Regione Emilia-Romagna

Il volto dell'Altra, si rivela allo sguardo e ci **ri-guarda**, nel duplice senso che la parola ha, ovvero ci compete, ci interessa, e ricambia lo sguardo, stabilendo una relazione che ci interpella chiedendo di essere accolto e rispettato. Su questa riflessione nasce l'idea di questo percorso, rivolto in primis alle donne, migranti e non, del territorio, e promosso dai comuni di Montescudo-Monte Colombo e San Clemente nell'ambito del progetto *Prevenzione e contrasto dei fenomeni che generano la violenza sulle donne*, con il contributo della Regione Emilia-Romagna, e successivamente aperto anche agli ospiti della Comunità terapeutica di recupero Vallecchio-Centofiori, che insiste nel territorio di Montescudo.

Il progetto, a partire dall'esperienza di un laboratorio di teatro autobiografico promosso dalle Pari Opportunità della Provincia di Rimini e condotto da Paola Doghieri e Cristiana Miscione, riguarda la produzione di artefatti che raccolgono le esperienze delle donne intercettate durante le diverse attività.

Appunti Pandemici è il diario redatto durante il laboratorio da Simona Matteini. Una testimonianza raccolta sul campo, una traccia viva della propria e dall'altrui presenza, intorno alla quale costruire occasioni per aprirsi a nuovi percorsi di conoscenza reciproca.

Paola Doghieri, Simona Matteini, Cristiana Miscione

Parlare oggi di un tema come la violenza sulle donne, non è un semplice esercizio politico, ma ritengo sia un dovere, non solo in quanto donna, ma come cittadina e a maggior ragione nel ruolo di Sindaca. Parlarne significa conoscersi e far conoscere anche agli altri, anche al resto della cittadinanza, i fenomeni che generano la violenza sulle donne, per poterli prevenire e contrastare. È questo l'obiettivo del progetto promosso dai Comuni di Montescudo-Monte Colombo e di San Clemente, con il sostegno della Regione Emilia-Romagna (lo scrivo con orgoglio), che investe ogni anno risorse per favorire sia la creazione di strutture sia la loro messa a sistema. Due Comuni che condividono non solo un territorio, la Valconca, ma anche dinamiche sociali, scolastiche, imprenditoriali e anche familiari: tanti ambienti che, se non adeguatamente tutelati, informati e sensibilizzati, possono nascondere al resto della comunità discriminazioni, le quali come ci raccontano le cronache, spesso degenerano in violenza. Parlare di questi rischi, raccogliendo la testimonianza delle persone che questo territorio lo vivono ogni giorno, è un'arma potentissima per rompere il silenzio di chi ha paura o per sconfi ggere l'omertà di chi non ha il coraggio di intervenire. Le istituzioni non possono stare silenti né chiudere uno o entrambi gli occhi.

Elena Castellari

Sindaca del Comune di Montescudo-Monte Colombo

Ne “Il volto dell’Altra” c’è prima di tutto il valore della considerazione. Un valore il cui significato, profondo, troppe volte rischia di sfuggire alla nostra comprensione. Le donne - nessuna esclusa - sono da sempre le testimoni, reali, delle trasformazioni della società. Sono gli occhi, autentici, attraverso i quali meglio si percepiscono i cambiamenti epocali, le mille e mille ingiustizie, l’assurdità delle violenze, le paludate circostanze poste come dogmi assoluti e inscalfibili. Ma quando la voce delle donne si leva alta e potente al di sopra delle cose, la scossa che se ne riceve è sinonimo di una volontà ineludibile; del riscatto che solo loro possono guidare con piena e lucida determinazione.

Il progetto, oggi divenuto libro, contiene un’infinità di elementi che meriterebbero un’analisi ben più profonda rispetto alle poche righe istituzionali concesse. Vorremmo però che la relazione stabilita, il senso dell’interpello contenuto in queste pagine, non rimanesse fine se stesso. Non si limitasse ai contenuti raccolti. Va amplificato ancora, creando la necessità di altre riflessioni, altre attività affinché le occasioni per aprirsi a nuovi percorsi di conoscenza mantengano vivo il ‘cuore’ della testimonianza.

Mirna Cecchini

Sindaca del Comune di San Clemente

1 APRILE 2021 | PRIMO INCONTRO

Il primo aprile 2021 è iniziato il laboratorio teatrale *#femminileplurale*, patrocinato dalla Regione Emilia-Romagna e promosso dalla Provincia di Rimini attraverso l'ufficio Pari Opportunità. L'obiettivo del laboratorio, inizialmente rivolto soprattutto ad un target di donne straniere abitanti nell'entroterra romagnolo, territori dove l'opportunità di venire in contatto con attività culturali e ricreative è forse più bassa rispetto a quella dei centri urbani lungo la costa della riviera romagnola, è stato all'inizio quello di intercettare donne migranti che nonostante risiedano da diverso tempo in Italia, faticano a creare al di fuori del proprio nucleo familiare esperienze di vita e di relazioni sociali volte ad una maggiore integrazione nel tessuto culturale del paese che le ospitano. Il progetto, che avrebbe dovuto prendere vita nel mese di ottobre del 2020 è stato procrastinato a marzo del 2021, a causa dell'emergenza covid. Data l'impossibilità di avviare laboratori in presenza, il corso è comunque partito on line ed è stata ampliata la partecipazione anche a donne non residenti nei Comuni inizialmente interessati alle attività del progetto.

La serata inizia con i saluti di Giulia Corazzi, consigliera del Comune di Rimini con delega alle Pari Opportunità della Provincia di Rimini e della sindaca del Comune di

Montescudo-Monte Colombo, Elena Castellari. Le docenti del corso, Cristiana Miscione e Paola Doghieri, dopo le presentazioni di rito iniziano ad illustrare il percorso del laboratorio alle partecipanti. Presenti alla prima lezione: Signe, Amel, Marcela, Precious, Soukaye, Alia, Martina, Maria Grazia, Giulia, Francesca, Rita, Barbara G, Orietta, Barbara B, Alessandra e Simona.

Dopo che ognuna delle partecipanti si è presentata, iniziamo il laboratorio. Il primo esercizio lo conduce Paola, e si inizia con la presa di coscienza delle nostre parti del corpo, chiamate all'appello: "Ci concentriamo sul respiro, inspiriamo ed espiriamo profondamente. Poi spostiamo l'attenzione sui piedi e immaginiamo che da essi escano delle radici che affondano nel pavimento e che ci collegano alla terra. Ora la nostra attenzione si sposta sulle gambe, i polpacci, le ginocchia, le cosce. Diventiamo consapevoli delle nostre gambe, della loro muscolatura, dello scheletro e delle ossa, che ci collegano alla terra. E ora rivolgiamo l'attenzione ai glutei e poi alla pancia, ai fianchi, saliamo ancora al petto, lo sentiamo espandersi quando l'aria entra nei polmoni. Percepriamo quindi, come le scapole si separano ogni volta che espiriamo e si chiudono quando inspiriamo, sono ali che si aprono e si chiudono in accordo con il nostro respiro. Portiamo ora la nostra attenzione alle mani, le sentiamo vive, le sentiamo diventare più grandi e calde, ora saliamo lungo le

braccia, poniamo attenzione alla curva del gomito e arriviamo alle spalle, che sono morbide e rilassate, le lasciamo cadere, eliminando così ogni tensione. Portiamo la nostra attenzione al collo, alla gola e rilassiamo la mascella che si apre lentamente. Con il pensiero descriviamo il contorno del nostro viso, percepiamo le guance, il naso, le labbra, le tempie, la fronte, tutta la testa. Restiamo dentro questa consapevolezza per qualche respiro ancora. E scopriamo che il solo portare il pensiero a una parte del nostro corpo, questa si attiva.”

Il secondo esercizio, lo introduce Cristiana. Qui ora andiamo alla scoperta della voce e dei suoi risuonatori, ovvero le parti del corpo in cui la si può appoggiare per potenziarne il suono. Prima di entrare nel vivo dell’esercizio, compiamo ampi sbadigli, per sciogliere e riscaldare i muscoli del viso. Quindi iniziamo a scoprire i risuonatori che risiedono all’interno del nostro corpo. Partendo in posizione neutra, le ginocchia leggermente flesse e con l’apertura dei piedi pari a quella delle anche, cominciamo a fare profondi respiri e a emettere il suono della vocale **U** come se questo avesse origine dai genitali; la lettera seguente è la **O** e questa volta l’origine e l’appoggio del suono avviene nel diaframma, un muscolo appena al di sopra dello stomaco; si passa quindi alla lettera **A** che interessa la zona del petto; poi la lettera **E** che risuona all’altezza della gola e infine la lettera **I** che si

appoggia sulla fronte. Ripetiamo l'esercizio per una decina di minuti fino a legare ed armonizzare i suoni emessi pronunciando le vocali in successione come una specie di mantra che entra in vibrazione con tutto il corpo. Prendere consapevolezza del corpo, attraverso l'esercizio dell'appello dei nostri arti e attraverso la scoperta di come sia più semplice modulare suono e voce se questi sono appoggiati sui risuonatori di origine, ci permette di passare all'esercizio successivo. Cominciamo ad esplorare le emozioni e il modo in cui esprimerle attraverso il corpo. Gioia, rabbia, sorpresa, paura, amore, tristezza. Ad ognuna di queste espressioni del sentire proviamo a dare una forma semplicemente con il corpo senza l'utilizzo di suoni e parole. E cerchiamo naturalmente di capire quali emozioni ci stanno trasmettendo le compagne di corso attraverso i gesti e le espressioni del volto.

Finita questa prima parte di esercizi corporei e vocali, Paola condivide sullo schermo una fotografia. Ora dobbiamo concentrarci per una decina di minuti e scrivere un racconto ispirato da quell'immagine, la serratura di una porta chiusa all'interno di una stanza buia, dalla quale passa l'unico filo di luce che rischiarava l'ambiente. Nello scrivere il racconto dobbiamo cercare di collocarlo in un momento preciso della nostra vita utilizzando tutti e cinque i sensi.



Immagine 1 *La porta*

SIMONA: Una luce piccola, in una stanza vuota, oscura... gli occhi che faticano a scorgere nel buio, un senso di quiete, di pace ovattata e nello stesso tempo un fremito di paura, come se qualcosa di poco rassicurante potesse in quel posto buio e quindi vuoto, perché non si vede niente, afferrarmi e ingoiarmi piano, in un nulla denso e misterioso. Il bilico dell'emozione di pace, di quiete, spezzato dal respiro un po' affannoso, non sono abituata al buio, al vuoto assoluto, sì lo cerco... ma poi quando lo

vivo da dentro ecco che mi aggrappo felice e stordita a quel flebile filo di luce che mi guida fuori dall'ansia e dall'affanno. Queste sensazioni le ho provate in mare aperto, quando l'abisso blu mi sosteneva cullandomi e io ipnotizzata da quella bellezza mi lasciavo trasportare galleggiando e chiudendo gli occhi. Per ritornare poi alla luce quando le onde o qualcosa di inatteso mi sfiorava il corpo impaurendomi all'improvviso e rompendomi il respiro. Tornare al sole in quel momento era come rinascere ancora.

ALESSANDRA: Mi vengono in mente due ricordi: la forma stilizzata di un viso. Gli occhi sono le viti; il naso è la maniglia. La bocca è il buco della serratura. Il legno ha un odore antico; è la porta che si apre quando si entra dentro ad una favola. Mi ricorda un libro, la prima volta che ho letto "Alice nel paese delle meraviglie", avrò avuto 12 anni; mi ricorda me, bambina, che legge libri su libri, che apre un mondo magico, che entra in una dimensione completamente diversa. Divento Alice che entra nel tunnel del bianconiglio ... e tutto può succedere.

La porta socchiusa prima di dormire. Mia mamma che mi dà la buona notte e poi lascia la porta socchiusa da cui esce uno spiraglio di luce, una luce che mi rassicura perché io avevo paura del buio totale. Io so che lei è di là, in sala con mio padre e io mi posso addormentare tranquilla.

ALIA: Aprire quella porta vuol dire uscire.

SIGNE: Questa foto mi porta indietro nel tempo, 17 anni fa. Aspettavo il nostro secondo figlio. Era la Domenica di Pasqua e noi eravamo in campagna a festeggiare. Mi ricordo ancora il sole, il caldo e il prato pieno di margherite davanti a casa. E poi..." qualcosa non va, ho dei dolori nella pancia; corsa verso l'ospedale e ricevo la triste notizia".

La porta girata verso il buio, che vedo nella foto, sono io, la maniglia è il mio viso; la luce nella serratura è dentro di me: la luce è la speranza che ho trovato.

MARTINA: Mi fa bene ripensarci, vedere quanta strada ho fatto, sento che mi aiuta a realizzare tappa dopo tappa il mio percorso. Accompagno la porta con delicatezza fino a chiuderla a chiave come sempre. Meglio che tolgo le scarpe prima di sporcare tutta casa penso. Perché non l'ho fatto prima? Possibile che non vedevo quello spiraglio? Ohh... basta, non devo pensarci più! L'importante è che ci sono riuscita.

Sì però se... con i se e con i ma non ho mai combinato nulla! Appoggio con forza le scarpe sulle scale, respiro profondamente e mi guardo allo specchio vicino alla finestra.

Ricordo a me stessa che devo focalizzarmi su come l'essere in quel limbo mi abbia fatto sentire diversa e

devo trarne forza per non ricaderci più. Prima camminavo senza sapere dove andavo, ora so la mia direzione, ora cammino a modo mio.

Mi sento fiera e allo stesso tempo forte. Io sono qui. Mi vedo, sto camminando sul sentiero illuminato dalla luce, vedo ai lati della strada il buio, certo, un po' di paura la percepisco dentro me, ma continuo lo stesso. Vado avanti seguendo solo la luce senza perderla di vista. Un senso di calma e serenità mi accompagna lungo il percorso. Sbatto le ciglia e torno alla realtà, consapevole che quello appena vissuto non era un sogno ma un ricordo della vita vissuta.

SOUKAYE: La luce che ho visto mi fa venire tristezza. Quando ero in Senegal avevo un buon lavoro. L'ho lasciato per raggiungere mio marito in Italia. Qui ho lavorato come cameriera ai piani in un hotel. Ho paura di dirlo alla mia famiglia perché se lo sanno mi fanno tornare in Senegal e io non voglio lasciare mio marito da solo. Spero di ritrovare questa luce in Italia. Perché credo sempre che se c'è la vita allora c'è la speranza.

PRECIOUS: Per andare avanti devo rompere questa porta e sapere cosa c'è fuori. La vita è una bolla di luce che finisce nella notte.

AMEL: È un momento bellissimo. Quando tu senti che sei sola in questo grande mondo, e qualcuno apre quella

porta. Ti dà la mano, e ti fa uscire fuori da quel buio nella luce. Ti dà un consiglio per andare avanti. Ti dà una nuova vita, nuovi colori, colori brillanti.

MARIA GRAZIA: Le cose che mi proponete mi incuriosiscono però mi sembra di essere in un paese "straniero" del quale devo imparare la "lingua". Eppure, sono cose semplici. Ma quando Paola mi chiede di scrivere qualcosa di getto sulle sensazioni che mi danno le immagini, non mi viene in mente molto anzi quasi niente e mi spavento di me stessa.

Quello che ho scritto sulla porta è maledettamente vero. Mi fa ancora più impressione a rileggerlo ma non ho la forza di raccontarlo. Non so. Sto a vedere. Cerco di capire, forse capirmi.

GIULIA: La foto mi fa tornare bambina, ai giochi che si facevano durante l'infanzia, guardare attraverso le serrature, e alla sorpresa di ciò che avrei potuto vedere dall'altra parte. Mi ricorda la copertina di un libro letto da piccola con l'immagine di una bimba che trova una porta nel bosco, mi viene in mente l'odore dei libri e dei viaggi che ho fatto molto di più leggendo che viaggiando.

MARCELA: Io dipingo, e ho fatto una sequenza di quadri di porte e finestre chiuse, molto colorate ma... sempre chiuse. Un giorno la mia maestra mi chiede: perché queste porte e finestre sono chiuse? Non lo so... non ci avevo mai pensato. Adesso quella domanda ritorna,

vorrei aprire quella porta per ritrovarmi, per arrivare a quello che sto cercando. Una luce brillante esce dalla serratura, sarà ora di aprire o almeno provarci? Seguire la luce brillante? La sento, la vedo. Non c'è la chiave, ma so che la porta è aperta, non è chiusa.

FRANCESCA: Sento qualcosa di freddo che mi penetra dentro, provo a scaldarlo con qualche ricordo ma non funziona. Mi giro e non lo vedo più, anzi lo vedo sfuocato, provo ad afferrarlo ugualmente, ma lui non si fa prendere, allora mi metto ad urlare, frugo nelle tasche e trovo uno zuccherino, uno di quelli che mi dava sempre mia nonna quando facevo arrabbiare tutti, lo metto in bocca per assaporarlo e piano piano si scioglie, provo a compensare quel gusto associato al ricordo della sua assenza. Per qualche istante, mi sento un po' meno pesante, i piedi li sento bene a terra, la testa invece non è leggera perché non lo vedo. Non c'è giustizia, non c'è spiegazione, c'è solo la voglia di urlare che torna a riempire quel vuoto, poi una luce di speranza, e poi buio, vuoto, solitudine. Lo cerco fuori di me e lui non c'è, lo cerco dentro di me e lui c'è perché in realtà è sempre stato lì, dentro di me.

RITA: L'odore è di chiuso, mi sento soffocare. Il sapore è di aria fresca che mi accarezza il viso. Uno spiraglio di luce dopo un momento difficile.

BARBARA G: La porta chiusa e quello spiraglio di luce.... Mi viene in mente la frustrazione che provavo da bambina quando venivo lasciata a casa con i nonni, che vivevano con noi, mentre mia madre sgattaiolava via la domenica mattina, verso le cinque, cinque e mezza con mio fratello. A me restava solo l'idea, l'odore del mare, del pesce appena pescato, del motore del peschereccio, del legno intriso di salsedine, quello che mi faceva stare male. Il motivo per cui io restavo a terra, probabilmente, ma allora non lo sapevo. E mi restava addosso quella sensazione di non essere riuscita ad arrivare in tempo, ad alzarmi in tempo, a sporgermi dal piccolo balcone in tempo per impedirgli di abbandonarmi.

ORIETTA: Qui riaffiora l'immagine di me bambina quando all'asilo mi nascondevo dentro lo sgabuzzino per non essere rimproverata se combinavo qualche pasticcio. Dentro sentivo l'odore di varechina e dei detersivi e della polvere.

BARBARA B: È la porta della cantina, sento l'odore dell'umidità e il freddo venire da dietro. Entro, un brivido attraversa il mio corpo, è troppo freddo. Tanti odori mescolati insieme, salumi, formaggi, frutta. Formano un odore unico. Una voce mi chiama è la nonna Maria. Esco, chiudo la porta dietro di me e torno in cucina. Nostalgia di quella voce.

Il primo incontro del laboratorio termina con la condivisione dei racconti che abbiamo scritto ispirate dall'immagine proposta da Paola e dalla musica in sottofondo. Per chi di noi avesse voluto creare una maggiore concentrazione, Paola aveva chiesto di accendere una candela mentre si scrivevano i racconti. Nonostante sia il primo appuntamento, tutte condividono leggendo ad alta voce il proprio racconto. Anche questo è un esercizio teatrale, perché la lettura ad alta voce permette di entrare con assoluta precisione e consapevolezza in sintonia con il ritmo impresso al testo. Ci ascoltiamo in silenzio, quando ognuna di noi legge il proprio racconto e dalle immagini un po' sfuocate dei visi delle partecipanti che appaiono sul desktop, intuisco il brillio degli occhi inumiditi dall'emozione, i sorrisi non troppo velati di chi ha vissuto lo stesso stato d'animo, l'attenzione dello sguardo alle parole. È pur sempre un corso on line, e a volte qualche frase, o sillaba si perde nelle maglie dell'etere e allora per non disturbare la compagna di corso che legge, la concentrazione diventa più attiva, sospesa tra le parole e le espressioni del volto.

8 APRILE 2021 | SECONDO INCONTRO.

Una settimana dopo, ci ritroviamo. Le partecipanti sono 12, contro le 16 del primo appuntamento, non male. Anche perché pur essendo fisiologico il calo dalla prima alla seconda serata, l'ostacolo che rende più difficile questo viaggio appena iniziato è quello di essere solo "virtualmente" in presenza.

Ripartiamo con l'esercizio della consapevolezza corporea, aggiungendo però una nuova immagine rispetto alla lezione scorsa. Paola approfondisce l'argomento di ciò che in teatro si chiama posizione del "neutro". In piedi, le spalle rilassate ma aperte, le braccia morbide lungo i fianchi, la testa diritta con lo sguardo all'orizzonte, l'apertura dei piedi pari a quella delle anche, le ginocchia leggermente flesse, si inspira dal naso gonfiando il ventre appena sotto il diaframma, si espira dalla bocca sgonfiando il ventre e in questa posizione si percepisce bene come il corpo e la mente, uniti dal ritmo consapevole del respiro siano un'unica entità. La consapevolezza del corpo aiuta ad essere consapevoli anche delle emozioni che lo attraversano, lo stato del neutro predispone il corpo all'azione, ad essere pronti. Dopo aver fatto l'esercizio di risveglio e di attenzione di tutte le parti del corpo, cominciamo una serie di movimenti liberi degli arti cercando di indirizzare il respiro dove sentiamo maggiore tensione e quindi

andando a scioglierla. Ora Cristiana introduce una serie di emozioni a cui cerchiamo di dare forma con il corpo, facendo attenzione alle diverse figure assunte. Si materializzano così espressioni di gioia, rabbia, stupore, tristezza, paura e amore. Ad ognuna di queste emozioni associamo un gesto, inizialmente senza la parola e cominciamo a porre attenzione su quell'unico gesto scelto che viene caricato con un'energia molto alta. Paola ci spiega come in teatro sia fondamentale il gesto extra quotidiano, quel gesto che compiuto tutti i giorni non è mai caricato di così tanta energia ma che in teatro diviene fondamentale che lo sia. Per farci capire meglio ci invita a fare il gesto di afferrare qualcosa con una mano, poi con entrambe e contemporaneamente di fissare lo sguardo sulle mani mentre compiamo l'azione. Percepriamo e visualizziamo meglio in questo modo tutta l'energia in più che carica l'azione e che la fa diventare un "segno".

Terminato il riscaldamento della voce e del corpo, ritorniamo ai testi scritti durante la prima lezione, e qui Paola chiede ad ognuna di noi di scegliere tre parole dai nostri racconti e tre gesti da associarvi, ognuna di noi restituirà alle altre dapprima solo il gesto senza la parola, poi gesto e parola insieme.

SIMONA: buio, quiete, spezzato

BARBARA G: frustrazione, bambina, abbandono

RITA: spiraglio, momento, specifico

ALESSANDRA: antico, magico, rassicura

SIGNE: figlio, prato di margherite, speranza

FRANCESCA: freddo, giustizia, speranza

AMEL: momento, consiglio, vita

MARTINA: esistenza, sogni, difficoltà

BARBARA B: brivido, odori, nonna

SOUKAYE: luogo, speranza, vita

MARIA GRAZIA: prato di margherite, luce, buio

MARCELA: ritrovarmi, aprire, provare

ALIA: voglio, luce, porta

GIULIA: speranza, odore, carta

PRECIOUS: vita, sedia, luce

Ora Paola introduce sullo schermo la seconda immagine e anche questa volta iniziamo a scrivere di getto per una decina di minuti ciò che questa fotografia ci riporta alla memoria del nostro vissuto e di ciò che siamo diventate.



Immagine 2 *Il filo*

SIMONA: Sono mani e braccia in parallelo che non si sfiorano, appese a dei fili... ecco mi arriva la solitudine nonostante sia nel mezzo di una folla, di tante persone. La sensazione che si è e si rimane soli anche quando intorno a noi ci sono persone amorevoli e amiche. È come perdere il contatto con la realtà che si vive, un congelamento al contrario, tutto il mondo scorre come un fiume ma io rimango bloccata. Parlare, relazionarmi, allora diventa impossibile e dentro al mio corpo sento

tutti gli organi ricoperti di catrame. Ho provato questa sensazione nei momenti di maggior paura, una paura che arrivava folle e improvvisa, come se di colpo non riuscissi a fare più nessuna azione, anche la più elementare. Io mi rimpicciolivo in testa e abitavo il solo cervello e lì rannicchiata non sentivo più il corpo.

AMEL: La prima mano è la vita. Il filo sottile è il suo spirito e il suo sogno. Le altre mani sono le persone che cercano come possono di afferrarlo.

RITA: Questa immagine rappresenta l'unione di me con i miei tre figli. La mamma che porge il filo ai suoi figli per tenerli uniti a sé.

MARCELA: Quattro mani che si collegano, quattro un numero importante perché siamo quattro sorelle molto unite, così diverse eppure così simili, le mie prime amiche complici, quattro mani, noi quattro, quattro donne ognuna con la sua vita però sempre insieme... quattro mani, io e le mie sorelle, quattro donne.

ILAM: le mani collegate al filo sono quelle delle madri con i figli, le madri sono tutte per i figli.

ALESSANDRA: Avevo 4 o 5 anni. La mia nonna Bruna cuciva in soggiorno, la luce entrava dalla finestra, una giornata di primavera; io la guardavo mentre faceva l'uncinetto e cuciva insieme pezzi di coperta, tanti quadrati di lana colorata. A volte mi chiedeva di tenere una parte della matassa della lana,

morbida e sottile. Io poi cercavo di infilare il filo nell'uncinetto, di fare come faceva lei, ci provavo e ci riprovavo, ma non ci riuscivo. Allora mia nonna prendeva il filo dalle mie mani e mi faceva vedere come si faceva e continuava a sferruzzare veloce e precisa. Le nostre mani erano distanti ma maneggiavano gli stessi fili. Dalla nonna alla nipote passavano soprattutto i gesti, poche parole, gesti che mia nonna avrebbe voluto che imparassi subito. Invece io cercavo di copiarla ma non riuscivo a fare come lei. Non ho avuto tempo di impararli perché lei se n'è andata troppo presto.

SIGNE: Estonia, le mani mie e delle mie sorelle legate insieme dal filo fino alle radici.

MARIA GRAZIA: Mi vengono in mente i legami... la parentela.

MARTINA: Spesso chi cerca di darci una mano ci vincola in qualche modo e noi, a volte quando invitiamo qualcuno rimaniamo intrappolati con quella persona. A seconda dei casi siamo più o meno dentro quella vicenda. La mano più in basso e la terza sempre dal basso sono le più vincolate, la seconda invece è più libera tutto ovviamente è relativo ad una determinata situazione. Io però mi rivedo nella prima mano in alto perché, anche in situazioni complicate cerco di aiutare chi posso e chi si trova in difficoltà. Non colloco questa foto in un tempo determinato, questa sensazione, se possiamo definirla così, si ripete sempre nella mia vita perché è il mio modo

di essere. Spesso mi sento stretta in questo modo di fare, ma altre volte ne vado fiera perché posso dare il mio aiuto a qualcuno.

SOUKAYE: Mani unite dal filo. L'unione fa la forza. Nella vita tutto è una catena tutto è collegato.

FRANCESCA: Legate da un destino comune quello di essere sole nella nascita e nella morte ma unite nel cammino. Le mani si tendono l'una verso l'altra, ognuna si sorregge grazie alla forza dell'altra, senza mai perdere il legame che unisce quelle vite di per sé smarrite perché sole non siamo niente, insieme siamo tutto e con l'amore saremo sempre sorelle, pronte ad abbracciarci, aiutarci, confrontarci nei momenti più bui. Sorelle parola che risuona forte in tutto l'universo, c'è bisogno di questo per fare cessare le guerre, i femminicidi, i soprusi, le angherie.

BARBARA G: Quattro mani e un filo sottile, così sottile che si potrebbe spezzare senza fatica, volendo. A volte invece è proprio quel filo quasi invisibile che costringe, così leggero e gentile che soffoca, che si arrampica che avvolge e immobilizza. La cosa che mi attraversa non è in realtà un episodio ma una parola, amicizia. Ecco è capitato tante a volte a me di cercare di sciogliere i nodi che amiche non si erano costruite addosso e a volte ho chiesto aiuto io alle mie amiche per sciogliere i nodi che altri avevano costruito attorno ai miei polsi.

15 APRILE 2021 | TERZO INCONTRO

Iniziamo il nostro terzo incontro con il riscaldamento del corpo e della voce, al quale aggiungiamo una serie di enormi sbadigli utili a sciogliere le tensioni del petto, della schiena e delle spalle. In questo modo, cioè sbadigliando sciogliamo anche i muscoli facciali, così da poter articolare meglio le parole e i testi che condividiamo alla fine di ogni incontro. Riprendiamo l'esercizio dei vocalizzi e dei risuonatori, emettendo ad alta voce i suoni delle vocali e introducendo un'intenzione per ogni suono legato alla vocale che si va ad esplorare. L'esercizio è quello di allontanare o avvicinare una sedia con il suono delle vocali. Scopriamo così che la voce può avere un'intenzione e una direzione. A turno facciamo l'esercizio singolarmente. Alla fine del riscaldamento, della durata più o meno di un'ora, Paola introduce la terza immagine su cui andremo a produrre altri testi.



Immagine 3 *La scala*

In un campo immerso nella nebbia, una donna sta per iniziare a salire su una scala la cui estremità si eleva verso l'alto. La scala, di quelle diritte e non a libro, appoggia i due piedi sul terreno. Ora chiudiamo gli occhi e cerchiamo di ricordare, come se le immagini scorressero nitide e fluide quasi a formare le sequenze montate di un film, sette momenti della nostra vita che riassumono i punti cardine di ciò che siamo diventate fino ad oggi. Questa volta la musica che accompagna in sottofondo l'immagine non parte... dopo aver provato

più volte a condividere immagine e musica senza riuscirci, l'esercizio è stato rimandato alla prossima lezione. Siamo in 11, una di meno rispetto alla volta precedente, ma molto entusiaste e determinate nell'esplorare tutto ciò che ci viene proposto, si decide così di rimandare l'esercizio poiché la musica è un elemento che riteniamo fondamentale nell'aiutarci ad aumentare la concentrazione e a stare in ascolto con noi stesse mentre scegliamo le parole giuste per descrivere le nostre esistenze.

22 APRILE 2021 | QUARTO INCONTRO.

Il gruppo rimane costante, anche in questo incontro siamo in 11. Il riscaldamento del corpo e della voce come sempre impegna la prima parte della serata, che scorre però in modo più fluido rispetto alle volte precedenti perché ormai conosciamo bene gli esercizi che lo compongono. Questa sera il riscaldamento vocale lo focalizziamo sul disvelamento delle emozioni. Ognuna di noi sceglie uno stato dell'anima da interpretare, amore, rabbia, tristezza, gioia, stupore, paura e la invia ad una compagna, come se stesse lanciandole una palla e chi la riceve, di rimando lancia a sua volta un'altra emozione sempre utilizzando il suono emesso dalle vocali e quindi dai diversi risuonatori. Ora questa "palla" di energia che abbiamo fatto viaggiare tra di noi, ce la spalмимо sul viso, cercando di percepirne la consistenza e il calore, cominciamo a fare delle boccacce sempre più astruse e deformi e a queste aggiungiamo suoni di varie tonalità fino ad arrivare ad articolare un urlo finale, liberatorio a cui segue una risata sgangherata e oscena. Scopriamo così che le emozioni possono portare ad un'improvvisa e intensa accelerazione dell'energia che ci abita, e per dare ancora più risalto alle note di colore che si manifestano quando la andiamo ad esplorare, è importante, tra una "maschera" e l'altra, tornare al neutro. Così di seguito ripetiamo in sequenza l'urlo, la risata, il "neutro".

Nella seconda parte della serata riprendiamo l'esercizio di scrittura interrotto durante la scorsa lezione. Paola carica sullo schermo l'immagine di una donna davanti ad una scala, questa volta parte anche la canzone di sottofondo che ci aiuta a far riaffiorare i ricordi che riassumono i momenti più importanti della nostra vita. Come sempre alla fine dell'esercizio ognuna di noi legge alle altre ciò che ha scritto. E ad ogni incontro, via via che i nostri ricordi, dall'infanzia fino agli anni più recenti delle nostre biografie, prendono vita con sempre maggior chiarezza e profondità, il brillio degli occhi di chi ascolta diviene ogni volta più intenso. Immergersi nei racconti delle vite degli altri è un modo per ritrovare lo stesso stupore, incanto, rabbia, gioia, amore e tutti quei turbamenti che quotidianamente ricamano nell'anima i loro invisibili intrecci e che inconsapevolmente ci accomunano. Le storie dell'altro possono essere diverse dalle tue ma le emozioni che le hanno accompagnate sono le stesse, ed è per questo che gli occhi diventano all'unisono lucidi.

SIMONA:

- Il primo giorno di scuola. Di quel giorno mi sono rimasti due frammenti: la fotografia che mi ritrae davanti alla macchina di mio padre, una mini minor marrone con il tettuccio color panna, la cartella di cuoio colorato ancora troppo grande

per me che afferro con le mani per il manico e l'entrata dentro all'aula, dove i disegni colorati dell'alfabeto sono appesi alle pareti; A di ape, B di barca, L di luna, U di uva. Io felice che mi aggrappo ai bordi del banco e guardo il cielo azzurro dalla finestra e mi sento grande e che a breve imparerò a leggere e a scrivere e che i miei mocassini rossi e le calze bianche di cotone ricamato sono bellissimi. Guardo i compagni, il maestro che ci fa aprire il quaderno e che ci fa scrivere la prima parola: barca. In corsivo, niente stampatello, si inizia subito con la scrittura da grandi. L'espressione che ho sul volto nella foto scattatami da mio padre, il primo giorno di scuola, è un misto di felicità, timore e orgoglio.

- La merenda. Sono nella cucina della mia nonna paterna, ho 4, 5 anni super giù. Stiamo guardando i cartoni animati, Heidi. C'è l'immagine del nonno che mangia insieme ad Heidi del pane e del formaggio. Così mia nonna mi chiede se ho fame, e per merenda per la prima volta mi dà una fetta di pane e un pezzo di formaggio. Il sapore rotondo e delizioso che all'improvviso mi riempie la bocca ha la scintilla dell'innamoramento puro. Credo di non aver mangiato nulla di così buono come in quel momento. Il profumo acidulo e dolce insieme di

quel formaggio, un pecorino, lo ricordo ancora e non sempre quando vado a fare la spesa riesco a trovare quel gusto così pungente e particolare. È uno dei ricordi più belli che ho di mia nonna. Da quel momento la merenda a casa sua era composta da una fetta di pane e da un pezzo di formaggio. Niente altro, ed io ero/sono la bambina più felice.

- Il laboratorio teatrale. Alla prima lezione del mio primo laboratorio teatrale ci vado con le compagne di liceo, ho 15 anni e non so nulla di teatro. Penso di aver visto qualche raro filmato in tv e quello che io immagino quando dico teatro è un volto bianco, con gli occhi pesantemente bistrati di nero a rendere lo sguardo più profondo e inquieto, e poi una voce bassa, potente e impostata che pronuncia parole lontane, sofferte, perfette, echi di storie mai conosciute. Insomma non proprio la girandola di esercizi divertenti e movimentati che quel giorno mi ha accolta. La stanza dove si svolge il laboratorio, è all'interno di un'antica corte, quella degli Agostiniani, ricoperta da una vecchia moquette blu, con le pareti in mattoni a vista e di muro scrostato. Ci mettiamo in cerchio, diciamo i nostri nomi, siamo scalzi e subito inizia una danza di esercizi in movimento fatta di camminate, corse,

stop improvvisi, suoni disarticolati, grida, urli di gioia, pianti di improvvisa disperazione a cui seguono i primi tentativi di comporre sul viso un'espressione statica, come fosse ricoperto da una maschera. Quando sono nel gruppo e mi muovo mi sento bene, faccio i vocalizzi, saltello rapida da una parte all'altra, mi congelo in posizioni assurde e tese. Sono lontana anni luce dall'immagine in bianco e nero dell'attore che pronuncia serio e inamovibile il compiersi del suo destino. Qui sudiamo, siamo rossi in viso e scarmigliati e ridiamo come dei pazzi alle prime improvvisazioni fatte in gruppo.

MARTINA:

- Le foto di mia mamma da piccola e quando era ragazza che io guardavo sempre da bambina. Man mano crescendo cercavo di capire le sensazioni vissute da lei all'epoca e cercavo di capire il suo percorso che mi sembrava sempre molto felice e bello.
- Io che provo a trovare la mia strada ma non vedo un futuro, percepisco solo che è faticoso e ho paura di non farcela.
- La terra dei miei nonni dove abbiamo un campo di ulivi. Mi trasmette serenità, è un posto felice dove ho dei ricordi bellissimi e preziosi. Quel campo rappresenta le mie radici e sono grata di questo.

- La nebbia è l'incertezza del domani, ma non mi fa tanta paura come anni fa. Il fatto che sia bianca mi fa capire che c'è una via d'uscita dai momenti difficili e che c'è qualcosa oltre gli ostacoli che abbiamo davanti.
- La fine della scala mi fa pensare alla morte degli altri che io temo, ma so che è una cosa naturale. Prima o poi dovrò staccarmi dai miei cari, man mano che cresco si avvicinerà sempre più quel momento e quindi la paura cresce, ma cerco di non pensarci.
- Mio fratello, noto la somiglianza con mia mamma da piccola nella foto. Lui l'ho sempre visto coraggioso e pronto in tutte le situazioni, al contrario di come ero io. Essendo il fratello maggiore mi ha aperto la strada in tutto, mi ha sempre protetto e l'ho sempre preso come punto di riferimento.

SIGNE:

- Quando da piccola aspettavo alla finestra la mamma che tornasse dal lavoro.
- Durante l'infanzia in campagna dalla nonna materna con i cugini e le sorelle a saltare sul fieno per farlo abbassare e la sera si dormiva lì nel fresco fuori di casa.

- Quando dopo la scuola andavo dalla nonna materna a giocare a dadi e pedine con un'amica della nonna.
- Volare, mi sentivo così dopo le lezioni di flauto a Stoccolma con il mio professore.
- Il giorno che ho incontrato mio marito.
- Il profumo e il calore delle mie figlie mentre le allattavo.
- Il concorso vinto a Piacenza

MARCELA:

- La bugia detta alla mamma per andare a ballare di nascosto in discoteca e le botte prese a casa dopo il rientro.
- Quando insieme alle mie sorelle e alla mamma rimaniamo con la macchina ferma nel mezzo di un passaggio a livello, il camion dietro ci salva spingendo la macchina oltre i binari.
- Mia sorella in ospedale che partorisce e mia madre che mi chiama per dirmi che è nata mia nipote e che io sono la madrina.
- Il rientro in Argentina dopo aver viaggiato con lo zaino in spalla in Europa.
- Il sorriso di mia nipote.
- Le merende a casa dopo la scuola.
- Il primo quadro che ho finito.

BARBARA B:

- Ho otto anni sono su una barella in ospedale e sto per entrare in sala operatoria, i miei genitori sono al mio fianco e mi sento molto amata.
- La morte del mio nonno paterno il giorno prima di compiere 18 anni.
- La scoperta di essere incinta, felicissima e il parto, un momento dolorosissimo e bellissimo.
- L'allattamento che mi manda in estasi, sento pace e serenità.
- Il viaggio a Londra da sola dopo essermi lasciata con quello che era il mio grande amore.
- Il viaggio in Messico con il ragazzo di allora.
- Quando sono entrata di ruolo come insegnante.

RITA:

- Infanzia; quando avevo tre anni andavo a letto da sola. Salutavo i miei genitori e mio fratello, salivo le scale e andavo nella mia camera.
- Fanciullezza; la consapevolezza di avere un fratello "speciale". Mi divertivo con lui ad andare in bicicletta, lui guidava e io in piedi dietro con il viso rivolto verso l'alto, come se volessi toccare il cielo.
- Ricordo bellissimo quando mia mamma mi sgridava ed io correvo su per le scale di Maria, la

mia vicina di casa, per nascondermi e farmi coccolare.

- A 20 anni, l'incidente in vespa. Mio babbo passava per quella strada e dall'alto della sua gru mi ha visto stesa per terra.
- A 30 anni l'incontro con il mio attuale marito, continua la scalata della mia vita.
- Nascita del primo figlio, si sale ancora.
- Nascita della seconda e terza figlia, gemelle. Salita sempre più dura.

MARIA GRAZIA: Una scala, tre gradini, tre ricordi, tre colori.

- ROSA è il colore del mio abito preferito intorno ai 5/6 anni, per più motivi: perché l'aveva cucito la mia mamma e perché aveva la gonna a ruota per cui potevo farla girare come una ballerina di danza classica. Era abbinato a scarpe colore oro.
- Inoltre, un sogno ricorrente di quel periodo era di ballare sopra le teste delle persone sedute in platea nel teatrino delle suore dove facevamo le recite.
- GIALLO è il colore di due vestiti che la mia nonna mi ha regalato in occasione di due compleanni; uno ai 7/8 anni e l'altro ai 12/13 anni. Abiti estivi perché sono nata in piena estate.
- ROSSO è il colore del vestito di mia mamma di un tessuto operato quando avevo dieci anni circa. Ora lo indosso anch'io modificato.

- BIANCO E NERO quando si parlava di organizzare l'incontro in presenza mi è venuto in mente uno dei dolci tipici della mia infanzia, la pasta margherita "imbottita" con due strati, uno di crema e uno di cioccolato. In occasione del mio compleanno la superficie era coperta con albume di uova montata a neve con micro confettini colorati. Le foto del compleanno sono con le candeline su questa torta e i vestiti nuovi. Le foto sono in bianco e nero ma i colori e i particolari dei vestiti me li ricordo benissimo.

FRANCESCA:

- Mariano è il mio fidanzatino, un bambino biondino che viene da Mar de Plata, vicino a Buenos Aires, si è trasferito a Rimini con la sua famiglia e frequenta il mio asilo. Insieme giochiamo e si stabilisce fin da subito un legame dolce, tenero. Purtroppo giunge la notizia che Mariano dovrà tornare nel suo paese, così iniziamo a scriverci delle lettere e ci mandiamo foto di noi che cresciamo finché un giorno si trasferiscono i suoi nonni a Rimini e mi portano un regalo da parte di Mariano: una conchiglia lunga, marrone e tutta in fondo attorcigliata, la metto nell'orecchio e immagino di sentire il mare dove si trova lui, sapendo che quel bambino

biondo, carino non lo rivedrò mai più e resterà solo un ricordo sbiadito dal tempo.

- 13 anni. L'ingresso in una nuova fase quella dell'adolescenza che ti spiazzava e ti rincorre: già le prime delusioni d'amore, il senso di inadeguatezza alla vita, la paura di non farcela. Mio padre è all'ospedale Sant'Orsola di Bologna per un intervento al cuore durato 8 ore, non posso andare a trovarlo subito perché deve stare in isolamento per evitare di avere infezioni. Nel frattempo, per non pensare alla paura di perderlo, troppo doloroso come pensiero da tollerare per me tredicenne e "innamorata" di mio padre, allontano questa preoccupazione svagandomi con la mia nuova vita da adolescente ribelle alle prese con le prime esperienze sentimentali. Arriva il giorno che lo vado a trovare insieme a mia madre. Esce dalla stanza con lo sguardo sereno, coraggioso, senza lamentarsi, 40 giorni sono passati dall'intervento, lui non si abbatte, felice di vedermi mi chiede poche cose perché è uomo di poche parole, ma infonde tanto amore e tenerezza e nello stesso tempo cresce in me sempre di più la paura di perderlo, percepisco quanto sia fragile la vita e quanto sia grande il sentimento che provo per il mio papà.

ALESSANDRA:

- Mano nella mano con mia nonna Giulietta attraversavo via Tripoli sulle strisce pedonali per andare al forno. Avrò avuto 6 o 7 anni. Salivamo le scale e poi spostavamo la tenda, quei fili di plastica lunghi e colorati che andavano di moda negli anni 80 e 90. Sentivo già il profumo del pane caldo che si spandeva nell'aria, le voci delle clienti, alcune amiche di mia nonna che chiedevano il pane o che pagavano alla cassa. Quell'atmosfera calda, tutte quelle prelibatezze dall'altra parte del bancone: spianate, pizzette, pane di diverso tipo, biscotti e dolci. Io allora ero timidissima ma ero già alta e mia nonna mi metteva davanti a lei e davanti a tutti mi diceva: "Dai, Sandra, chiedi tu il pane: due rosette e una mantovana. E poi chiedi quanto costa". Mia nonna mi incalzava e io che diventavo rossa come un peperone guardavo la commessa, anche lei ormai vecchia conoscente di mia nonna, e con un filo di voce ripetevo le parole che mi aveva suggerito mia nonna, le ripetevo due volte...una un po' più forte per farmi sentire ...e via la commessa mi sorrideva, mi metteva il pane in una busta e io le chiedevo "Quant'è?" e contavo i soldini... quanto ero fiera di aver fatto bene "il compito" che mi aveva dato mia nonna ... uscivo

gongolante, con una mano stringevo la borsa del pane, con l'altra la mano della nonna.

- Agosto 2000 o 2001...caldo afoso, stavo tornando a casa dopo essere stata 3 mesi a Londra; l'aereo Ryanair atterra all'aeroporto di Rimini, esco dalla cabina, scendo le scale e vedo poco lontano un puntino azzurro che diventa sempre più vicino, è una bimba, quattrenne, con un cappellino bianco e azzurro a fiori e un vestitino azzurro smanicato; è la mia piccola, dolcissima nipote, Miriana, che mi corre incontro con le braccine aperte in alto, sorridente e felicissima... anch'io mi metto a correre, così in mezzo alla pista, è talmente piccolo l'aeroporto che non so come lei e mia sorella mi abbiano potuto vedere scendere dall'aereo...corro e la prendo in braccio e ci stringiamo in un abbraccio fortissimo, lei mi chiama "Dada" e ride e ride e io la riempio di baci...E' stata un'emozione grandissima, ancora se ci penso mi vengono le lacrime agli occhi.
- Ancona. Ospedale Le Torrette. Novembre 2001. Freddo. Sono in una stanza di ospedale appena uscita da un'operazione alla retina. Ho un occhio fasciato, sono stesa nel letto in una camera al terzo piano con altre 4 signore, tutte anziane. L'operazione pare andata bene, ho una flebo nel braccio e mia mamma seduta vicino a me; io sto

bene, mi ricordo che volevo fare la pipì ma non ci riuscivo. Poi ad un certo punto inizia ad uscire del fumo bianco denso dalla fessura dell'areazione, la stanza inizia piano piano a riempirsi di questa nebbia; un odore di bruciato si sparge per tutta la camera, le signore anziane iniziano ad agitarsi, qualcuna urla per chiamare l'infermiera; io non capisco bene cosa sta succedendo ma mia mamma mi dice " Ale, alzati!" e io le dico " mamma come faccio , ho la flebo, l'occhio fasciato, non posso, il dottore mi ha detto,,, " e lei " Ale, alzati, la prendo io la flebo"; in quel momento entra l'infermiera e dice : "Uscite fuori tutte presto e non prendete l'ascensore ma le scale, niente panico , non correte , uscite". Io non capisco bene quello che sta succedendo ma seguo mia madre, che sembra sappia benissimo cosa fare, prende la colonnina con la flebo, mi mette le ciabatte , mi prende per un braccio e poi via nel corridoio e per le scale; la puzza di bruciato più scendiamo più è forte, mia mamma a metà scala si ferma e mi dice: "Ale la giacca, non ho preso la tua giacca" , io le stringo un braccio : "Mamma , sei matta, lascia perdere , andiamo fuori, mamma ..." non faccio tempo a parlare che lei mi dice di aspettarla lì e sparisce...torna indietro nel fumo...io ho un

momento di semi panico; non vedo niente, la aspetto così, inerme, mi sento abbandonata e penso...oddio se non tornasse più? Poi dopo poco, forse un minuto o neanche, ricompare con la mia giacca mi sorride e mi dice “Dai Ale, forza scendiamo.” Usciamo dall’ospedale sane e salve, le infermiere e altre persone ci danno delle coperte e stiamo tutti fuori a guardare l’ospedale fra il fumo e la puzza di bruciato, tutti un po’ preoccupati e sconvolti. Mia mamma aveva rischiato di rimanere intossicata, era tornata in mezzo al fumo per prendermi una giacca. Perché fuori era novembre e faceva freddo. Il coraggio di una madre. La premura di una madre, l’altruismo di una madre.

SOUKAYE:

- Il mio diciottesimo compleanno lo preparavo da un anno. Da quando ne avevo compiuti 17 dicevo a mio padre: “il prossimo anno avrò 18 anni!” Lui rispondeva sempre allo stesso modo: se Dio vuole! Ho detto a mio padre cosa volevo come regali e lui: “Va bene ma devi avere un buon voto a scuola. Il voto che ho preso quell’anno è stato il migliore che io abbia mai preso. Mio padre mi comprava tutte le cose che chiedevo e mia mamma mi diceva: “La maggiore età non ti permette di essere una ragazza libera, sei sempre sotto il nostro controllo”.

- La morte di mio padre. Quel giorno non lo dimenticherò mai, era il secondo giorno degli esami di maturità, un mese prima dell'esame mio padre mi aveva detto: "Vai a casa della nonna perché qui mamma non ti lascia concentrare", sono andata. Quel giorno... mio padre è morto nella mattina, nessuno mi ha detto niente, arrivo a scuola e sento la mia amica parlare con i professori, lascio l'esame e vado a casa.
- Il giorno del mio matrimonio. Al mio matrimonio tutta la famiglia e gli amici sono venuti. Avevo organizzato una grande festa. Il pomeriggio sono andata dalla parrucchiera per fare l'acconciatura. Ritornando a casa c'erano tante persone e loro cantavano. Ho pensato a mio padre e sono svenuta. Mi sono svegliata in un letto di ospedale.

29 APRILE 2021 | QUINTO INCONTRO.

Ci stiamo avvicinando alla fine del laboratorio, ancora tre incontri e poi faremo la restituzione in presenza di ciò che fino ad ora abbiamo sperimentato e scoperto insieme. Ora possiamo dire con sicurezza che il gruppo delle 16 iscritte iniziali si è stabilizzato a 12 partecipanti che hanno seguito fino ad ora quasi tutti gli incontri. E questo è sicuramente un ottimo risultato visto che l'intero corso si è svolto on line.

La lezione inizia con il consueto riscaldamento del corpo, il primo esercizio con cui si inizia è quello dell'appello degli arti, condotto da Paola. Questo esercizio è fondamentale e propedeutico, aiuta a intensificare la concentrazione sul respiro e a sciogliere le tensioni accumulate durante la giornata. Cristiana questa sera ci propone una corsetta eseguita sul posto, le braccia rimangono morbide e rilassate lungo i fianchi e quando sentiamo affiorare in noi l'impulso alla parola, pronunciamo un numero ad alta voce indicando con il braccio un punto preciso nello spazio, poi riprendiamo la nostra corsetta leggera sul posto con le braccia a ciondoloni. Ripetiamo l'esercizio più volte, io come tutte le altre partecipanti mi lascio sempre andare in questa attività dimenticandomi che sono quasi le nove e mezza di sera, e che le mie urla improvvise e intense potrebbero turbare i vicini... sorrido immaginando le

espressioni sorprese e interrogative di chi potrebbe ascoltarmi il giovedì sera mentre leggo ad alta voce i miei testi, corro e schiamazzo sul posto, riscaldo la voce emettendo suoni che assomigliano flebili ai canti tibetani, urlo di gioia e rido sguaiatamente. Ma non importa, il fastidio per chi mi vive accanto si riduce a due orette settimanali, e poi nessuno dei vicini fino ad ora si è lamentato. Proseguiamo il riscaldamento eseguendo un auto massaggio del corpo battendo piano i pugni lungo le braccia e le gambe ed emettendo suoni. Poi con le mani “impastiamo” i muscoli del viso per riscaldarli e scioglierli, emettendo anche in questo caso dei suoni. Ora è la volta dell’urlo liberatorio, poi eseguiamo una serie di stiracchiamenti e per finire facciamo potenti sbadigli. Questa sera Cristiana ci introduce alla rottura dell’equilibrio del corpo. Immaginando di essere delle statue con la base ben radicata a terra, cominciamo a fare delle oscillazioni spingendoci in avanti, indietro, su entrambi i fianchi, aumentando sempre più l’ampiezza delle oscillazioni fino a perdere l’equilibrio e cercando di mantenere la posizione che il corpo ha assunto nel punto di rottura. Sperimentando la rottura e quindi la sensazione della perdita dell’equilibrio aggiungiamo un tassello prezioso per aumentare la consapevolezza del nostro corpo nello spazio.

Buio, quiete, spezzato, antico, magico, rassicurante, figlio, prato di margherite, speranza, spiraglio, momento

specifico, freddo, rabbia, amore, brividi, odori, nonna, ritrovarsi, aprire, provare, luogo, vita, blocco, movimento, consiglio, esistenza, sogni, difficoltà ripartiamo dalle parole scelte da ognuna di noi durante il laboratorio e a queste, nel pronunciarle, associamo un'intenzione, uno sguardo, un gesto. Nei prossimi incontri, spiega Paola, arriveremo alla stesura di un testo che ci aiuterà a fissare teatralmente il lavoro fino a qui svolto.

6 MAGGIO 2021 | SESTO INCONTRO.

Questa sera non facciamo il riscaldamento, mancano ancora due incontri e Paola vuole cominciare a lavorare sui testi da noi scritti e su un'ipotetica messa in scena per la restituzione. Paola carica sullo schermo condiviso una prima stesura dei testi che le abbiamo mandato, si comincia con una lettura corale e in sottofondo ci accompagna una musica che può esserci di aiuto nell'interpretare il testo, variandone il ritmo e l'intonazione. Il testo condiviso è una miscellanea dei racconti che tutte abbiamo scritto con la suggestione della prima immagine, quella della porta e del filo della luce che attraversa la serratura. Cominciamo a fare le prove di lettura prima della registrazione, l'idea infatti è quella di produrre, oltre al "Diario di bordo" del laboratorio, un podcast che contenga il testo finale della restituzione al pubblico. Le storie che ognuna di noi ha scritto si intrecciano, un po' come i fili che legano le mani rappresentate nella seconda immagine su cui abbiamo lavorato. E questo intreccio drammaturgico mi porta ad una riflessione sul "lavoro" del femminile, quello di tessere insieme i molti frammenti che compongono l'esistenza delle donne e dei loro cari, un "dare senso" costante alla vita nel loro quotidiano, attraverso l'accudimento, l'accoglienza, la preparazione del cibo ed anche se tutte noi in questo gruppo lavoriamo e siamo donne indipendenti economicamente, il ruolo all'interno delle famiglie rimane quello tradizionale tramandato per

secoli e generazioni fino ad oggi. La donna che impasta, che assembla tra loro gli alimenti per preparare i pranzi e le cene, che cuce e intreccia stoffe e fili che diventeranno abiti, coperte, lenzuola, tovaglie, così come noi ora attraverso i nostri racconti e le nostre voci, intessiamo un testo. Leggiamo ora a turno, ora in coro, i racconti che abbiamo scritto cercando di ribaltare il senso dei testi mettendo un'intenzione leggera dove c'è pesantezza e viceversa. A volte la lettura viene fatta senza alcun tappeto sonoro e a voce nuda lavoriamo solo sulle intenzioni con le quali abbiamo elaborato i testi. In ultimo proviamo a rileggere i nostri testi una di seguito all'altra quasi a ridosso, per creare un'onda sonora più fluida. Anche per questa sera arriva il momento dell'esercizio di scrittura. Paola introduce la quarta ed ultima immagine da cui prendere spunto per le successive suggestioni. È un 'immagine molto forte quella che compare sullo schermo: la mano di un uomo che copre la bocca sul viso di una donna. Quello che Paola stasera ci chiede è di riflettere sulla



consapevolezza della nostra identità nell'essere donne. Sia nel bene che nel male, cercando di riflettere sulla differenza dei generi e su come ognuna di noi viva questa differenza in base al proprio vissuto. Prima di iniziare a scrivere scambiamo subito qualche parola tra di noi: c'è chi associa la foto ad un abuso, alla posizione femminile sempre colpevole e giudicata come colei che provoca e che va in cerca di guai, al femminicidio, ad una società non buona se le donne vengono maltrattate e violate, all'imperativo sociale che vota la donna ad una qualsiasi forma di accudimento sempre e comunque, ai caffè portati dalle madri a letto solo ai figli maschi, all'impossibilità per una donna di poter dire di no quando sente che è la cosa giusta da fare e alla possibilità di cominciare ad educare le donne a dire di no, alla paura per chi ha figlie femmine che un giorno queste incontrino uomini soggioganti e violenti, al sacrificio costante che ognuna di noi come donna è costretta a subire nella propria vita e in ogni parte del mondo per compiacere una società di fatto ancora profondamente patriarcale.

SOUKAYE: La donna voleva parlare di cose che aveva visto, ma l'uomo non voleva che lei parla. La donna che è stata violata e non ha potuto parlare. Da noi in Senegal, diciamo che la donna è la società, se le donne sono buone, la società sarà perfetta. Ogni bravo uomo ha una brava donna al suo fianco, le donne sanno tutti i segreti della vita perciò gli uomini le intimidiscono per non

parlare. Da noi le donne educano più i figli che gli uomini. Durante la colonizzazione c'è stata una storia sulle donne in Senegal. Il 7 marzo 1819 a nord del Senegal i soldati francesi erano venuti nel villaggio a prendere le donne come schiave, quando le donne l'hanno saputo sono entrate in una capanna e i soldati hanno bruciato tutte le donne dentro la capanna di paglia. Questa storia si chiama "Talatay Hder", Martedì nero.

SIMONA: Zittire, zitte, zittati, stai zitta! Non parlare! Sei troppo chiacchierona... e finivo, sin dalle elementari a passare il resto della lezione fuori dall'aula. Non ridere, non si ride a scuola: risus abundat in ore stultorum (il riso abbonda sulla bocca degli sciocchi). E di nuovo, da sola, buttata fuori dalla classe. L'alunna è troppo vivace... ecco vedi, la vedi la tua compagna, la Silvia, come è sempre educata e composta, ecco stai composta.

Quella è la più figa di tutte, lei sì che ha le tette... ma tu sei davvero sua amica? Dicono che sia una molto facile e che si lascia baciare e tastare dai maschi di nascosto dentro ai cespugli. Ma è anche simpatica? Intelligente?

Perché porti i capelli corti? Sembri un maschio. Non hai abbastanza seno. Ecco adesso con il carrè stai meglio. Gliela hai data troppo presto, un ragazzo quando ottiene ciò che vuole poi passa ad un'altra...

Devi studiare e lavorare e farti una casa come la signora Belmeloro. Lei è una donna indipendente, si è brutta, nessuno se l'è presa racchia come è, ma ha un appartamento grande e tutto suo e un buon lavoro e non deve rendere conto a nessuno di ciò che fa della sua vita. Si ma è sola. Ma è indipendente... e poi ricordati, una volta laureata tutte le strade ti si apriranno...

Sai chi ho visto ieri? La figlia della Rosalba, pensa a 34 anni si è sposata anche lei ed ora è incinta. Sicuramente si sarà sposata incinta... un fungo cresce in una notte. Sento che quest'anno troverai l'amore della tua vita, non è mai troppo tardi.

La mia ex ha i capelli lunghi e fa la ballerina... tu sai ballare? Non è che non ti penso, tu sei tantooo... cioè c'è del bene... ma no, non hai capito... mi dispiace non volevo farti innamorare.

Non hai figli? Non puoi capire. Ma stai zitta che tu i figli non ce li hai!... stai zitta! Che chissà come ti diverti da sola... non devi fare da mangiare... a casa sei sempre sola... fai quello che vuoi... e poi hai il teatro, no?... quello ti riempie... e i gatti, per cui tu sei la mamma dei gatti.

Dovresti essere più leggera... non fargli capire che ti piace... ma neanche allontanarlo troppo... prima ti concedi... però subito dopo ti ritrai...

Ecco a 25 anni le donne cominciano a perdere grazia e forma... invecchiano... non tutte ehh... però. A 40 anni bisognerebbe cominciare a illuminare il viso, fatti le meches! Così nascondi le occhiaie e le rughe di espressione! Hai dei piccoli peli sul mento e un pò agli angoli della bocca... hai mai provato con la elettro epilazione? In effetti con le gambe che hai non dovresti portare le gonne! È incinta Simona? No? Allora dovrebbe dimagrire, una donna non sta bene con la pancia, quel vestito non le sta bene... così gonfia! Non hai più il punto vita, poi per forza che nessuno ti guarda!

Ma come parli? Sei troppo sboccata... sei sguaiata! Una donna che dice le parolacce è volgare.

Tutte le donne dopo i 16 anni mettono su la cellulite e si gonfiano. È la loro natura.

Dovresti comprarti una casa... beh comunque a te della casa non è mai importato, no? Sennò avresti messo su famiglia! Non puoi saperlo, non puoi dirlo... tu che è da molto che non hai una relazione.

Allora? Dove vai in vacanza? Io domani parto con tutta la famiglia a New York... che palle! Sto via un mese. Beata te che rimani qui a Rimini, da sola!

BARBARA G: Il corpo ci protegge dal male, dalla violenza, dalla sofferenza. bolle eremitiche che vagano nei recessi della mente. non agiscono, ma influenzano

inconsapevolmente le scelte che saranno sempre in armonia con quella costruzione di noi che ci salva nell'attimo in cui si è aggrediti, ma che procrastina il confronto. ti guardi e scorre al fianco il margine di una pellicola, che procede per un po' e poi si interrompe, per ricominciare ogni volta con ricordi parziali che non sono sogni o fantasie, ma sono lì, davanti a te, li tocchi. neanche un odore, un aroma, niente. neanche un rumore, una parola. niente. creare una distanza, superare il dolore cancellando dal foglio con calma e in modo metodico e preciso ogni cosa. quel buio è profondo e fondo e pesto e denso. la fragilità e la tenerezza dell'infanzia si strappano, si sfilacciano sotto la pressione di quella carne incolore, inodore e si cristallizzano lasciando quella bambina ancora attaccata con le mani dentro al corpo di una donna adulta. le dita asmatiche strette per non lasciare la presa, attaccate come ventose ai polmoni.

13 MAGGIO 2021 | SETTIMO INCONTRO

Penultimo incontro, si continua a registrare i testi. Nel frattempo abbiamo cambiato anche la piattaforma su cui ci incontriamo per il laboratorio, e se all'inizio non ci sono stati grossi problemi nel partecipare alle riunioni, ora ogni tanto qualcuna di noi non riesce subito ad essere presente o a partecipare per intero alla lezione. Tutte le partecipanti leggono e registrano i racconti e i loro interventi, ora è fondamentale trovare un equilibrio e un ritmo al testo finale che verrà letto in pubblico.

20 MAGGIO 2021 | OTTAVO INCONTRO.

Ed eccoci arrivate all'ultima lezione del laboratorio online. Questa sera decidiamo quando vederci in presenza per la prima volta per fare una prova del saggio finale. Decidiamo quindi il luogo, sarà a casa di Cristiana, nel suo ampio e comodo terrazzo dove potremo così provare l'intera sequenza dello "spettacolo" con le musiche, un piccolo accenno di scenografia, composta dai tappeti che ognuna di noi porterà, e dove per la prima volta ci vedremo di persona. La piccola comunità che abbiamo creato con questo laboratorio rappresenta cinque stati, Argentina, Estonia, Italia, Marocco, Senegal e tre continenti Africa, Europa e Sud America. L'appuntamento in presenza è fissato a giovedì 27 maggio.

27 MAGGIO 2021 | PROVE.

Emozionate; come siamo diverse fisicamente rispetto al piccolo riquadro che rimandava le une alle altre solo una parte di ciò che è la nostra persona per intero. Non smettiamo di sorprenderci e di sorridere. È strano, perché da un lato è come se ci conoscessimo molto bene, abbiamo condiviso ricordi e pensieri intimi; dall'altro, il corpo di ognuna di noi è molto diverso rispetto a quello che ci eravamo immaginate e così avviene un'altra conoscenza. Ecco, penso alla madre che vede per la prima volta il suo bambino dopo averlo cresciuto dentro di sé per nove mesi, di lui/lei sa praticamente tutto ma ne ignora le reali sembianze del viso e del corpo. Disponiamo i tappeti sul terrazzo, allestiamo i punti precisi dove staremo a sedere, dove leggeremo e qui posizioniamo i leggi, e dove ci muoveremo nello spazio. Decidiamo anche gli abiti da indossare, saranno molto colorati ed estivi, poi finite le prove mangiamo insieme qualche cosa e ci diamo appuntamento per il sabato successivo a Montescudo, nel prato dell'antica Ghiacciaia, dove avverrà la restituzione davanti a un pubblico di amici.

29 MAGGIO 2021 | LA RESTITUZIONE.

L'appuntamento nel luogo dello spettacolo con tutto il gruppo è alle 16.00, ognuna di noi porterà qualcosa da mangiare, meglio se il cibo in questione rappresenta un ricordo particolare della propria infanzia o del Paese di provenienza. Io, Paola e Cristiana andiamo in paese prima per allestire lo spazio e per fare delle prove tecniche con le musiche e i microfoni. Naturalmente come in ogni spettacolo che si rispetti, l'incidente tecnico è di casa. Le due prolunghe utilizzate per portare corrente elettrica alle casse e al computer sono guaste, ma noi crediamo che invece lo sia il quadro elettrico appeso lungo le mura di cinta del giardino. Finalmente, scopriamo che il quadro elettrico è perfettamente funzionante e che basta cambiare la prolunga. Ma un altro problema è in agguato; i microfoni che dovremmo utilizzare durante il saggio non funzionano. Per fortuna le ragazze sono molto brave ad usare la voce e le mura circostanti aiutano a incanalare il suono verso il pubblico che intanto comincia ad arrivare e a prendere posto. Lo spettacolo dura una mezz'oretta circa, tutto fila come deve andare, nessuna di noi ha mai un attimo di esitazione, e con lo sguardo, complici, ci sosteniamo. Alla fine l'applauso è meritato, ringraziamo Cristiana e Paola che hanno curato l'intero laboratorio, ringraziamo Elena Castellari, sindaco di Montescudo-Monte Colombo, ringraziamo Giulia Corazzi consigliera del Comune di

Rimini con delega alle Politiche di Genere e Pari Opportunità della Provincia di Rimini e promotrice del progetto e Damiana Bertozzi Fraternali, funzionaria della Provincia di Rimini che ci ha seguito nell'intero percorso. Ringraziamo, infine, tutte le donne che con il loro lavoro quotidiano e prezioso contribuiscono a rendere ogni società più armoniosa ed accogliente.

Le voci delle protagoniste di questo libro possono essere ascoltate nel podcast "IL VOLTO DELL'ALTRA" ai seguenti link:

https://open.spotify.com/show/2HIs48XbownyFIKb2aXGAY?si=cEZJxmQBRIKCQt5tKUIKoQ&dl_branch=1

<https://anchor.fm/paola-doghieri>

