



In collaborazione con



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

con il Patrocinio dell'Ufficio Scolastico della Regione Emilia-Romagna

Guadagnare Salute con la LILT:

Il ruolo della parola nelle relazioni educative e di cura

Reggio Emilia

Luoghi di Prevenzione
Campus Universitario San Lazzaro
25, 26 e 27 settembre 2024

***Metodologie interattive sulla Poetica della Reverie:
dalla consapevolezza di sé alla coscienza del Paesaggio***

Nei laboratori esperienziali delle tre giornate di seminario, il lavoro sulla Poetica della reverie si svolge in continuità, per consentire ai partecipanti di acquisire gli strumenti teorico-pratici per riprodurre i contenuti nei contesti professionali in cui operano.

Il primo laboratorio è una introduzione alla poetica della reverie e alla scrittura autobiografica. Si propongono attivazioni utilizzabili con docenti, studenti di scuole secondarie di secondo grado e adulti inseriti in gruppi info motivazionali . sulla promozione del benessere psicofisico.

Il secondo laboratorio approfondisce l'uso dell'approccio motivazionale e le sue implicazioni biochimiche , ponendo al centro significato , connotazioni e ruolo terapeutico della parola.

Il terzo laboratorio scandisce il passaggio fra salute individuale (autoconsapevolezza del sé) e relazione salute e ambiente, che in Guadagnare Salute con la LILT è intimamente legato ai significati di Ambiente costruito e pratica del movimento in sintonia con la natura.

La custodia dei fattori protettivi di guscio, nido, finestra aperta, piazza, sono le dimensioni che si riferiscono a solitudine buona, catena degli affetti e delle relazioni significative , relazioni fertili e identità nella comunità, come fonti importanti del nostro star bene.



Prima tappa:
Poetica della reverie e parola autobiografica
nell' immaginario individuale :
25 settembre

Il titolo richiama 2 autori: l'epistemologo e fenomenologo Gaston Bachelard e il filosofo della educazione Duccio Demetrio.

A **Gaston Bachelard** si deve la riflessione sistematica sulla rêverie come condizione della mente, flusso di coscienza, declinazione onirica a occhi aperti. Qualcosa che va oltre il sogno (rêve), lo oltrepassa amplificandolo, lo estende alla condizione di veglia. La rêverie è "fantasticherie", "fluttuazione dell'Immaginario", stato di coscienza in cui si sperimenta la associazione libera.

Il fenomenologo Gaston Bachelard sostiene che proprio l'immaginazione "diurna" stia alla base dell'opera letteraria. "La poetica della rêverie" è oggetto di un saggio denso, trasversale, criptico, magico, non facilmente accessibile, sospeso fra richiami epistemologici, fenomenologici, artistici, letterari, psicologici, filosofici.

Richiamandosi ai concetti junghiani di "animus" e anima, Bachelard traccia lo iato quasi "metafisico" che passa tra il sogno notturno e la fantasticherie diurna e il piacere puro che si può trarne e da questo a...

"Di quale altra libertà psicologica godiamo oltre a quella di fantasticare? Psicologicamente parlando, è proprio nelle rêveries che siamo degli esseri liberi".

La poesia, non necessariamente prodotto letterario, diviene istante catturato dall'immaginario. Trasmette il sentire intuito che nei testi La poetica delle reverie, La poetica dello Spazio, Psicoanalisi dell'acqua, Psicoanalisi del Fuoco, La fiamma e la candela, L'intuizione dell'istante, Bachelard restituisce alle "fantasticherie" di chi considera la parola come indugio per evocazioni simboliche. Nei pressi della parola ci si attarda per lasciarla risuonare.

A **Duccio Demetrio**, si deve l'idea di **raccontare per raccontarsi**, da cui tanto la Medicina narrativa ha tratto linfa.

La poetica della reverie comincia quando l'ascolto di una parola si fa musicale...è trasportata dalle evocazioni libere che ogni parola musicale porta con sé.

Le parole guida, sono chiavi diverse e complementari per legare **le associazioni libere e musicali della poetica della reverie** alla **scrittura autobiografica**

Parole per un laboratorio espressivo:

utilizziamo 10 parole....ma potrebbero essere molte di più.

Ogni partecipante ne ha a disposizione diverse, ma il laboratorio si concentra su una parola e con una parola esplora l'immensità che deriva da ogni parola fertile

Elenco parole guida del ciclo della vita:

Sensi, stupori, nascita, radici, passaggi, mutamenti, simboli, spirali, destini, tramonti.

Utilizziamo la parola Sensi, come esercitazione di reverie e scrittura autobiografica.

reverie: la parola "senso" rimanda a... una evocazione, una musica, una improvvisazione (collego 5 parole.) Ne scelgo 1 e l'amplifico con 3 parole di espansione, su questa scrivo in associazione libera.

Scrittura autobiografica: la parola "senso" a... un ricordo una percezione sensoriale : visiva, olfattiva, acustica, gustativa, tattile (collego 5 parole alla percezione scelta).

Ne scelgo 1 e l'amplifico : su questa ..scrivo liberamente

Si raccolgono le scritture.. autobiografiche o della reverie e si commenta.

Seconda Tappa: Parole fertili: parole e espressioni di cura 26 settembre 2024

Il ciclo del cambiamento intenzionale: una lettura metaforica

.

Il ciclo del cambiamento come applicazione originale del TTM

La metodologia di Ldp declina il modello transteorico TTM (DiClemente, Prochaska 1996) descrivendo i percorsi di cambiamento dal punto di vista motivazionale, simbolico , affettivo , relazionale.

Il metodo facilita incrocio e interazione fra i linguaggi diversi che contribuiscono alla definizione di un concetto di facile senso comune, e a tradurre in pratica intenzionale – consapevole e programmata, quale è il **cambiamento di comportamenti disadattivi** (ostacolanti il benessere psico-fisico individuale)

Nella Metateoria di DiClemente ,il ciclo degli stadi motivazionali è, ormai parte acquisita di un sapere collettivo ; si dispiega per Fasi:

Precontemplazione: chi non desidera cambiare o chi è persuaso di non poter cambiare . Dal punto di vista metaforico, si può ricondurre alla dimensione della " **innocenza** " e della " **rassegnazione** " .

Nello stadio motivazionale di Precontemplazione , raramente si fa esercizio attivo di " **intenzionalità** " (pochi sono coloro del tutto consapevolmente innocenti o rassegnati).

L'innocente e il **Rassegnato** non sono consapevoli di esserlo .

Obiettivo della relazione (educativa, formativa, terapeutica) è favorire la maturazione della consapevolezza con attivazione emozionale, informazioni motivanti, contatto e vicinanza

(attivazione di fili di comunicazione interpersonale per una relazione efficace).

Si esce dalla precontemplazione con “ una spinta gentile ” o una “scossa”: ha inizio il tempo della **Orfanezza**.

L'Orfano subisce l'Orfanezza: non la sceglie. Non si è quasi mai intenzionalmente orfani, ma è proprio tramite il “ dramma ” (perdita-separazione-lutto- illuminazione- consapevolezza) innescato dall'esterno che si comincia a muoversi dentro il ciclo del cambiamento intenzionale . Il primo passo è quello della **Contemplazione** che, dal punto di vista della descrizione del cambiamento intenzionale, orienta, valuta vantaggi e svantaggi del cambiamento, innesca il movimento, si confronta con l'auto efficacia.

Lo stadio della Contemplazione è lo stadio motivazionale più lungo: capita di restare nella contemplazione per una vita intera oscillando fra le figure del viandante, del martire (che talvolta regredisce nell'orfanezza), del guerriero che si confronta, soccombe o infierisce, senza cambiare. Simbolicamente prima si è **viandanti**: spaesati, nostalgici , con lo sguardo alle spalle:

il tempo del viandante è il passato.

Con le metafore del **Martire** e del **Guerriero**, il viandante si affligge e si vendica, si confronta con lo stadio della **Predeterminazione**. Comincia a rivolgere il suo sguardo altrove... si pone in **relazione attiva con il contesto e gli altri**.

I processi cognitivo- comportamentali e esperienziali : i motori del cambiamento , descritti da DIClemente, facilitano il disbrigliarsi dei passaggi, sostengono e orientano, introducono alla **Pre-azione**, il tempo dell' **Esploratore**, concentrato nel **presente**: sentire, osservare, immergersi nella realtà, camminare: forse è questo il momento in cui introdurre **meditazione e movimento**.

Azione: il pensiero magico . Tempo del mago

Chi è in azione , sta intraprendendo un cammino di cambiamento consapevole: Non sa cosa riuscirà a trasformare intorno a sé , ma porta con sé la certezza di essere cambiato: il pensiero faticosamente magico con cui ci si rapporta con se stessi, gli altri e il contesto.

Mantenimento: il Manutentore.

Se il periodo di azione si concretizza nel risultato ricercato, la persona, il contesto , sono consapevolmente cambiati. Il cambiamento ottenuto richiede , proprio come un giardino, una

casa o la diffusione corretta dei risultati di una scoperta scientifica, una adeguata manutenzione che mantenga e rinforzi i risultati .

Il **Manutentore**, vigila, presidia, si prende cura, osserva, puntella. E' un tempo lungo di faticosa e fertile attenzione che non può che mantenersi nella rete di relazioni efficaci . Il Mantenimento implica un confronto con esercizio, disciplina, frustrazione, costanza, pazienza, convinzione, forza, maturità.

I processi comportamentali di questa fase, sono poco supportati da iniziative attive da chi si è impegnato per sostenere il periodo di azione; spesso l'esito del mantenimento è seguito da un **follow up** che non è per lo più confacente alle esigenze dei singoli e dei contesti, soprattutto dei contesti, che senza una adeguata manutenzione, ritornano con facilità alla fase della precontemplazione.

Ricaduta: il Giocatore se non c'è una fase di Mantenimento adeguata, individuo, gruppo o contesto sono facilmente esposti alla Ricaduta.

La Fase della Ricaduta non è un inciampo e nemmeno una scivolata (non è così nella maggior parte dei casi individuali e di contesto).

Nel percorso di cambiamento intenzionale individuale, la Ricaduta è spesso il frutto di un eccesso di autostima non controbilanciato dall'autoefficacia, frettezza della fase di azione per conseguire l'obiettivo, manutenzione non accurata.

La Ricaduta individuale rappresenta l'esito perdente di una sfida: smetto quando voglio; adesso ne sono uscito; continuerò a fare attività fisica e andare a lavorare a piedi tutti i giorni: ogni sera a letto alle 10; le patate fritte che mi piacevano così tanto.. me le sono già scordate. Non si ricade per distrazione. Si ricade intenzionalmente per una sfida con se stessi.

La Ricaduta dei contesti è, invece, quasi sempre collegata a una mancanza di manutenzione. Si è ottenuto qualcosa, ma non lo si è presidiato, lo si è dato per scontato... (perché negli Ospedali e nelle Scuole si fuma ancora..?) – Le sanzioni non bastano, occorre la manutenzione.

La Ricaduta dei contesti può essere superata efficacemente con un ritorno alla Manutenzione efficiente e efficace (sorveglianza- rinforzo- attenzione- priorità).

La Ricaduta individuale può portare alla Pre contemplazione della Rassegnazione o a qualsiasi altra fase: Il Giocatore, dovrebbe essere sostenuto per capire in quale fase la sua sfida si è rivelata perdente: determinazione, azione, mantenimento..? E' necessario sostenere l'esplorazione individuale .

Caratteristica dell'umanità sono l'espressione consapevole di sé attraverso la parola, i linguaggi della musica, letteratura, arti visive, il pensiero scientifico, l'atteggiamento morale (valori, di riferimento, spiritualità)

Ciò implica il percepirsi in relazione. Quasi ogni bambino "educato", dal momento in cui nasce riceve stimoli provenienti dal mondo esterno che i suoi organi sensoriali percepiscono e che diventano via via intellegibili attraverso la mediazione della parole e più in generale della mediazione del linguaggio corporeo, posturale.. di chi ne cura crescita-formazione e educazione.

La cura delle parole fertili: parole che formano- parole che educano-parole che curano- parole che costruiscono fili di acciaio.

Più fili legano le vite di ognuno le une alle altre : fili di seta, d'argento, d'acciaio. A volte sono semplicemente filo che si spezzano, si sciolgono, si tagliano. Fare e disfare nodi è uno dei noccioli dell'esistere umano.

Un filo, di qualche tipo, a seconda della relazione, lega le età della nostra vita e la vita nostra alla vita degli altri.

Proposta di attività da proporre in classe o nei gruppi info motivazionali

Attività **Le parole fertili** : ripensa alla tua ultima settimana : scegli qualche parola / espressione negativa -stigmatizzante che hai ricevuto; qualche parola espressione fertile che hai dato; qualche parola / espressione fertile che hai ricevuto e qualche parola / espressione fertile che avresti voluto dare o ricevere.

Parole espressioni negative/ stigmatizzanti :

Parole fertili date:

Parole fertili ricevute:

Parole fertili desiderate:

Barometro delle emozioni e risonanze emozionali : echi biochimici

Terza tappa:
La relazione fra Salute, Ambiente costruito e Paesaggi
Luoghi di anima
27 settembre

L'essere e l'abitare nel mondo sono la struttura originaria di ogni esistenza umana: spazio e tempo vissuti, le uniche dimensioni in cui si inscrivono pensiero, sentimento, emozione, relazione. E' il punto di vista fenomenologico quello qui adottato. Il fenomeno è ciò che appare, si manifesta, si mette in gioco. Non si interpreta, si esperisce.

Si allude ad un "qui ed ora" a cui ognuno appartiene, talvolta persino inconsapevolmente.

Spesso quando si parla di benessere e di malessere si trascura il concetto di "salute soggettiva" e il ruolo che l'ambiente ha nel determinarlo.

"L'uomo è diverso, tende a voler riparare e migliorare le cose. Migliora il suo ambiente naturale" (Progettare per sopravvivere, Neutra R, pag.11), interviene di continuo nella costruzione, modificazione dello spazio.

Se è vero che qualità dell'aria, inquinamento, esposizione al rumore continuo sono determinanti importanti per la salute, non è secondario occuparsi delle relazioni che condizionano l'equilibrio fra spazi interiori e spazi esterni.

Forse non è un caso che gli antichi romani avessero dedicato addirittura a un altare ad **Hestia**, la dea del focolare. Fu la prima, sia nella tradizione greca che in quella romana, a ricevere un culto, la prima ad essere onorata con libagioni e processioni. Hestia esprime i significati intimi di riparo, tradizione, protezione, calore dato da fuoco vivo, braci da custodire.

Appartiene simbolicamente alla sfera dell'interiorità; senza questa dea, non ci può essere casa psichica che offra mura protettive perché custodisce i simboli cardine dell'immaginario che rispecchia il luogo vissuto. E' pertanto simbolo di casa, di tradizione, di festa, è la presenza immanente di ogni "spirito di appartenenza" di luoghi simbolici come il guscio, il nido, la finestra, la piazza, di cui ci si occuperà nelle pagine seguenti. Dove è Hestia nelle nostre città?

Dove si trovano...

attenzione, concentrazione, ritmo, relazione, sogno, azione, passaggio, sfondo, paesaggio, scena, lontananza, vicinanza.. Da questo nasce il significato delle Parole della cura a Scuola che forse aiuta a "vivere meglio". Come..?

Le parole della cura del paesaggio:

Si propongono alcune domande per una riflessione iniziale ... :

- . Pensa ai luoghi della tua città, ai luoghi che frequenti o attraversi in questa fase della tua vita. Quali sono quelli in cui fai esperienze, stabilisci relazioni, compi delle azioni che ti stimolano a prenderti cura di te?

(ad es: luoghi in cui ti senti libero/a di esprimerti e di essere te stesso/a; luoghi in cui provi una sensazione di benessere e di relax; luoghi in cui ti senti accolto/a e accudito/a; luoghi in cui ti senti cullato/a o consolato/a; luoghi in cui ti ridi, ti senti vivo/a; luoghi che ti portano a divertirti senza eccessi)

Indica al massimo 3 Luoghi, scrivi se li vivi prevalentemente di giorno o di sera/notte o in entrambi i momenti senza differenza, ed elenca, attraverso nomi, aggettivi, o avverbi, ciò che rende quel luogo speciale per te: le emozioni prevalenti che ti suscita, le sue caratteristiche principali (rumori, odori, colori), chi abita o attraversa con te questi luoghi. Indica, infine, quali azioni compi di solito quando ti trovi in questi luoghi (mangiare, ridere, ballare, piangere, ascoltare musica, bere alcolici, fumare, fare sport, parlare, suonare, etc).

- Pensa ai luoghi della tua città, che frequenti o attraversi in questa fase della tua vita.

Quali sono quelli in cui fai esperienze, in cui stabilisci relazioni, in cui compi delle azioni che ti portano ad avere comportamenti poco salutari, eccessivi o a superare i limiti che ti sei dato per sentirti bene?

(ad es: luoghi in cui ti senti a disagio; luoghi in cui provi una sensazione di malessere o imbarazzo; luoghi in cui ti senti minacciato/a o impaurito/a; luoghi in cui ti senti solo/a o triste; luoghi in cui ti senti spento/a e infelice; luoghi che ti portano eccedere in comportamenti a rischio, come bere troppo, fumare, mangiare in maniera sregolata, muoverti troppo poco)

Indica al massimo 6 Luoghi, possibilmente con precisione, scrivi se li vivi prevalentemente di giorno o di sera/notte o in entrambi i momenti senza differenza, ed elenca, attraverso nomi, aggettivi, o avverbi, ciò che rende per te quel luogo speciale: le emozioni prevalenti che ti suscita, le sue caratteristiche principali (rumori, odori, colori), chi vive o attraversa con te questi luoghi. Indica, infine, quali azioni compi di solito quando ti trovi in questi luoghi (mangiare, ridere, ballare, piangere, ascoltare musica, bere alcolici, fumare, fare sport, parlare, suonare, etc.).

- Pensa ai luoghi che hai menzionato più sopra, o anche ad altri, che nella tua esperienza quotidiana abiti o attraversi. Tra questi ci sono degli spazi/ambiti che vivi come prevalentemente femminili o prevalentemente maschili? Quali? Quali sono le caratteristiche che contraddistinguono questi luoghi/spazi?

Si sono fatte 2 scelte:

- 1) Legare la dimensione della "salute" al dove e come si vivono gli spazi in modo forte e consapevole.
- 2) Scegliere, il punto di vista dei giovani come focus di attenzione degli adulti, perché sono i giovani di oggi a dare l'impronta alle città, alle scuole, ai momenti di ritrovo, nel futuro.

La programmazione urbanistica risponde a logiche che, spesso, non sono legate ad una accezione "tecnica" di benessere e malessere.

La promozione della salute prova ad individuare modi per mettere in dialogo questi due aspetti con una riflessione più ampia rispetto ai significati della architettura.

L'architettura, come arte del costruire, si nutre della peculiarità dei luoghi. In architettura è da rapportare **quanto il costruire** richiede per il bene comune dell'abitare e del vivere, da renderlo permanente.

L'identità del luogo ha una incidenza sociale e culturale, con la capacità di comunicare i valori che il costruito deve avere e che l'abitare richiede.

Di armonia si può parlare solo in un contesto con variazioni integrate e correlate, non quando c'è omologazione, come spesso, nel nuovo, avviene quasi ovunque. Oggi in quasi tutte le zone periferiche delle città sembra di trovarsi nella stessa città, in luoghi omologhi "senza anima" (E' un tema di politici? Architetti? Umanisti? Urbanisti? Politici? E' un tema di sanità pubblica? Quanto ha a che fare con le diseguaglianze sociali? .-?)

Il rapporto con i luoghi, l'arte del costruire,, implica che ogni individuo, per quanto assorbe dal piacere visivo e abitativo, assume il compito di custodire e valorizzare il bene ambientale. Senza fare memoria, il costruito non appartiene al luogo, non può essere socialmente amato e generare benessere.

La relazione fra architettura e benessere

L'urbanistica è la disciplina che sostiene tecnicamente la pianificazione del territorio con obiettivi che comprendono il miglioramento della qualità della vita della collettività, delle relazioni, della coesione sociale e della salubrità degli insediamenti.

Obiettivo primario è dunque l'utilizzo del territorio con modalità non solo in grado di allontanare dagli insediamenti umani gli agenti (fisici, chimici e biologici) di malattia, ma anche capaci di consentire e promuovere il raggiungimento del completo benessere fisico, mentale e sociale dei cittadini.

L'ambiente costruito influenza le abitudini all'esercizio fisico, il tipo di sistema di mobilità usato, la accessibilità alle risorse presenti, la possibilità di stare all'aperto e in spazi verdi, i fattori che determinano la sicurezza e le relazioni sociali.

L'ambiente costruito è uno dei determinanti di alcuni tra i più gravi problemi di salute pubblica odierni, le malattie cardiovascolari, l'obesità, il diabete, l'asma, gli incidenti stradali, la depressione, le violenze e le disuguaglianze sociali. L'ambiente in cui viviamo influisce sul nostro modo di vedere la vita, di sentire e di agire.

La città è l'ecosistema, l'habitat, dei suoi cittadini. Si può affermare che è nei luoghi di vita – negli spazi delle attività educative, commerciali e del tempo libero - che si gettano le basi per una fitta rete di **relazioni sociali**. Lo stesso vicinato è un'importante fonte di conoscenze, d'integrazione, di mutuo soccorso: tale spazio si rivela fondamentale per gli anziani, i bambini, i disabili -in ragione della limitata autonomia-, per gli immigrati -per la ristrettezza delle loro reti di relazioni-, per le persone svantaggiate che concentrano nel quartiere, o in una sua porzione, le relazioni sociali del vivere quotidiano.

La **rete dei rapporti sociali** si afferma quale imprescindibile determinante di salute. Le relazioni sociali possono essere facilitate promuovendo una ragionevole densità abitativa e sviluppando adatti percorsi pedonali e ciclabili. I "nodi di aggregazione" quali le piazze, i giardini, i centri sportivi e ricreativi, soprattutto se adeguatamente attrezzati, così come gli "spazi di accoglienza" degli edifici, se accuratamente progettati, diventano luoghi che promuovono la socializzazione.

Ancora, come già affermato in questo documento, una progettazione indifferente alle esigenze dei cittadini, può favorire fenomeni di degrado sociale, violenza, criminalità.

Il senso di appartenenza a un luogo è difficile da descrivere. Esso può essere ricondotto al senso di attaccamento per un posto sentito come parte importante del senso di identità di una persona e come punto di integrazione del singolo col mondo e con una comunità. In questo ambito la presenza di un ambiente naturale è importante per creare il senso di appartenenza e di identità, che a sua volta contribuisce a migliorare la salute mentale.

Il **concetto di comfort** significa rendere appropriato l'ambiente di vita alle necessità dei fruitori. Il comfort deve essere garantito ai diversi livelli di pianificazione urbanistica

Rendere appropriato l'ambiente di vita alle necessità dei fruitori favorisce l'utilizzo delle risorse più importanti della città (istruzione e cultura, relazioni sociali, contatto con la natura, risparmio del tempo, senso di sicurezza) che porta al globale miglioramento delle case, dei quartieri e delle città e, conseguentemente, della qualità della vita.

Una pianificazione non attenta a questo parametro favorisce fenomeni di disagio psicologico, mancanza di autonomia, degrado sociale, isolamento perdita di memoria, specialmente nei soggetti anziani.

Sviluppare resilienza è un fattore chiave per la tutela e la promozione della salute e del benessere sia a livello individuale che di comunità. Le comunità resilienti reagiscono in modo proattivo a situazioni nuove o avverse, si preparano a cambiamenti economici, sociali e ambientali e affrontano meglio la crisi e le difficoltà. Il movimento delle Città Sane dell'OMS fornisce molteplici esempi su come si costruisce questo tipo di resilienza, soprattutto coinvolgendo la popolazione locale e generando un senso di appartenenza della comunità rispetto ai temi della salute.

Il significato simbolico dei luoghi : le metafore della salute

Dallo spazio interiore allo spazio esteriore

Nella Poetica della reverie (dell'immaginario libero e liberato) e nella Poetica dello spazio un autore come Gaston Bachelard, con il suo contributo alla restituzione di dignità fenomenologica alla capacità individuale di leggere e rileggere quanto accade , fornisce belle immagini metaforiche per descrivere la relazione fra individuo e spazio e tempo vissuti. Se ne sono raccolte alcune, le più significative: guscio e nido per l'interiorità e finestra e piazza per l'esteriorità.

Avendo cura di evitare semplificazioni si riprendono alcune suggestioni ispirate ai significati metaforici dei luoghi: anticipando che non esiste una raffigurazione di per sé positiva o negativa degli spazi. Ogni metafora di luogo può essere protettiva e portatrice di rischio . Riconoscere la posizione prevalente , peraltro non sempre univoca, può essere di aiuto nella gestione di un percorso di cambiamento. Il rispecchiamento in una associazione fra benessere e interiorità può favorire il riconoscimento dei propri fattori protettivi e i propri fattori di rischio

Luoghi dell'ineriorità

Guscio

Il primo guscio che l'immaginario rievoca è il ventre materno . Si nasce dopo essere stati accolti da un guscio; si nasce dopo essere stati in una solitudine attraversata da rumori, umori, voci, sentimenti. Qualche volta il guscio è buono , qualche volta sofferente. E' la prima esperienza " non intenzionale" che si fa nella vita.

Il guscio non esprime solo la felice beatitudine di chi è accolto e ospitato, nascosto .
La dimensione dell'intimo è sempre più difficile da perseguire; la multimedialità ostacola l'emergere dell'intimo e rende meno naturale custodire la resilienza necessaria a fronteggiare la vita.
E' dalla capacità di stare da soli che si rigenera l'immensità del vivere rispecchiamento fra intimità e profondità.: luogo di cura per eccellenza.

"Rinchiudersi in un guscio può provocare depressione, vuoto, isolamento, il guscio spogliato di senso è vissuto come prigionia, molte manifestazioni di malessere e disagio sono provocate dall'incapacità di godere del proprio guscio (.contatti superficiali con gli altri, consumo di sostanze psicoattive, rincorsa alla via di fuga più facile..). Spesso la scuola non si interessa dell'esistenza di un guscio come fattore protettivo per la salute non favorendo l'introspezione e la riflessione.

Lo spazio "destrutturato", lo spazio in cui si custodisce il gioco libero, sono essenziali perché il bambino possa costruire i propri gusci e aprirsi alle relazioni con i suoi tempi.

Il guscio per eccellenza è simbolicamente raffigurato dall'uovo, dalla chiocciola, dalla conchiglia, E' facile associare l'immagine del guscio alla nascita, alla rigenerazione: l'uovo come esempio della cellula più grande, raffigurazione mitologica del "mito cosmico", spirali delle conchiglie, spirali delle chiocciolate: vortici e spirali, la stessa forma del DNA. Il guscio non è mai uguale a stesso; è il simbolo stesso del cambiamento, come il DNA si replica cambiando.

Ogni casa, ogni piazza, ogni scuola, ogni parco, ogni città dovrebbe prevedere luoghi che accolgano "gusci" e consentano di guardare fuori per guardare/ guardarsi meglio... dentro.

Di fronte all'immagine sotto riportata ci si potrebbe chiedere se è un guscio buono o meno buono. Dal guscio si può anche non guardare fuori, bastano gli occhi dell'immaginario a guardare. Basta sentire che, comunque, fuori qualcuno ascolta, che la solitudine non è isolamento, che può essere interrotta quando smette di dare energia, ma sottrae energia

NIDO

Il nido è quello della tenerezza, dell'infanzia che chiede protezione, dei colori delle piccole cose, del dono della bellezza delle piccole cose. Trovare un nido significa essere a casa e la casa è una meta, quasi mai un punto di partenza. In un bellissimo romanzo, di George Simenon. Il suo ultimo ,credo , " Le persiane verdi", un uomo di successo, ricco, famoso, stravagante, adorato dalla sua famiglia e dal suo pubblico, si rende conto di non aver mai saputo/ voluto costruirsi un nido . Ha vissuto la vita scappando , da se stesso, dagli altri in case sontuose che non gli appartenevano, con mobili di lusso che non gli piacevano. Si può avere tutto senza avere un nido. Ecco perché la prima scelta grafica è di una semplicità quasi infantile, è la stanza di casa in cui si cucina, si custodisce il fuoco.

Hestia lo ha insegnato, ma pensiamo a quanto disagio si eviterebbe se casa e lavoro, piazze e città fossero nidi che ospitano; se gli alberghi pensassero nella loro architettura e nella loro organizzazione che accolgono persone in viaggio, spesso da sole, spesso per lavoro.

E' nel nido che si custodiscono le relazioni profonde, le relazioni giuste: questo significa sapersi prendere cura di un giardino

Cosa significa cambiare casa, cambiare luogo, cambiare città..? C'è uno sradicamento, uno spaesamento, uno smarrimento. . Accade, però, spesso che una casa abbia un balcone, un terrazzo, un orto, un giardino trascurato, lo può avere un luogo di lavoro o una città. Custodire

fattori protettivi significa cominciare a prendersi cura di un giardino, aspettare che i fiori crescano, per diventare un esperto giardiniere delle relazioni.



La parola nido desta immagini di tranquillità, di riposo, di ritorno. E' la famiglia, la casa, il luogo della relazione affettiva per eccellenza, il luogo della reciprocità, della consolazione, della capacità di esprimere veramente se stessi se stessi.

Può essere anche di soffocamento, solitudine, vuoto, egoismo condiviso.

I due amanti avvinti in un abbraccio, metafora in bilico fra il guscio ed il nido, ben esprimono l'ambivalenza della dimensione: in chiave positiva è la dimensione della possibilità di ricevere protezione e avere cura di un altro, altri da sé. La consapevolezza di un nido porta con sé l'istinto di fiducia negli altri e nel mondo. Il nido buono, quello dell'infanzia felice, del custode di giardini o dell'abbraccio degli amanti e il nido della fiducia.

Il nido cattivo, anche quando condiviso, è il nido che porta con sé PAURA, RABBIA, INDIFFERENZA, EGOISMO, CHIUSURA, SOVRAFFOLLAMENTO. Un nido cattivo distrugge la resilienza e rende i figli ammalati di fragilità. E' un nido infestato, profanato, inabitabile.



Un nido cattivo è inospitale; il quartiere degradato di una città non potrà mai essere un nido, come non lo può essere una stazione della metropolitana sporca, una stazione in cui persone mendicano, una nave che ospita passeggeri in cerca del nulla, ma nemmeno un albergo di gran classe assolutamente anonimo e uguale ad altri mille alberghi nel mondo.

Dai luoghi interiori ai luoghi esteriori

FINESTRA APERTA

E' la dimensione che mantiene l'intenzionalità di relazione, di dialogo, di abbraccio, di scambio tra dentro e fuori. Associata alla curiosità, apertura, è il passaggio obbligato verso l'altro da sé per concedersi il percorso della conoscenza personale. In una rappresentazione a spirale la finestra

aperta si porta dietro e dentro la coscienza della propria casa, la resilienza del guscio e del nido buono.

Finestra chiusa:

Non sempre la finestra è aperta , non sempre dischiude elementi di curiosità. Relazione, sguardo, capacità di vedere e essere visti, La finestra, a volte, è un luogo da cui ci si affaccia senza guardare, senza poter guardare; le relazioni sono interrotte da serrande bassate, persiane socchiuse, vetri opachi, porte chiuse.

Una camera con una porta chiusa, quando non custodisce un nido o un guscio è “ un non luogo”, un ferita all’interno di una casa, di un luogo di lavoro, di una città. Le porte chiuse celano segreti; si pensi alla simbolistica di tante fiabe. Molte chiavi , molte stanze ma una sola inaccessibile, chi infrange quel patto , commette un imperdonabile errore. Musei chiusi , chiese chiuse sono un impedimento all’accesso dell’anima dei luoghi ; si ostruisce la dimensione di appartenenza alla radice del vivere umano dello spazio pubblico.

PIAZZA/PORTICO

La valenza protettiva di uno spazio pubblico è legato alla sua capacità di favorire la partecipazione collettiva, la socialità, la condivisione ,l’appartenenza, favorisce la conoscenza di sé nel rispecchiamento con gli altri.

La piazza ritratta sotto favorisce le relazione umane, gli scambi , è a misura di uomo , in queste piazze si può parlare, soprattutto si favoriscono le possibilità di un incontro . Torna la dimensione del camminare, si favorisce “ l’ozio “ , quell’ozio latino che è fonte di contemplazione e di ricarica per l’agire umano. E’ di queste piazze che si sente il bisogno, piccole, poco affollate dai turisti , accoglienti , con panchine ben disposte e bar all’aperto. Una piazza che consoli , che sia funzionale perché bella. La funzione della piazza è favorire incroci inaspettati fra persone diverse, concedere un tempo di sosta.

Quando non è questo , la piazza causa, alienazione, solitudine disperata, frastuono, emarginazione, disorientamento, spaesata desolazione. La gente la percorre di fretta, la folla si accalca, ci si sfiora senza guardarsi negli occhi . E’ la piazza monòtona, sempre uguale a se stessa, notte e giorno, la piazza che non si addormenta mai, perché non è mai sveglia : è solo accesa. La piazza virtuale si è spesso sostituita a questa piazza. Di rado il conforto di un social network , accoglie un bisogno o dà una risposta; di rado è possibile distinguere gli amici , quando si è tutti amici .

Tuttavia anche questi spazi...possono favorire la coltivazione di giardini trovati per caso, basterebbe che anche nella multimedialità, questo fosse uno scambio contemplato.

**Le parole della cura: PERCORSO SULLA PREVENZIONE ONCOLOGICA
rivolto al Triennio delle Scuole Secondarie di secondo grado**

Percorso didattico Le Parole della cura:

Il programma si suddivide in:

- A. 3 incontri dell'operatore LILT con le classi partecipanti di 2 ore ciascuno;
- B. un approfondimento curriculare di area linguistica, espressiva e scientifica, da parte dei docenti
- C. un intervento degli studenti coinvolti rivolti a famiglie, coetanei o altri target.

1. Analisi dei vissuti:

Obiettivo: esplorazione vissuti personali e area emozionale rispetto a parole come "tumore, cancro, neoplasia"

Parte degli operatori LILT:

- Presentazione del percorso (**programma Le parole della cura**).
- Consegna pretest: cellula sana e cellula tumorale (ritiro dei pretest nominali che serviranno per il monitoraggio del progetto) **LINK**
- Emozioni-sentimenti-valori legati al percorso di cambiamento legato alla malattia:
 - a. Proiezione Video stimolo "La poetica della malattia":
<https://www.youtube.com/watch?v=orirLnMAB6Q>
 - b. Raccolta delle parole più significative a livello individuale e, anche con l'ausilio della scheda: **parole emozionali su vissuti e malattia**
 - c. Elaborazione di una attività di improvvisazione di scrittura, dopo la visione del video stimolo "La poetica della malattia".

Approfondimento curriculare linguistico da parte dei docenti in classe:

Raccolta di testi:

La poetica della malattia, presentazione dell'opuscolo e consegna scheda "Le parole della malattia (**LINK**) → Scelta del testo da commentare e rielaborare → Produzione del commento → Realizzazione di una piccola antologia di classe.

2. Laboratorio Scientifico:

Obiettivo: Rielaborazione dei concetti tecnici principali: cellula, displasia, tumore benigno, carcinoma, infiltrazione, metastasi, screening, incidenza dei tumori.

Parte degli operatori LILT:

- Proiezione delle diapositive. Ogni allievo, a turno, commenta liberamente la diapositiva proiettata. Possono intervenire anche più allievi, poi si inserisce l'operatore LILT o il docente per commenti tecnici.
- Ogni allievo (attività anche a piccolo gruppo) sceglie una diapositiva e la trasforma in un prodotto espressivo, con tecniche varie (scrittura, fotografia, composizione materica, sceneggiatura...)
- L'operatore LILT suddivide la classe a piccolo gruppo e consegna 2/3 opuscoli LILT da cui trarre le informazioni fondamentali.
- Confronto plenario sugli argomenti di approfondimento e presentazione laboratorio espressivo

Approfondimento curricolare scientifico da parte dei docenti in classe:

Utilizzo dei materiali informativi LILT (molto ricchi e ben strutturali) per elaborarne delle versioni divulgative da presentare alle famiglie e da utilizzare nelle iniziative di educazione fra pari. **(consegnare ai docenti referenti piramide alimentare, piramide dell'attività fisica, codice europeo contro il cancro e raccomandazioni WCRF)**

3. Laboratorio decisionale:

Parte degli operatori LILT:

- Screening e "Gioco di Ruolo". A partire dalle seguenti domande:
 - 1) Cosa diresti ad una mamma che non partecipa allo Screening sul tumore della mammella?
 - 2) Cosa diresti a tuo papà dopo l'incontro di oggi?
 - 3) Secondo te cosa può fare la scuola per promuovere lo Screening?
 - 4) Cosa potresti fare tu?

Prodotto: Raccolta di frasi, messaggi, modalità comunicative varie che possono essere utilizzate per motivare gli adulti alla partecipazione agli screening (è utile avvalersi della metodica del gioco di ruolo)

Approfondimento curricolare: quali azioni ha adottato la scuola per diffondere la prevenzione oncologica, definendo i target specifici (es: famiglia, comunità, amici...)

Attività curricolare conclusiva, da parte dei docenti:

Obiettivi di cambiamento e compilazione post test:

- Partecipazione al Concorso Le parole della cura
- Compilazione postest e consegna alla LILT di riferimento ([LINK](#))
- Definizione di un obiettivo di cambiamento di classe (alcuni esempi: organizzazione giornata di Istituto su: Le parole della cura; istituzione di un gruppo di giovani studenti volontari a supporto della attività LILT; iniziative periodiche della classe per la sensibilizzazione alla partecipazione agli screening...)
- Definizione di cosa è cambiato in classe rispetto all'approccio alla Salute

Conclusioni:

alcuni ingredienti che non possono mancare quando si parla di **parole di cura**.

Leggerezza: che sia un laboratorio di educazione alla salute, una campagna di prevenzione o un ponte fra due luoghi dovrebbe prevedere un impianto leggero. Per stare meglio c'è bisogno di togliere quell'alone di pesantezza che ostacola e talvolta impedisce anche le scelte più semplici.

Esattezza: dare informazioni corrette, trovare facilmente un luogo, raggiungerlo e saperlo ospitale e funzionale anche quando è uno spazio diagnostico e terapeutico è un obiettivo di politiche incrociate fra sanità pubblica e urbanistica. " Forse un ruolo della LILT potrebbe essere proprio di presidiare e segnalare come scorrono questi percorsi diagnostici per renderli più funzionali, più in grado di accogliere il coinvolgimento attivo del cittadino , anche in termine di ricezione delle richieste.

Rapidità/ Lentezza: le mettiamo insieme, perchè rispondono alla stessa esigenza, La rapidità per l'accesso ad un'opera d'arte è propedeutica a tenersi tutto il tempo per interiorizzarla con calma; la rapidità di accesso ad un iter diagnostico, richiede tutta la lentezza per poterne rielaborare le conseguenze. Purtroppo spesso accade proprio il contrario.

Molteplicità . siamo tutti diversi. Non ci si può aspettare di accontentare tutti, ma si può cercare di differenziare le offerte per fare in modo che ognuno si identifichi dove si sente più a suo agio. La salute soggettiva cambia nel tempo, a seconda dell'età, della cultura, del livello sociale, dei valori individuali, delle emozioni preminenti. Esiste comunque una certezza: ogni individuo, dalla prevenzione alla cura, esprime una risposta di aiuto, per cambiare qualcosa di sé , anche se è sano, anche se è giovane. Aiutare, in qualche caso, significa "offrire mappe delle opportunità", in altri casi significa " orientare, ascoltare, supportare processi ostacolati da più cause. Aiutare non coincide mai con l'offrire soluzioni prestabilite, soprattutto non operazioni scelte e vagliate dal singolo operatore volta per volta.

Esprimere in poche pagine il significato di una ricerca tanto complessa è davvero una utopia, ma si potrebbe portarla a sintesi con l'espressione che "è solo una illusione cercare al di fuori di noi stessi". Guscio, nido, finestra, piazza sono i luoghi in cui si esprime la propria umanità e chi li progetta o li costruisce dovrebbe essere pienamente consapevole che non lo sta facendo per sé, ma per chiunque abbia la necessità di attraversarli, di rispecchiarvisi, abitarli, di trovarvi un momento di sosta o di movimento, Chiunque, in ogni spazio, dovrebbe avere la possibilità di riconoscere e coltivare il proprio giardino.



Nell'abbraccio , anche in un abbraccio al buio, si possono incontrare le differenze e apprezzarne il valore.

Aprirsi agli altri, credere nelle RELAZIONI, avere consapevolezza di sé è il primo passo per proteggere e potenziare il proprio BENESSERE PSICO-FISICO .

Sandra Bosi
Referente Nazionale Progetto Guadagnare Salute con la LILT
Reggio Emilia, Luoghi di Prevenzione, settembre 2024

