

GRUPPO di SCRITTURA CONSAPEVOLE – La Vita Oltre lo Specchio

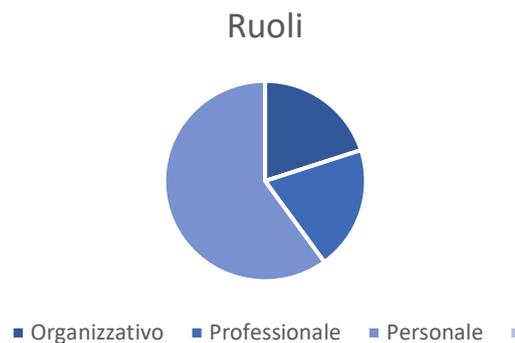
Condurre questo gruppo in Associazione è stata un'esperienza *emozionante* per me.

Con *emozionante* non intendo solo "bello" ma intendo comprendere il significato più ampio della parola: *che emoziona*. L'Associazione è un luogo di cui faccio parte dalla sua nascita, alla quale mi sono approcciata, negli anni, in diversi modi e da diverse distanze e vicinanze, fino a farne parte del direttivo. Fino a recarmi in sede per condurre lì un gruppo di Scrittura Consapevole. In questo processo, dal 2014 ad oggi, si sono susseguite in me moltissime emozioni e, il primo giorno del corso di Scrittura Consapevole, ero terrorizzata. Felice, di sicuro, ma anche molto spaventata. Lo raccontavo anche alle ragazze che hanno partecipato, durante l'ultimo incontro del corso, perché è importante per me dirlo, dividerlo, esplicitarlo, che tutti proviamo tutte le emozioni ed è bello sentirle, anche quando a passare dentro di noi è la paura, per esempio. Ero impaurita chiedendomi se sarei stata capace, se sarei stata all'altezza, se ci fossero state adesioni al corso o meno, se le persone che avrebbero partecipato sarebbero poi state davvero disposte a stare lì o avrebbero messo in atto (anche inconsapevolmente) atteggiamenti sabotanti per il gruppo e per se stesse. Insomma, la domanda che mi ronzava in testa era:

Sarò in grado di rispondere alle aspettative ed alle esigenze del gruppo?

Al primo incontro c'erano cinque persone ed ho proposto un esercizio di scrittura ispirato al modello dei ruoli di Bernd Schmid (premio Eric Berne Memorial Award anno 2007).

I ruoli di questo modello, scelti dai partecipanti come prevalenti nella loro vita, sono stati questi:



Alla fine del primo esercizio, dopo la condivisione di ognuno con il gruppo di ciò che aveva scritto e provato durante la fase individuale e dopo lo scambio dei feedback tra di loro, ho chiesto ad ogni partecipante una parola che esprimesse ciò che si portava via da quel primo incontro.

Le parole scelte e condivise sono state queste:

- Sentire
- Tempo
- Ruolo
- Gratitudine
- Confusione

L'esercizio che ho proposto al secondo incontro indicava di scegliere un oggetto della stanza in cui tutti noi eravamo e descrivere se stessi attraverso la descrizione di quell'oggetto. Dopo, lo stesso oggetto doveva essere *donato* al gruppo come si fa con un regalo. Questo esercizio ha provocato, dapprima, reazioni di sorpresa e di interrogazione rispetto alla scelta dell'oggetto per l'obiettivo di presentare se stessi, dopo, ha attivato nei partecipanti processi creativi che hanno portato a condivisioni intense ed interessanti. Per esempio, due di loro hanno scelto i quattro lampadari a forma di nuvola che sono appesi nella stanza in Associazione motivando la loro scelta con *la speranza e la luce che si accende dentro alle increspature e la*

poca linearità, la confusione ma anche la serenità di accettare di essere se stessi. Qualcuno ha scelto la libreria per il suo essere *grande, alta, rigida, ben piantata*, contandone gli scaffali aperti e quelli chiusi e chiedendosi se qualcuno abbia mai provato a contare “i suoi scaffali chiusi” di persona, con la stessa attenzione e precisione posta sulla libreria. Qualcun altro ha scelto un libro dalla libreria riferendosi al fatto di *“esser stata creata perché qualcuno ha voluto dare qualcosa al mondo attraverso di me”* ma focalizzando anche il *non essere un foglio, né esauribile in un foglio*. Dopo la condivisione delle riflessioni individuali, ho chiesto ai partecipanti di dare un feedback alla persona che aveva condiviso i contenuti che le erano risuonati di più. Per la prima volta e solo al secondo incontro, mi sono resa conto di ciò che stava già avvenendo: il gruppo si era unito in uno spazio empatico, caldo, accogliente e rispettoso, volto al benessere dell’altro e focalizzato sullo *stare insieme* e *stare con l’altro* anche quando i temi toccati erano delicati o parlavano di vulnerabilità. Sono rimasta letteralmente e totalmente affascinata osservando ed ascoltando come il gruppo prendeva vita e forma, in modo costruttivo e buono, a ritmo di carezze positive da scambiarsi in abbondanza. Allora lì, in quel momento, la mia iniziale paura ha iniziato a dissolversi e mi sono detta che era ok ciò che stava accadendo ed il modo in cui io ci stavo dentro spontaneamente. Al terzo incontro, ho deciso di abbandonare lo schema iniziale del corso di Scrittura Consapevole, che avevo strutturato anni fa ed avevo già proposto ad altri gruppi. Ho preso questa decisione per vari motivi, primo tra tutti il mio sentire che *quel gruppo si meritava di “uscire dagli schemi”* e di viaggiare libero, in secondo luogo perché proprio in questi mesi sto frequentando un master in Scrittura Terapeutica, da cui sto ricavando molti stimoli creativi per nuovi esercizi di Scrittura Consapevole da proporre. Quindi, esplicitando al gruppo che avremmo fatto esercizi “fuori programma” mi sono data il permesso di sperimentare insieme a loro, proponendo uno stimolo visivo: l’immagine delle mani di una ragazza che apre una lettera. Ho chiesto ai partecipanti di immaginare di essere la ragazza della foto e di aver ricevuto quella lettera. Ho chiesto loro di immaginare chi fosse il mittente di quella lettera e di scriverne il testo fingendo di essere proprio quel mittente. Alla conclusione della parte individuale, ho chiesto com’era stato fare questo esercizio ed ho raccolto feedback molto profondi e carichi di emozioni. Ho capito, quindi, di aver fatto una buona scelta e che questo avrebbe richiesto una forte presenza emotiva ed empatica, oltre ad una potente struttura, da parte mia e da parte del gruppo tutto. C’è chi ha scritto una lettera a se stesso immaginando di essere sua nonna che scrive dalla Russia e chi ha immaginato che a scrivere fosse sua madre, prendendo anche il suo metodo di scrittura, compresi i voluti errori ortografici.

Le emozioni prevalenti, passate nei partecipanti durante l’esercizio di scrittura sono state:

- Nostalgia
- Amore
- Tristezza
- Mettere a nudo la paura
- Sincerità

Nel momento dello scambio dei feedback tra i partecipanti, il livello di compartecipazione emotiva era altissimo. Si respirava nella stanza l’unione di anime e la vicinanza dei cuori.

Ci siamo commossi, anche io mi sono commossa, ed abbiamo tenuto lì, con noi, quelle lacrime, trasformandole insieme in liberazione e gratitudine.

Al quarto incontro, ormai definitivamente fuori dagli schemi degli esercizi del mio originario corso di Scrittura Consapevole, ho portato delle cartoline con dei disegni astratti e le ho posizionate sul tavolino in mezzo a noi, chiedendo ad ogni partecipante di scegliere la carta che istintivamente più l’attraeva.

Dopodiché, ho chiesto loro di scrivere una poesia ispirandosi alla carta scelta.

Pensare di dover scrivere una poesia ha acceso alcune resistenze in alcuni partecipanti, perché questo ha risvegliato la tecnica tipica della struttura poetica ed alcune ansie associate.

Nel contratto di seduta gruppo, allora, ho specificato che la tecnica non è importante, che l’obiettivo non è scrivere una corretta poesia con una corretta metrica o delle corrette rime ma è lasciar andare i pensieri in

un flusso lirico, che richiama la poesia perché attinge alle emozioni e, per questo, non ha poi bisogno di spiegazioni. Ogni partecipante è riuscito a scrivere la sua poesia e i titoli scelti sono stati questi:

- *Casa*
- *La scomparsa della luna*
- *Luna, te lo ricordi?*
- *Un fragile fiore*

Di nuovo, al termine delle letture individuali, ho chiesto loro di scambiarsi dei feedback.

A questo punto del percorso di gruppo, i partecipanti, nonostante non si conoscessero tra di loro prima dell'inizio di questo corso, si sentivano uniti da emozioni di potente empatia e compartecipazione l'uno ai vissuti condivisi dell'altro. Osservare questo processo è stato per me meraviglioso e arricchente.

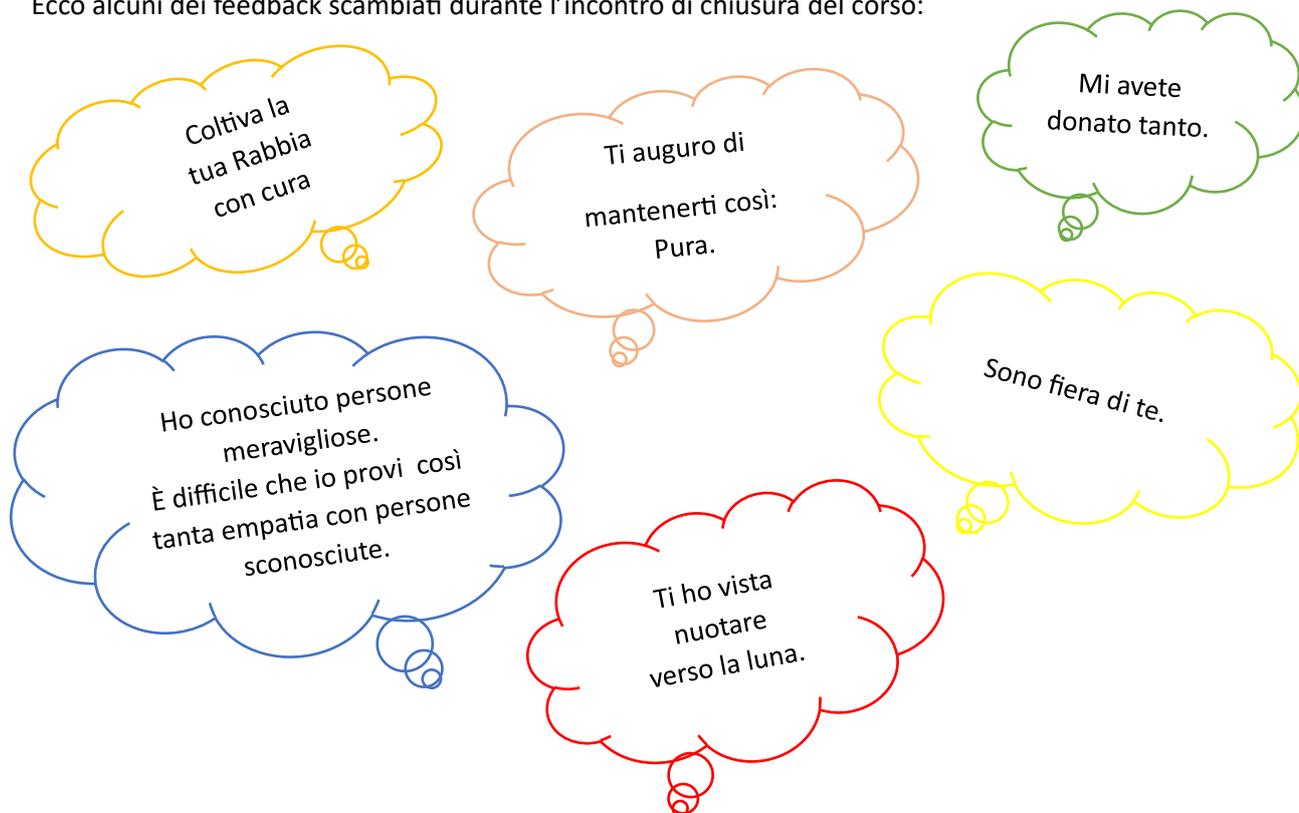
Al quindi ed ultimo incontro, ho chiesto ad ogni partecipante di associare un vissuto, un pensiero o un'emozione del percorso di gruppo ad ognuna delle 5 emozioni primarie (Gioia, Tristezza, Rabbia, Paura e Disgusto):

GIOIA	TRISTEZZA	RABBIA	PAURA	DISGUSTO
L'ho provata sempre. Mi sono sentita <i>non sbagliata e parte di qualcosa</i> .	Al quarto incontro, quello della poesia. Un senso di solitudine e nostalgia.	/	Il pensiero di star qui con persone che condividono le proprie vulnerabilità.	/
La connessione sentita tra di noi. Sono felice di essere qui e di parlare di me. L'empatia provata.	Parlare di me. Ascoltare le altre persone e capire che provo ciò che loro provano e viceversa.	L'emozione più presente. L'emozione a cui tengo di più. La tengo stretta perché mi dà protezione.	L'esercizio della poesia e le emozioni che la poesia di un'altra persona ha suscitato in me.	Ho scritto e detto cose che non sapevo fossero mie e l'ho fatto con sincerità. Non sapevo di pensare <i>certe cose</i> .
L'emozione prevalente. Ho visto il coraggio e la forza di ogni persona presente in questo gruppo. Mi sono sentita capita. Ho riscoperto la scrittura. Ci sono <i>persone come me anche se diverse da me</i> . Ritrovarsi nelle cose che gli altri hanno scritto. Toni di voce rilassanti durante le letture.	Sentita spesso. In empatia con gli altri e durante la scrittura di alcuni particolari esercizi.	A volte. L'insicurezza degli altri.	Avevo paura al pensiero di iniziare questo corso perché non sapevo cosa aspettarmi.	/

Quel che ho potuto osservare, ascoltare e riscontrare in modo esplicito è quanto sia potente il Permesso di parlare di ciò che si prova e si sente, anche quando freni inibitori ed ingiunzioni ci dicono che *non si deve o non si può fare perché*, magari, potrebbe generare scomodità in sé e negli altri. Per esempio, darci il permesso di scrivere e di parlare apertamente della paura, della tristezza e della rabbia provate in alcuni momenti del percorso, ci ha dato modo di rifletterci e pensarci sopra. Emozioni generalmente giudicate *scomode* o addirittura *sbagliate*, come paura, tristezza e rabbia, se pensate, parlate, esplicitate e condivise, hanno modo di diventare più concrete e, quindi, più gestibili. La potenza di questo processo è stata evidente anche quando, parlando e scrivendo di queste emozioni, molti partecipanti si sono sorpresi scoprendo che *“gli altri provano ciò che anch’io provo”* o, ancora, che molti vissuti emotivi sono condivisi, seppur con le ovvie differenze individuali e soggettive.

Al termine dei cinque incontri previsti da questo percorso di Scrittura Consapevole, ci siamo ringraziati vicendevolmente per le tante emozioni provate individualmente e, poi, condivise con il gruppo.

Ecco alcuni dei feedback scambiati durante l’incontro di chiusura del corso:



Le persone mi hanno riferito di aver apprezzato la *Struttura* con la quale ho condotto il corso, a cui tengo molto professionalmente ed anche personalmente.

La mia paura iniziale, alla fine dei cinque incontri, ha lasciato totale spazio alla soddisfazione e alla gioia.

Il feedback finale, che ci siamo dati come gruppo, è questo:



Ed è proprio così ed è questa la vera potenza del gruppo e della Scrittura: ci si trasforma e lo si fa insieme, arricchendosi di ciò che ognuno porta di sé e decide di donare agli altri. Qualsiasi cosa una parte del gruppo porti, anche quella giudicata più scomoda, diventa risorsa e dono per il gruppo.

Dato il successo avuto da questa prima edizione del Corso di Scrittura Consapevole, ho proposto all'Associazione *La Vita Oltre lo Specchio* di riproporre una seconda edizione a settembre 2023.

Il corso che partirà a settembre avrà la solita impostazione di quello passato, avrà una durata più lunga, perché sono previsti dieci incontri:

1. Presentazione
2. Diario
3. Lettera
4. Poesia
5. Mito
6. Fiaba
7. Decalogo
8. Tesoro
9. Dialogo
10. Monologo

Spero di incontrarvi durante questi incontri e che, insieme, possiamo fare questo nuovo viaggio attraverso e con il potere della Scrittura.

Celeste Belcari