

Corso quadriennale in Psicoterapia della Gestalt

DALLE RADICI AI FRUTTI

Esperienze di alterità



Relatore: Pietro Ferrero Candidata: Luisa Fernanda Guevara

Anno accademico 2021

INDICE

RINGRA	ZIAMENTI
PREMES	SSA4
INTROD	UZIONE6
1. IMIE	EI SFONDI10
1.1. L	_a foresta (2007)10
1.2 A	Al otro lado del rio (2015)13
1.3 L	egami e ricostruzione di Spazi (2019)17
2 GEST	FIRE DUE MONDI24
2.1 F	Radici, appartenenze24
2.2	Spaesamento e nostalgia27
2.3 T	Fra sofferenza e dominazione30
2.4 l	dentità31
2.5 A	Acculturazione
2.6 F	Progetto migratorio 35
3 L'AL	TERITA'37
3.1 F	igura-sfondo37
3.2	Organismo-ambiente40
3.3 E	3iofilia41
3.4 L	_'Intelligenza delle piante42
3.5	Come pensano le foreste46
3.6	Come possiamo diventare buoni antenati?48
	LE RADICI AI FRUTTI 53
CONCLUSIONI61	
BIBLIOGRAFIA69	

RINGRAZIAMENTI

"A tutte le persone che mi hanno accompagnata nel mio viaggio attraverso la foresta: alla mia famiglia; ai miei amici colombiani; ai miei Mentori; a Federica e Selene le mie figlie acquisite; ai miei amici italiani; a Monica Prato e Pietro Ferrero; a tutti i formatori e tutor della Scuola Gestalt Torino; ai miei cari colleghi e compagni di viaggio"

A "LuiDona"

Un grazie speciale alle foreste stesse.

PREMESSA

Tutto ciò che è nella mente si trova in una sorta di limbo. Non muore più. In quel deserto fatto di un miliardo di neuroni, i singoli ricordi vengono semplicemente trasportati avanti e indietro, deposti, raccolti e di nuovo lasciati cadere. Se ne possono solo rinvenire i frammenti, e gridare disperati, perché quei frammenti una volta eravamo noi.

Loren Eiseley (Citazione di Demetrio,1996)

"Ogni vita merita un romanzo"

Erving Polster(1988)

Fin dal primo momento in cui ho iniziato a scrivere questa Tesi, mi è stato chiaro che volevo scegliere la "scrittura di sé" come strumento di sostegno temporale e non solo, come *fil rouge* che accomuna espressioni, riflessioni ed esperienze della mia vita. Mi aiuto nel farlo, rimettendo ordine nei ricordi, riannodandoli coerentemente con la trama e l'ordito del mio mondo emotivo come ho imparato in questi anni di esperienza con la *Gestalt Therapy*.

In questo caso specifico voglio narrare innanzitutto frammenti delle mie origini, poi del mio percorso migratorio e infine di come ho deciso di radicarmi "dall'altra parte dell'oceano" eseguendo un percorso maggiormente professionalizzante.

Voglio vivere questa navigazione per riconciliarmi con le mie memorie; disposta a ripensarmi senza pregiudizi, senza voler giustificare ciò che è accaduto o ciò che ho lasciato, creando invece spazi di trasformazione e di progettualità. Quale migliore occasione per farlo, se non attraverso l'esercizio di scrittura di un percorso formativo e di crescita personale, come lo è la conclusione della Scuola di Specializzazione in psicoterapia della Gestalt?

La narrazione è nelle mie corde. Sorrido evocando il titolo della mia tesi di Laurea magistrale in Psicologia: Co-costruzione di "narrative" sulla sessualità. Racconti di una famiglia. Sorrido di nuovo se penso ai quattro anni di lavoro effettuati come bibliotecaria e animatrice culturale di una piccola casa di quartiere torinese, dove ho scelto i libri, le letture in lingue e la scrittura creativa/autobiografica come strumenti di relazione e aggregazione della comunità e come nuclei centrali del mio lavoro e del mio modo di entrare in contatto con persone e gruppi, con insegnanti e allievi, con le famiglie e i bambini. Infine, non posso che evocare il testo che mi è stato pubblicato da "Lingua Madre", concorso per donne straniere (sulla mia storia migratoria e la vita nel paese di accoglienza), esperienza di scrittura che mi ha permesso di sbloccare qualcosa dentro di me e mi ha concesso di fermarmi ad osservare, di sentire e comprendere, di riconoscere come la mia storia migratoria abbia lasciato e lasci ancora tracce indelebili nella mia identità, nel mio modo di lavorare e nel mio modo di vivere e di relazionarmi con il mondo e con le persone.

Per questo motivo, nella prima parte di questa Tesi includo i primi tre testi narrativi con i quali mi sono permessa l'esercizio della scrittura in italiano. Nel primo, volevo evocare la mia terra, il mio "verde interiore"; nel secondo testo, racconto la traversata, il passaggio tra una vita e l'altra; nel terzo, racconto un'esperienza di lavoro in ambito transculturale con gusti e profumi esotici in primo piano.

Scrivere in una lingua diversa dalla lingua madre è un'esperienza potente. Si aprono tante porte. Altre visioni. Una grammatica, una fonetica e un vocabolario nuovi da padroneggiare. Nuove strutture, nuove espressioni: una ricchezza a tua disposizione. Un tuffarsi completamente in una *forma mentis* diversa da quella a cui sei stato abituato e di cui ti senti padrone. Insomma, un rischio.

INTRODUZIONE

Il termine "narrazione" deriva etimologicamente dalla radice *gna*-, che significa "rendere noto", mentre il suffisso -*zione*, deriva dal latino *catione* che trasmette il carattere semantico dell'agire, dell'azione, del gesto e di tutta la situazione relazionale.

Pensare autobiograficamente significa, per me, fare ordine dentro l'esperienza e veicolare una scelta: scelgo cosa e come raccontarla. Narrare aiuta anche a dare un senso, a ritrovare ciò che è stato perduto o dimenticato, in primo posto le emozioni.

Per Gregory Bateson (1977), solo le strutture della narrazione sono capaci di dare senso e ordine a ciò che gli esseri umani pensano e scoprono, ma anche alle rappresentazioni che gli individui costruiscono di sé stessi.

L'arte di raccontare permette un ulteriore passaggio: raggiunger l'altro con la propria storia; collegare la propria vita alla vita degli altri: "Il narratore e l'ascoltatore si associano nel dar testimonianza dei ricorsi dell'esperienza, che purtroppo non arriva all'immortalità, ma conosce una vita che è anche la loro" Polster (1988).



Secondo Damasio (Citato da Demetrio,1996), il sé autobiografico si forma sulla base di ricordi passati e di ricordi di progetti che abbiamo fatto. È il passato vissuto e il futuro che attendiamo. Da qui si sono originati gli strumenti della cultura (religione, giustizia, commercio, arti, scienza, tecnologia). Ed è all'interno della cultura che possiamo veramente trovare qualcosa che non appartiene totalmente alla nostra biologia ma si sviluppa tra le culture, si sviluppa tra i collettivi di esseri umani.

Da questo punto di vista, nell'ambito dell'etnopsichiatria alcuni esponenti tra cui Sergio Mellina (In Rotondo, 2009), utilizzano la narrazione autobiografica come uno degli strumenti fondanti della psicoterapia dell'esperienza migratoria.

Questa tesi nasce quindi dall'integrazione di racconti che riportano alle mie radici, al mio paesaggio culturale, successivamente al mio percorso migratorio e finalmente alla mia vita in Italia, letti attraverso alcuni concetti gestaltici e grazie ai contributi dell'etnopsichiatria, che mi hanno permesso di comprendere e assimilare tanti dei miei vissuti come straniera, come rappresentante di una cultura differente e infine come psicologa e psicoterapeuta della Gestalt in formazione, perché proprio attraverso la mia professionalizzazione sto dando senso al mio "progetto migratorio".

Spaesamento e smarrimento, disorientamento nostalgico, passività, isolamento, ritiro, fanno parte della fenomenologia del disagio migratorio, così come l'interruzione della trama esistenziale, la perdita dei ruoli sociali, dello status, la perdita dei "corredi d'identità" e dei riferimenti sensoriali.

Come esercitare, riprendendo Nathan (1999), la "capacità di sostare nell'incertezza"? Come sviluppare, citando Roberto Bertazza (citato a sua volta da Rotondo, 2009) un *metissage*, un'identità bi-locata?

Questi e altri quesiti avranno un sostegno teorico all'interno di questo elaborato.

I fenomeni migratori hanno contraddistinto da sempre la storia del genere umano, trasformando culture e civiltà. Tuttavia, oggi chi affronta il viaggio portando speranze e traumi incontra un contesto sociale stanco, spaventato e frammentato.

Bauman (1997) sostiene che "la presenza degli stranieri non è più un problema transitorio cui opporre rimedi, la questione non è più come disfarcene; oggi il problema risiede nel come convivere per sempre, giorno per giorno con l'estraneità." Mi chiedo quindi come generare nuovi adattamenti creativi? Come con-vivere e dialogare con altri mondi?

Il bisogno di rintracciare connessioni teoriche con quanto ho vissuto deriva soprattutto dalla volontà di contestualizzare le difficoltà incontrate nell'adattamento al paese di accoglienza e darle un senso. Come scrive l'artista visivo Antonio Ria: "Dall'estraneità alla ricerca della propria identità; dall'identificazione dello "straniero", all'essere "straniero a sé stessi", per poi capire ed "accogliere", con più umanità ed intelligenza, l'altro, e quindi sé stesso".

Infine, in questo elaborato intendo portare l'attenzione al rapporto che stabiliscono gli esseri umani con l'alterità e come poter usare la propria alterità per influenzare e aggredire il contesto che li circonda. Come raggiungere una co-creazione che riaccenda la consapevolezza del profondo legame che unisce la specie umana e il pianeta che la ospita?

Questo documento è una riflessione che parte dal passato e giunge fino al presente per immaginare un futuro sostenibile.

Nel primo capitolo affronterò i miei "sfondi": parto dall'argomento delle radici e lo faccio – come direbbero i giapponesi – in una dimensione *Yugen*: nella percezione della bellezza e dei misteri dell'universo, partendo da uno dei posti che amavo frequentare nella mia giovinezza: la foresta amazzonica. Poi parlerò delle mie appartenenze, di spaesamento, di disorientamento nostalgico e d'identità. Infine, affronterò i miei tentavi per esprimere il mio mondo interiore e posizionarmi nel paese di accoglienza.

Nei capitoli 2 e 3 darò spazio al sostegno teorico che mi ha permesso di contestualizzare e comprendere la mia storia migratoria; di trovare una progettualità e dare un senso al mio viaggio.

Nel capitolo 4 descriverò il percorso esperienziale che ho strutturato, per esplorare insieme a un gruppo di partecipanti le tematiche sviluppate nei capitoli precedenti.

1. I MIEI SFONDI

1.1. La foresta (2007)

L'ultimo bosco: il luogo della protezione, dove le ombre ci suggeriscono l'utopia del sole che filtra tra i rami regalandoci un mezzogiorno di tepore, dove ci facciamo beffe della pioggia nella certezza che non è giunta per restare, dove ci sarà riparo per tutti, dove tutti continuamente si rintaneranno, dove la geografia sarà più solidale che temibile. Il luogo della compassione. Il luogo dove non ci minacci la nostalgia.

Marcela Serrano (Antigua vita mia,2003)

NAINEKUMAW

C'è un posto nel mondo che ospita la più grande foresta al mondo. Nella foresta amazzonica, si trovano settantacinquemila tipi di alberi; novantamila settecento tonnellate e diecimila specie di piante; due milioni di specie di insetti; quattromila specie di farfalle, tremila specie di pesci; duemila specie di uccelli; quattrocento ventisette specie mammiferi; trecento specie di rettili e il venti per cento di tutti i primati che esistono sulla terra. Tutto ciò fa sì che in Amazzonia vi sia la più grande concentrazione di specie viventi nel mondo. Uno su cinque di tutti gli uccelli del pianeta vive da quelle parti. Almeno una quarantina di etnie umane vivono sui bordi dei fiumi (sui tanti affluenti e bracci laterali del Rio delle Amazzoni, che nasce in territorio peruviano a 5597 metri s.l.m. e si snoda, con un percorso di 7020 km, attraversando il territorio colombiano e passando per il Brasile fino a sfociare nell'oceano Atlantico). Un ecosistema pieno di risorsa ma anche di pericoli per chi non la conosce.

Gli indigeni dell'Amazzonia chiamano **Nainekumaw** il cammino della foresta: un sentiero che si costruisce soltanto convivendo in armonia con la natura, il sentiero della loro vita. Dicono che siano anche le infinità di domande che si pongono, a dare un senso alla loro esistenza e che soltanto a chi è curioso la foresta riveli i suoi segreti. Per convivere con la foresta, gli indigeni devono imparare sin da piccoli, con la mediazione dei genitori e soprattutto degli

anziani, ad ascoltare, a percepire con tutti i loro sensi i messaggi della foresta: forme e simmetrie, gusti e profumi, alimenti, veleni, doni e pericoli. Loro crescono in un ambiente che esige attenzione e sforzo. Non possono dare niente per scontato. Per accrescere l'acquisizione delle conoscenze si servono di contemplazione ed osservazione e la trasmissione delle conoscenze si compie quando si stabilisce un legame carico di affettività reciproca tra l'anziano o il genitore che trasmette un sapere ed il figlio che lo riceve. Costruiscono le loro malokas, dando un significato all'abitazione. Ogni Maloka simboleggia l'universo (maloka maschile) o il ventre materno (maloka femminile) costruendo così i centri sociali, religiosi ed educativi della comunità. La chagra è una porzione itinerante di terra da uno a due ettari, che serve per la coltivazione di avocado, ananas, mais, manioca, banane. Ogni comunità occupa questi orti per non più di tre anni rispettando la possibilità di rigenerazione del bosco. La loro sussistenza dipende dell'uso sostenuto e diversificato delle risorse, basata su concetti spazio-temporali. Si distribuiscono e organizzano spazialmente, secondo i tempi della natura, i cicli dell'acqua e le stagioni della pioggia.

La foresta è comunque un habitat che si mantiene e si auto-rigenera. Modifica per sua convenienza gli elementi del proprio ambiente. Funziona come la zona del cervello che compensa quella che è stata colpita da un ictus o da un incidente; sana le ferite per successione vegetale. Dove cade un ramo o c'è una voragine, ci sono pronte l'erba o la *enredadera* (saprofita rampicante) a farsi sentire. L'albero yarumo cresce velocemente dando tempo e spazio a quegli alberi che hanno bisogno di molto più tempo. La foresta crea piogge proprie e produce un clima da serra sotto la propria cupola; la costante caduta delle foglie alimenta il suolo. Nella foresta tutto è importante; nessun vivente è inferiore o superiore all'altro. Ogni specie è utile. Nulla va sprecato, tutto si ricicla. Esistono una quantità infinita di relazioni e alleanze: la higuera, pianta strangolatrice che abbraccia con forza la palma che già morta dovrà cadere; le formiche *Tangarana* formano un esercito protettore dell'albero di *Palo Santo* ricevendo in cambio un tetto e come alimento un nettare zuccherino; il piraña che attacca l'animale

ferito e si agita inviando segnali ad altri piraña evitando la decomposizione dei resti nell'acqua; la formica lavoratrice che rimuove, ossigena e scioglie il suolo con il proprio lavorio. In quel luogo tutto ha un senso: la tartaruga *Matamata* e l'ibis incarnano la quiete, che non è passività, ma osservazione e ascolto; la scimmia *churuco* gioca, salta, prende un insetto, è curiosa, usa le liane come altalene; le comunità di pecari hanno un indiscusso capobranco che regala fiducia e porta il gruppo a raggiungere l'obiettivo: l'alimento. Il sole nutrirà e si poserà sul vegetale sprovvisto di copertura.



Tutto questo spettacolo della natura è un vivo esempio di cambiamento e crescita continua. Un piccolo universo d'incontri dinamici, frutto della pazienza, dell'accettazione della diversità dell'apprendimento soprattutto, continuo degli esseri che la compongono. П risultato di un adattamento millenario.

I popoli amazzonici hanno costruito il loro sentiero in sintonia con ogni dettaglio del loro contesto. Sono uomini che non impongono ai propri discendenti la verità, ma che pur lasciando le proprie orme, sanno dare la possibilità a piccoli e giovani di percorrere la propria strada collaborando con la selva stessa che è la loro ragione di esistenza.

Questo rituale della vita senza ostentazione, dove il lavoro silenzioso di milioni di foglie che traspirano pioggia e i cori di insetti nascosti, sono destinati ad una opera finale preziosa. E proprio come la foresta, l'uomo muta e non si autoricostruisce mai come prima.

Sono anch'io in viaggio attraverso il mio *Nainekumaw* e sento che laddove cadono un ramo o un 'albero entrerà un raggio di luce.

1.2 Al otro lado del rio (2015)

Raccontano in Galizia che c'è un fiume chiamato il fiume del dimenticatoio. Chi l'attraversa non sa più da dove proviene né dove va. Basteranno le acque di un fiume per cancellare la memoria? Cosa succederà a me che ho attraversato un oceano? Rientrando in patria scoprì che "né al partire, né al rimanere né al ritornare avremmo dimenticato; invece avremmo due memorie, due patrie.

Eduardo Galeano (Il libro degli Abbracci,2000)

Nella cultura colombiana, guayabo è il nome proprio di un albero che produce un frutto dal profumo intenso e inconfondibile. Tanto che il Nobel García Marquez diceva che il tropico intero profumasse di guayaba. La stessa parola viene usata anche per denominare i postumi di una "sbronza triste". A me, però, interessa un'altra sfumatura del termine guayabo: quando viene utilizzato come nostalgia. Essere alla ricerca del caldo focolare o di un passato migliore che si vorrebbe ritrovare; coccolarsi nel ricordo degli effluvi di una pietanza; una sensazione di non essere veramente a "casa". L'immigrato conosce bene le gradazioni del guayabo! Il rifugiato ne conosce addirittura un intero repertorio. Migliaia di profughi di guerra e di conflitti armati che devono lasciare le proprie terre e abbandonarle senza un progetto, distinguono ampiamente il profondo spaesamento che comporta perdere averi, abitudini, certezze, legami e luoghi ove si è cresciuti e riconosciuti, in definitiva tutto ciò che ha dato alla loro vita un significato.

La Colombia ha dato un senso profondo a una parte della mia esistenza. Una nazione che possiede una delle biodiversità più importanti del pianeta, ma che purtroppo è anche uno dei paesi più violenti del mondo. Narcotraffico, guerriglia e paramilitari sono all'ordine del giorno. Sfarzo ed opulenza a pochi passi da baraccopoli stracolme di desplazados¹. Decenni di governi fantoccio che

¹ Sfollati. Spesso profughi di guerra.

si mangiano le risorse naturali ed economiche anziché abolire le forti disparità interne. Un popolo abbagliato dal consumismo (made in USA), che ha paura di eleggere governanti autorevoli anziché autoritari.

Sono nata a Bogotà. Città caotica e labirintica di quasi otto milioni di abitanti. Un altopiano che prima della conquista spagnola era una sorta di grande palude considerata dai *Muiscas*² territorio sacro, ma considerata all'arrivo dei *conquistadores* come un luogo pestilenziale che venne disboscato per creare suoli coltivabili da cui ricavare legname da costruzione o da ardere ed infine bonificato grazie all'introduzione di grandi quantità di *eucaliptus australiani*. Tocco finale fu l'estirpazione delle distese di noci da parte dei missionari, perché alberi sacri dei *Muiscas* e quindi considerati nemici della religione in arrivo. Che la conquista abbia lasciato in noi tracce di "sradicamento"? Comunque sia, dopo seicento anni, in Colombia la nostalgia ha il nome di un albero!

Qualche anno addietro, conoscevo una forma di *guayabo* al contrario: la nostalgia di "non" essere in viaggio. Ho sempre desiderato condividere esperienze con altri popoli, sentendone i profumi, impadronendomi di nuovi paesaggi, ascoltando racconti e storie di donne antiche, toccando la terra con le mie mani. Si potrebbe trattare di una continua ricerca del caldo focolare. "Una donna alla ricerca del suo ultimo bosco" scrive la scrittrice cilena Marcela Serrano nel suo libro "Antigua, vita mia".

I miei viaggi giovanili prediligevano parchi naturali e riserve della mia terra poco frequentati, e non ancora occupati dalla mafia. Rifiutavo la sicurezza delle vacanze organizzate quindi cercavo posti silenziosi e isolati dove ho appreso la differenza tra "viaggiatore" e "turista". Godevo dunque nel visitare la foresta amazzonica, luogo da scoprire con paziente attesa. Entusiasta, percorrevo in

² Civiltà incontrata dagli spagnoli nella regione centrale della Colombia nel 1537.

canoa alcune diramazioni del fiume, per vedere delfini rosa confetto e *Manatí* ³ o magari per raggiungere villaggi brulicanti di bambini dallo sguardo guardingo. Un altro territorio a cui ero affezionata era la Penisola della Guajira, il luogo più a nord della Colombia sulle coste caraibiche. Territorio di sabbia rossiccia ospitante comunità etniche *Wayuu*, contraddistinte da un'aura di mistero e saggezza. Uomini e donne maestri dell'arte del tessere fibre naturali, per ornare e intrecciare oggetti decorativi e di uso domestico quali borse, amache e reti da pesca; manufatti che richiedono dai 20 giorni ai sei mesi di lavoro e la cui tradizione conserva una parte preziosa della loro idea del cosmo.

Infine, frequentavo con gioia le spiagge solitarie e selvagge del Pacifico, dove era facile accordarsi con una famiglia della zona: in cambio di lezioni, potevo mangiare pesce e patacón⁴ e appendere la mia amaca tra due palme, alloggiando sotto una specie di tettuccio costruito con fogliame.

Al posto di un albergo "cinque stelle", contemplavo nei mesi tersi "tutte le stelle", cullata dal canto delle megattere che migrano in acque tropicali per accoppiarsi o per partorire. Arrivavo lì dopo viaggi di 28 ore su uno scomodo peschereccio, sapendo che all'arrivo sarei stata ripagata dalla visione delle maree, quelle ampie masse d'acqua che si abbassano lasciando un tappeto esteso e pulito che a mano a mano si ricopre di miriadi di granchi viola/arancio. In quei viaggi nuotavo con i delfini e facevo il bagno in pozze d'acqua dolce circondata da colibrì verde e blu. Territori oramai occupati dagli uomini della guerra. Polmoni del mondo colpiti gravemente dai cambiamenti climatici e dalla deforestazione!

³ Lamantini amazzonici. Mammiferi acquatici erbivori appartenenti al genere Trichecus pigmeus.

⁴ Varietà di banana che viene affettata per poi friggerla. Nei paesi del tropico si usa al posto del pane o come contorno.

Vogliosa di una nuova avventura, nel 2005 decisi di partire per l'Italia. Ho lavorato per anni a Bogotá in una scuola italiana parificata, motivo per il quale avevo potuto intraprendere alcuni viaggi di ricognizione del nuovo territorio grazie a colleghi di lavoro che, nei mesi estivi, mi ospitavano nelle loro case di origine. E ho finito per idealizzarla! Come non vivere in un paese dove dentro il cortile di casa trovi vestigia di popoli antichi! Un posto in cui sembra che i libri siano per la gente il pane quotidiano. Insomma: un possibile ultimo bosco!

Così iniziai la mia esperienza dall'altra parte del río, anzi dall'altra parte dell'oceano. E per anni ho vissuto sulla mia pelle cosa vuol dire perdere certezze, rapporti e luoghi ove si è conosciuti e riconosciuti! Quanta ragione ha la piemontese Marisa Fenoglio quando afferma nel suo libro "Vivere altrove", che "nessun emigrato conosce la portata del suo passo"! Per fortuna negli anni, ho trovato persone meravigliose che mi hanno fatto sentire parte di una comunità e che hanno contribuito alla mia crescita personale. Ed ho svolto attività dove ho potuto sfiorare "la materia" delle mie idealizzazioni.

Tuttavia, in questi anni, tante volte mi sono sentita disorientata, sconfitta, scoraggiata, senza strumenti. In particolar modo dal punto di vista professionale e lavorativo. E ho giudicato questo paese che mi accoglie come un luogo antico, ricucito e rattoppato provvisoriamente; un monumento che non ha la forza di reggersi da solo.

Ormai ho conosciuto tutti le sfaccettature del *guayabo*. "La Nostalgia è l'unico svago che resta per chi è diffidente verso il futuro", proclama Jeb Gambardella, il protagonista del premiato film "La Grande Bellezza" diretto da Sorrentino.

Mi chiedo ancora se l'Italia sarà il mio ultimo bosco...

Di conseguenza nutro il mio risveglio di sorrisi, sguardi, parole e abbracci; mi sostengo ogni giorno grazie alle mie radici di *guayabo*. Grazie alla vitalità e alla solidità che mi conferiscono sia le montagne che ho visto da quando sono nata

sia quelle che incorniciano ora le mie giornate Torinesi. Incarno la fluidità e la portata del Po e del grande Río delle Amazzoni.

Penso alle cordigliere, alle dune del deserto, ai ghiacciai. Evoco i solchi d'acqua, i canyon, le scogliere. Mi sovvengono il volto rugoso di un anziano o le grinze delicate del piede di un bambino appena nato; le mani delle scimmie, il carapace delle testuggini, le squame di un'iguana. E che dire della corteccia degli alberi? Siamo fatti tutti dello stesso impasto: monumenti orditi e nostalgici.

E a questo proposito: di che guayabo soffrite da questa parte del fiume?

1.3 Legami e ricostruzione di Spazi (2019)

Una donna è inevitabilmente la storia del suo ventre, dei semi che vi si fecondarono, o che non furono fecondati, o che smisero di esserlo. Una donna è la storia del suo paese, della sua gente. Ed è la storia delle sue radici e della sua origine, di tutte le donne che furono nutrite da altre che le precedettero affinché lei potesse nascere: una donna è la storia del suo sangue.

Ma è anche la storia di una coscienza e delle sue lotte interiori.

Marcela Serrano (Antigua Vida Mia, 2003)

In questi giorni ho preparato la mia prima torta. È venuta morbida come le colline del Monferrato dove vengono prodotte le nocciole con cui l'ho preparata. Gusto e profumo di nocciole piemontesi TGT acronimo che sta per Tonda Gentile Trilobata. Mentre mischiavo l'impasto, richiamavo alla mia mente la mia passeggiata d'inizio estate in mezzo ai noccioleti, col sole che mi scaldava il viso e io che mi gongolavo scoprendo forme, colori e profumi a me ancora poco familiari. Vissuti molto intensi che insieme a farina e nocciole hanno abbozzato il desiderio di "mettere le mani in pasta".

Nel mio repertorio culinario non trovi né torte né biscotti! In Colombia l'arte culinaria privilegia i dolci al cucchiaio (creme, budini, flan) che vengono preparati perlopiù con frutta tropicale (cocco, guayaba, papayuela e banana), latticini, zucchero di canna, chiodi di garofano e cannella. Non ho mai amato le torte prima di assaggiare quelle fatte da Annamaria, psicoterapeuta

coordinatrice dello Spazio d'incontro e gioco per donne migranti con figli in età nella fascia o-3 anni! Mangiamo le sue torte durante i pomeriggi. Il progetto è stato creato per far sì che donne migranti possano vivere in compagnia la gravidanza e la maternità; insieme a personale specializzato (psicologhe, psicomotriciste e mediatrici culturali) possono incontrare altre donne che vivono lontane dal proprio paese e così condividere con loro gioie ma anche problemi e difficoltà che si trovano in un paese straniero. L'ambiente è stato creato per esprimere e comunicare con il proprio corpo attraverso strumenti espressivi come lo yoga, il massaggio, l'esplorazione corporea ed il movimento. Insomma, uno spazio di contatto e di sostegno. Un luogo per nutrire gli sfondi condivisi.

Quando arrivi in un paese straniero devi fare i conti con tanti aspetti della tua vita: il cibo e le tue abitudini alimentari sono tra i più importanti. I profumi, i gusti, le consistenze, gli orari, le quantità, i rituali, fanno parte dell'insieme di punti di riferimento che possono svanire per strada nel viaggio migratorio. Io mi sono presa cura di me attraverso il cibo, con lo scopo di mantenere un filo conduttore con la mia storia e la mia patria. Un piatto di riso in bianco mi dà senso di completezza, pienezza. A casa dei miei, per esempio, c'è sempre un piatto di riso per l'ospite inatteso! Mio nonno coltivava il riso, per me e la famiglia di mio padre, una risaia, un airone bianco, una ciotola di riso e una amaca messi insieme, possono rappresentare il paradiso in terra.

Il cibo ti collega emotivamente e simbolicamente alla "mamma", al seno, al latte materno. Alla madre lingua e alla madre terra. Nel nutrimento oltre alla sopravvivenza, cerchiamo calore, amore, cura, premura, accoglienza, convivialità. I primi tempi che ero in Italia e andavo a bere un caffè al bar in compagnia, restavo un po' delusa e per ultima con il caffè in mano davanti al bancone. Ero abituata a bere il caffè seduta, a piccoli sorsi e soprattutto in momenti dove sono possibili lunghe riflessioni e chiacchierate. In compenso rimanevo e rimango ancora colpita da come i Bar in Italia riescano a trasmettermi l'energia e il battito delle piantagioni di caffè. Sinfonia di suoni,

parole e profumi. Alchimisti e inventori hanno fatto sì che estrazione, macinazione e percolazione (addirittura capovolta), abbiano reso la bevanda una intensa esperienza sensoriale e la sua preparazione un'arte rituale. Il culto del caffè in Italia rende omaggio al duro lavoro di donne e uomini che si dedicano a raccogliere a mano con cura e passione le *drupe*, milioni di ciliegie carnose e mature di caffè.

Un sapore ti può restituire un pezzo d'infanzia riportandoti per un attimo tra le braccia della nonna o sulle gambe di papà. Un boccone ti può trasportare in un attimo dall'altra parte dell'oceano tra parenti e amici d'infanzia ma anche in mezzo a luoghi sventrati dalle bombe. Il nostro piatto preferito è sicuramente ancorato a un bel ricordo. Marcel Proust direbbe: "nel cibarsi c'è anche il desiderio di ricordare"! A me, per esempio, il profumo di caffè riporta ogni tanto all'immagine di mio padre che da cinquant'anni sveglia mia madre con una tazza di caffè fumante in mano. Altre volte, quando vedo i grani di caffè prima di essere macinati, ricordo quando da ragazzina e con tanto affetto mia madre mi chiamava caturrita (diminutivo di Caturra). Caturra (CAT) è una mutazione della varietà di caffè Bourbon Origine Coffea Arabica, molto diffusa in Sud America le cui caratteristiche sono: molto adattabile, alta qualità, ben bilanciata, pianta compatta. Un frutto che possiede un gusto intenso ed equilibrato nonostante la pianta adulta rimanga di piccole dimensioni.

Nello spazio transculturale, il momento della merenda ci porta quasi sempre a parlare di ricordi e delle nostre abitudini culturali. Beviamo lo *Chai* (tè con zenzero, cardamomo e zucchero) per accompagnare torte o crostate. Le donne somale, per esempio, portano da condividere i *sambusi* (frittelle a base di farina, carne macinata, cipolla e peperoncino). Io sono vegetariana e ho una forte intolleranza alla cipolla, quindi lo dichiarai il primo giorno temendo però che il mio diniego fosse interpretato come un rifiuto di un'altra natura. Così vennero fuori altre preferenze e alcune donne hanno raccontato come, vivendo in Europa, abbiano sviluppato intolleranze ai latticini o al glutine. In quel momento pensai: ci hanno raccontato di comportamenti intolleranti e razzisti subiti,

devono pure sviluppare intolleranze alimentari! Da lì in poi nacque un accordo implicito. Ogni tanto arrivano per merenda torte senza latte e/o senza glutine e *Sambusi* senza cipolla né carne. Piccoli accorgimenti che aumentano la bellezza del nostro stare insieme!

La mediatrice culturale è incuriosita della mia scelta vegetariana. È curiosa ma soprattutto vuole condividere la sua posizione! "Trovo tanti vegetariani tra i medici e operatori con cui collaboro. Io mangio pochissima carne perché qua è difficile mangiare la carne come piace a noi. Voi mangiate "carne morta". "Beh intendo più morta che mai" e sorride sfoggiando la sua bianca dentatura incorniciata dalle sue labbra scure. "Il tipo di macellazione è fondamentale; per noi è importante che organi come il cuore trattengano l'energia dell'animale. Ci piace poter ringraziare chi l'ha ucciso, macellato e ringraziamo l'animale stesso che si sta donando come cibo. La conservazione è il nostro secondo trucco. Con la cacciagione mangia tutto il villaggio per un bel po' di tempo. Insomma, odio i vostri frigoriferi e la vostra carne impacchettata sottovuoto o sotto pellicola trasparente".

Hakima si aggancia al discorso della macellazione della carne per dirci che lei ha una forte anemia e sogna di poter mangiare di nuovo il fegato di pecora che mangiava nel suo villaggio. Anche per lei il fegato bovino che trova qua è insulso e privo di proprietà. Su una cosa ci troviamo d'accordo: ognuna di noi usa sostanze aromatiche come erbe e spezie per aromatizzare e insaporire cibi e bevande e concordiamo sul fatto che possiedano proprietà benefiche e validi aiuti alla digestione, all'equilibrio intestinale e addirittura al tono dell'umore. C'è chi adora la curcuma e la usa negli impacchi per la pelle o per il gonfiore; c'è chi predilige il cardamomo perché le ricorda il padre che lo masticava in continuazione per migliorare la digestione, c'è chi usa il cumino nel riso per evocare il suo villaggio. Io mi preparo un Tè di Coca biologica ogni volta che ho bisogno di sentire il vigore e la solidità delle Ande dentro di me e adopero in tanti piatti semi di zucca, lino e sesamo. Ho imparato ad usare i semi fin da giovane, nei miei viaggi nel deserto del Nord della Colombia nel territorio dei

popoli indigeni *Wayùu*. Vivono in condizioni di estrema povertà e crudeltà climatica ma riescono a vivere con una certa dignità e con grande saggezza. In cucina le donne utilizzano semi di zucca, anguria e melone che tostano insieme al mais e poi aggiungono al latte di capra caldo come supplemento alimentare da dare soprattutto ai bambini in età evolutiva e alle donne durante le mestruazioni.

La merenda del venerdì ci permette di andare emotivamente in profondità e affrontare temi difficili e spinosi. Fu in una giornata nevosa e nostalgica che Zeinab osò parlare della sua famiglia. Mentre parlavo del dolce di papayuela (varietà di papaia che si mangia sbollentata e sciroppata senza che rimanga candita) – per me un dolce "sentirmi a casa"! – lei a un certo punto intervenne raccontando come eviti di mangiare Xalwo (marmellata a base di zucchero, burro, cardamomo e succo d'arancia o di pompelmo) perché le ricorda lo sterminio della sua famiglia. Zeinab continuò: "Quasi un terzo della nostra popolazione è stata uccisa. Gli anziani dicono che siamo stati noi giovani a fomentare la ribellione al regime. Da lì in poi abbiamo visto solo bombardamenti. La mia famiglia sparì un giorno che sono andata a comprare le arance e in casa si preparava lo Xalwo. Al mio ritorno ho trovato solo morte e macerie". Ayo aggiunse: "Tutte noi abbiamo avuto numerosi lutti in famiglia. Per noi è normale non riuscire a vivere serenamente. Se poi ci capita di stare senza lavoro è ancora peggio. Hai più tempo per pensare e pensare senza interruzione, a quello che c'è stato e non c'è più, alla propria famiglia disgregata. Si pensa alla guerra, ai tanti morti che non abbiamo sepolto, alle speranze che avevamo nel venire in questo paese".

Un altro giorno, durante la merenda *Fharia*, mi chiese di approfondire la mia scelta vegetariana. Spesso mi sono preoccupata per la sua salute, la sua alimentazione, i suoi mal di schiena. Avevo accennato loro che era una scelta con motivazioni ambientaliste ma soprattutto salutiste. Ho continuato spiegando che tutto era partito da una endometriosi. Quando convivi con fibromi, cisti, aderenze, infertilità, vuoi fare pace con il tuo ventre, avvolgere il

tuo utero e le tue ovaie. Vuoi rinascere! *Fharia* disse a quel punto: "Per noi è una vera disgrazia non tanto morire, quanto morire senza aver avuto dei figli".

Ho raccontato loro come vive il menarca una ragazzina Wayùu. I Wayùu sono uno dei popoli indigeni più estesi della Colombia. Mantengono ancora tante pratiche e rituali per quanto riguarda il ruolo della donna e del "femminile". Una delle tradizioni che mantengono alcune famiglie e che supera i due secoli è l'isolamento o reclusione delle dodici lune. Non appena ha la prima mestruazione, la ragazza viene isolata in una piccola capanna. In un primo momento dovrà riposare immobile, avvolta in un chinchorro (amaca leggera fatta in fibra vegetale) come in un bozzolo di farfalla. In seguito i suoi capelli verranno tagliati come simbolo di una infanzia che si conclude e infine quando i nuovi capelli iniziano a crescere dovrà imparare l'arte della tessitura e la storia della sua casta. Per la durata di dodici lune piene non potrà vedere la luce e riceverà soltanto la visita delle donne per lei più significative. L'alimentazione delle giovani comprende: semi di Carruba tostati, arepas (piadine) fatte con polpa di pichigüel (una piccola pianta della famiglia dei cactus a cui si attribuisce il potere di allontanare le energie negative dalle case e dalle persone malate), guamacho (frutto fresco dal sapore dolce), ottima fonte di ferro e vitamina E, zuppa di fagioli kapeshuna⁵ cotti con grasso di agnello e fegato di capra o agnello cotto nel sangue dell'animale. È un periodo di rinascita, di trance, di riflessione, dove la nuova donna smetterà di sorridere davanti ai maschi e ascolterà soltanto i consigli delle donne più anziane. Alla fine del periodo di reclusione sarà presentata vestita con lunghe tuniche e potrà – sotto l'influsso di flauti, cannucce e tamburi – sfidare gli uomini attraverso una danza ipnotica e mistica che simboleggia il suo intimo e rinnovato contatto con la terra e la sua energia protettrice.

_

⁵ Fagiolo della Guajira che nella mitologia Wayùu è la sacra unione di *Juyakai* (essere maschile che personifica la pioggia) e *Pulowi* (essere femminile che rappresenta la siccità).

A quel punto *Fharia* si decide a parlare del suo vissuto con l'infibulazione: "In Somalia una donna non infibulata viene considerata impura, perciò, ha più difficoltà ad essere accettata in società e trovare un marito. Le nonne e le mamme sono le prime a facilitare l'intervento poiché sono le prime interessate a garantirti un luogo nel mondo. In Italia ha trovato una rete di operatori che mi ha sostenuta per curare dolori, infezioni e prigionia del corpo. La ginecologa le ha spiegato con delicatezza il procedimento e sono intervenuti. Disse ancora: adesso sono sulla via della riscoperta del mio corpo... eh sì! Un corpo che ancora oggi fa più male che bene".

Siamo donne in viaggio. Ci appartengono i verbi varcare, esplorare, percorrere, ibridare, abitare; impariamo insieme a preparare torte e *Sambusi*; condividiamo il nostro essere donne mescolandoci come le migliori miscele di caffè del mondo.

2 GESTIRE DUE MONDI

2.1 Radici, appartenenze

"Tagliare tutti gli ormeggi, emanciparsi dai legami, dagli attaccamenti, farne a meno, o farne senza, vuol dire, per gli umani, impoverirsi sostanzialmente, diventare estremamente fragili, impazzire"

Piero Coppo (Attaccamenti, identità, dipendenze, 2006)

"Come si fa per essere incluso? Da dove si entra? C'è uno sportello? Ci si può iscrivere da qualche parte? Infatti, per dirla tutta, rimanere a distanza, essere al di sopra di ogni cosa, fa bene all'ego. Questo sì. Ma uno si sente anche solo".

karim Miské (Appartenersi, 2006)

Le radici sono la parte delle piante che solitamente si addentra nel terreno e ha funzione di sostegno e di assorbimento delle sostanze nutritive. In senso figurato le radici sono sinonimo di origine, memoria, storia personale/familiare e storia collettiva. Collegando le due definizioni viene subito da pensare quanto possa essere faticosa l'esperienza, la sensazione di mancato supporto e nutrimento e di mancata stabilità in chi per scelta o per necessità si trova a vivere la propria vita in un luogo diverso al luogo d'origine. Di quanto incida sulla propria identità smettere di essere cittadino del proprio Paese. Quante energie servono al migrante per rispondere alle esigenze del nuovo contesto prima di uscire dall'isolamento, dalla sensazione di congelamento, prima di poter mettere insieme i propri frammenti identitari e di elaborare il lutto per la perdita degli affetti familiari/amicali e di una casa? È una domanda che faccio a me stessa ancora oggi.

Secondo il portale per l'aggiornamento professionale in materia di immigrazione, prima di parlare di "Trauma" del migrante bisognerebbe parlare del concetto di "mancanza di CASA", in quanto termine non limitato all'individualità ma che ha anche una connotazione collettiva, delle relazioni connesse ad essa. La casa può essere descritta come un luogo protetto ma

anche come un punto da raggiungere. La casa può essere considerata un luogo fisico e geografico in relazione ad una comunità, la sede delle origini e dei rapporti, il luogo del riposo.

Cosa accade con la perdita della casa quale luogo reale e simbolico capace di contenere significati ed emozioni contrastanti, ma comunque un luogo che procura un sentimento di radicamento e stabilità, un contenitore psichico? Il senso fondamentale di casa è connesso al substrato dell'identità, aspetto in continua trasformazione nei percorsi di migrazione. È quindi frequente avvertire l'impatto di questa perdita come qualcosa di carattere multidimensionale, profondo e pervasivo. Un continuo disorientamento, poiché risulta difficile individuare l'origine e la natura della perdita stessa. Un costante senso di nostalgia legato all'idea del desiderato "ritorno a casa" che riparerebbe la perdita subita. Come direbbe l'artista e architetta Margherita Moscardini⁶: un "abitare senza appartenere".



⁶ L'artista Margherita Moscardini ha sviluppato dal 2015 il progetto: Le fontane di *Za'atari* a partire dallo studio dei campi per rifugiati come realtà urbane destinate a durare. Il campo di *Za'atari* nasce nel 2012 in un'area semidesertica a nord della Giordania per accogliere i siriani in fuga dalla guerra ed è ancora oggi riconosciuto, per estensione, come la quarta città della Giordania. Il progetto di Moscardini si configura come un dispositivo per generare un sistema virtuoso di vendita di sculture che potranno essere acquisite da amministrazioni o istituzioni cittadine e presentate in spazi pubblici europei.

Il nuovo luogo da abitare introduce elementi di discontinuità non solo nell'esperienza ambientale ma anche nell'esperienza complessiva del sé. Pratiche culturali e linguistiche diverse, uno stile di vita consolidato da modificare, abitudini e routine quotidiane assodate da reinventare. Non ultima, una grande necessità di ricostruire tessuti relazionali importanti.

L'immigrato fa l'esperienza psicologica di una "spaccatura" tra quello che realmente è e quello che gli altri gli rimandano; si trova diviso tra il proteggere l'appartenenza e la necessità di integrarsi al nuovo contesto di vita, per poter poi sentirsi accettato e riconosciuto. Vive quindi in una sorta di sospensione tra due mondi: da una parte c'è la paura di essere fagocitato e omologato ad un gruppo che non sente proprio, e dall'altro c'è il timore di essere disconosciuto delle proprie particolarità.

A questi sentimenti di ambiguità si accompagna quello di perdita, in altre parole la percezione di non avere più un "luogo" stabile da poter calpestare e anche il ricordo nostalgico del proprio paese di provenienza, spazio di relazioni rassicuranti, un "luogo" in cui si era costruito il proprio modo di comportarsi e di rapportarsi con il mondo.

Una parte del lavoro terapeutico nella psicoterapia della migrazione implica quindi secondo Nathan (Citato da Latour, 2000): "dare nuovamente ai pazienti senza attaccamenti, delle nuove appartenenze che devono tanto poco alla loro cultura di origine quanto alla nuova cultura che non ha saputo radicarli". Latour (2000) dice: "occorre selezionare con attenzione tra le cose stesse che generano attaccamento quelle che producono dei legami buoni e durevoli". Coppo a sua volta, in un suo intervento del 2006 disse: "È prima di tutto necessario riflettere su cosa ci nutre, su cosa ci serve, individualmente e insieme, per sostenere e incrementare la (nostra) vita: ciò a cui non possiamo rinunciare".

Le esperienze relazionali significative e reciproche creano nuovi legami di attaccamento o quantomeno una base sicura per sviluppare nuove

competenze sociali che consentano al migrante di utilizzare al meglio i diversi sostegni sociali e assistenziali e di tessere relazioni di scambio con la società in cui è inserito.

Quali strumenti può mettere in atto la terapia della gestalt nell'intervento etnopsicoterapeutico dal punto di vista delle appartenenze? In parole di Gecele (2014): "La dinamica figura-sfondo ci orienta nel considerare la molteplicità di sfondi coinvolti e quindi ci aiuta a stare al confine di contatto, nonostante gli ostacoli che si trovano nel campo". E aggiunge: "la definizione del sé come fenomeno di confine, ci dà degli strumenti utili nell'interrogarci sulle appartenenze, indicando che la vita è un continuo processo di scambio e di cambiamento, e contrapponendosi alla prospettiva che definisce gli individui come identità, e quindi come strutture rigide e fisse. La prospettiva data dall'intenzionalità relazionale ci aiuta a leggere anche le relazioni transculturali". È molto importante partire dal rendere espliciti tanto i pregiudizi quanto le differenze culturali, le abitudini, gli stili di vita e gli schemi di pensiero del gruppo di appartenenza. Diventa fondamentale la strada autobiografica: entrare nei passaggi di vita quotidiana, nei momenti di distacco, di rottura, di avvicinamento. Qualunque cambiamento di ruolo e di contesto può determinare un senso di interruzione e di perdita se vissuto senza trovare un senso o senza una adeguata assimilazione.

2.2 Spaesamento e nostalgia

L'etnopsichiatria della migrazione ha considerato a sufficienza la fenomenologia della nostalgia. Già nel 600 il medico Hofer (Citato da Beneduce, 1988) parlava nella sua "Dissertatio medica de nostalgia, oder Heimwehe", di quella malattia che uccideva giovani sensibili che vivevano lontani dalla loro patria, in particolare parlando dei soldati tedeschi. Il termine nacque appunto dalla giustapposizione di Patria/casa (Heim) e dolore/male/che

duole (*weh*): dolore del paese, che, come fenomeno, racchiudeva sintomi come irrequietezza, insonnia, grave angoscia di cuore, insofferenza verso i costumi stranieri, disgusto verso i rapporti sociali ecc.

Descuret (Citato da Beneduce, 1988), nel suo trattato del 1858 sulla Medicina delle passioni, parla della nostalgia come quel desiderio malinconico e imperioso di rivedere i luoghi dell'infanzia dove abitano gli oggetti cari al nostro cuore. Parlava quindi di quanto questo bisogno fosse chiaro nei soldati e negli schiavi delle piantagioni nel sud del nord America, tutti lontani dalle proprie terre di origine.

De Martino (2010), parlando dello stesso fenomeno, ha coniato l'espressione "angoscia territoriale", descrivendola come una forma particolare di angoscia esistenziale in cui la presenza (l'esserci nel mondo) non è decisa e garantita, e quindi esposta al rischio di non "mantenersi" di fronte al divenire. Affronta la crisi della presenza⁷, raccontando come per gli aborigeni australiani, per esempio, l'angoscia territoriale sia storicamente connessa ad un momento critico dell'esistenza di grande importanza per una comunità di nomadi raccoglitori e cacciatori, e cioè al peregrinare: l'inoltrarsi nel territorio a causa di necessità vitali. Nel caso del popolo australiano Aranda, la "crisi della presenza" causata dai momenti critici dell'esistenza, insorge quando quest' ultimo abbandona un territorio conosciuto e formato culturalmente, per inoltrarsi in un territorio sconosciuto e pieno di insidie. Abbandonare i loro villaggi e dar vita ad un nuovo insediamento sono atti minacciosi e precari dall'esito incerto che possono mettere in pericolo l'intera comunità. Svolgere

⁷ La presenza "demartiniana" è la capacità umana di dare valore sociale, intersoggettivo e condiviso alle situazioni, di dare senso al fatto naturale secondo criteri culturali. La crisi della presenza incombe quando si perde la possibilità di andare oltre "il qui e adesso", quando avviene la perdita dello spazio e del tempo come vettori, quando si dissolve l'unità trascendentale dell'autocoscienza. Secondo De Martino "il momento critico dell'esistenza è critico perché impone una decisione e una scelta, un pronto adattamento alla realtà, un comportamento ricco di conseguenze altamente impegnative per la presenza. La precarietà dei beni elementari della vita, l'incertezza delle prospettive concernenti il futuro, la pressione esercitata sugli individui da parte di forze naturali e sociali non controllabili, la carenza di forme di assistenza sociale, la morte di una persona cara; questi momenti critici dell'esistenza sono largamente tradizionali nelle società umane. Il carattere che li accomuna è che in essi la storia, il divenire, si manifesta, e la presenza prende contatto di un mutamento, di un passaggio, così impegnativi per essa da rischiare di non mantenersi".

tali atti seguendo un modello mitico, quindi ritualizzarli, significa sottrarli a tale pericolo.

In una società tradizionale di cacciatori e raccoglitori come quella *Aranda*, nascere significa nascere in un luogo, essere e sentirsi consegnati ad uno spazio, ad un centro. Il luogo di rinascita è costitutivo della personalità, della mentalità, dell'identità dell'individuo, che si sente depositario di vicende che l'hanno preceduto e in qualche modo si pensa che anche dopo la morte continuerà ad essere presente nel luogo in cui è vissuto. I defunti non abbandonano mai del tutto il luogo abitato dai vivi. In questo modo una persona è legata al suo "paese" perché esso è la patria della sua anima.



Per De Martino, nel mondo magico, prima c'è la crisi della presenza e dopo c'è il riscatto. Questo lo osserva nel mito delle origini degli Aranda, che parla di un eroe mitico, Nambakulla, che nell'atto della fondazione dell'insediamento diede inizio ad una serie di rituali, tra cui l'erezione del palo kauwa-auwa. Gli Aranda, nell'erigere tale palo totemico in ogni nuovo insediamento, reiterano ciò che accadde ad

opera dell'eroe mitico. Ed è proprio in questa reiterazione che risiede la risoluzione della crisi. Scrive De Martino (2010): "Questi elementi che il mito ci fornisce, ci indicano il palo *kawua–auwa* nella sua funzione di riscattare dall' angoscia territoriale un'umanità peregrinante: piantare il palo *Kauwa–auwa* in ogni luogo di soggiorno, significa iterare il centro del mondo e rinnovare, attraverso la cerimonia, l'atto di fondazione compiuto in *illo tempore*.

Il palo kawua–auwa come "luogo" diventa il centro del mondo, come "tempo" la presenza e lo stare nel qui e ora. Una visione molto Gestaltica! A proposito di questo argomento, vale la pena sottolineare come nella psicoterapia della migrazione, il lavoro terapeutico tanto individuale come in piccolo gruppo, si faccia spesso in gruppo allargato, nel gruppo rete che va a costituire "la famiglia di passaggio e il territorio", il palo kawua–auwa, "il campanile" in terra straniera nella visione di De Martino. Il gruppo offre un sostegno psichico e culturale rispondendo anche a bisogni sociali e operativi che fanno leva nel lavoro clinico.

2.3 Tra sofferenza e dominazione

Non è possibile parlare di etnopsichiatria senza parlare di politica. E non è possibile parlare di politica all'interno del contesto etnopsichiatrico senza parlare di Franz Fanon, psichiatra formatosi in Francia, nato in Martinica nel 1925 e giunto in Algeria negli anni '50 durante il periodo della lotta anticoloniale. Fanon, appena arrivato in terre algerine, si accorge che le forme di cura conosciute non si adattavano a un sistema locale così conflittuale e diverso al proprio. Analizza quindi le zone d'ombra del potere coloniale all'interno dei luoghi della cura, nel linguaggio della psichiatria, nel suo razzismo così come nel suo paternalismo. Fanon interroga i conflitti caratteristici del rapporto fra colono e colonizzato, i loro riflessi sul mondo emozionale ed affettivo e sui modi in cui reciprocamente si costruiscono le immagini dei dominatori e dei dominati, le loro identità. Beneduce (1988) scrive su Fanon: "nella sua attitudine rivoluzionaria, il suo sguardo mette a fuoco tutti o quasi tutti i problemi dell'incontro e dello scontro con l'Altro culturale, la volontà di dominio e di controllo che si introduce nelle pieghe più sottili del comportamento, della sessualità o del discorso scientifico".

Di fatto, l'etnopsichiatria critica si occupa di decolonizzare il sapere da cui prende origine. Sottolinea ancora Beneduce: l'etnopsichiatria critica è la consapevolezza che il "culturale" non deve occultare altre dimensioni, non deve

trascurare di considerare la posizione e i rapporti di forza degli interlocutori né l'ideologia veicolata da molte categorie diagnostiche.

La funzione dell'etnopsichiatria è storicizzare e contestualizzare; depatologizzare le diversità, avere consapevolezza dei pregiudizi; valutare le risorse, la resilienza e gli elementi di vulnerabilità.

"Lavorare con la migrazione impone una scelta di democrazia del sistema curante: la nostra missione come clinici, non è solo capire i pazienti, è costruire ponti e negoziare tra differenti universi culturali" scrive Nathan (1999). E dice ancora: "L'incontro con l'altro è sempre traumatico" e il vero problema consiste nella traducibilità dell'altro".

"Le migrazioni inducono ad "incontrare altri" e, dunque, a ripensare i modelli di salute, di eziologia e di trattamento della malattia, a cercare di sospendere ogni giudizio etnocentrico, per meglio apprezzare, riconoscere ed educare sé stessi e l'altro ad una auto-preferenzialità culturale che non ammetta pregiudizio alcuno", dice da parte sua Coppo (2003).

2.4 Identità

La migrazione è un comportamento che gli esseri umani hanno sempre praticato nel corso della storia. È quindi un fenomeno sociale che diventa un fenomeno psichico potenzialmente traumatico. Per l'essere umano, lo sconvolgimento della propria matrice sociale ha gravi effetti a lungo termine sia sul funzionamento sociale sia su quello psicologico e biologico (Van der Kolk, 2005).

Le persone che emigrano non lasciano solo il proprio paese e le relazioni più significative, ma si trovano a vivere una situazione di rottura di tutti i riferimenti culturali che prima le guidavano: possono diventare insicure della propria

identità, smarrite, prive di autostima. Si rintracciano anche comportamenti come passività, isolamento, ritiro ed evitamento.

Salvatore Inglese (1993) scrive a questo proposito: "I pazienti immigrati sono sempre sospesi tra due mondi e questo stato di sospensione alimenta una condizione di fragilità identitaria che può declinarsi in forma francamente patologica". Una specie di non senso esistenziale dove la "funzione lo" è veramente messa alla prova. Lo stato di smarrimento che De Martino ha chiamato la "Crisi di presenza".

Nelle storie di migrazione si trova spesso confusione nella cronologia dei racconti, contraddizioni sui luoghi, geografie e storie incerte. Si fa necessario, quindi, creare il dispositivo e la rete giusti, per far sì che si possano rimettere insieme dei frammenti e avviare una narrazione che faciliti la ripresa dei fili e dia un continuum che permetta al paziente di ritrovare il proprio posto nel mondo.

Diventa importante anche la storia collettiva, la contestualizzazione della cura. Scrive Françoise Sironi, citata da Rotondo (2009): "Capita spesso che anche il terapeuta abbia perso l'accesso alle cose che, nella sua storia individuale, lo ricollegano alla storia collettiva del paese. Deve allora reinventare un trattamento adatto alla realtà clinica contemporanea".

È possibile che il migrante rincorra a appartenenze rigide o a forzature identitarie nel tentativo di mettere ordine e dare senso alla confusione. È lì dove va sostenuta sia a livello politico sia a livello psicologico l'intenzionalità relazionale in un processo di costruzione di senso.

È quindi fondamentale il contributo che può dare la Gestalt Therapy alla psicoterapia delle migrazioni dal punto di vista del senso identitario, il senso della propria identità che risulta dalla qualità delle esperienze di contatto assimilate. In questo senso, l'identità nella GT è quella che man mano – assimilazione dopo assimilazione – viene scritta nel corpo. Si può quindi parlare

di «identità narrativa», ma sottolineando che nella GT la narrazione è quella che giorno dopo giorno è stata, appunto, scritta nel corpo. Nella definizione gestaltica di identità – 'chi sono diventato' – è il participio passato del verbo 'divenire' a configurarsi come la struttura dell'essere-con. In altre parole, la GT traccia una linea di demarcazione tra l'identità fatta da introietti, da ideali dell'lo, da maschere, da gestalt aperte, da 'You must', e l'identità gestaltica come 'consapevolezza incarnata', costruita dalle assimilazioni nel corpo delle proprie esperienze di contatto.

L'obiettivo terapeutico diventa quindi quello di "costruire relazioni, in cui le espressioni del disagio possano contribuire a costruire lo sguardo che le sappia riconoscere ed accogliere". (Devereux 1970, in Gecele, 2014).

2.5 Acculturazione

"Nella vita di una persona è possibile pensare a una sola successiva acculturazione, al massimo due, vista la difficoltà e complessità dei processi di apprendimento necessari".

Todorov (Citato da Coppo in Appartenenze, identità, dipendenze, 2006)

Spostare la propria vita in un altro Paese significa trovarsi a vivere divisi a metà tra due mondi e culture in una patria nuova, cercando però di non rinunciare alla propria cultura. Ogni individuo subisce in maniera differente l'influenza dell'acculturazione ed è coinvolto diversamente dal suddetto fenomeno, a causa dell'azione e delle correlazioni esistenti fra differenti variabili come il livello d'istruzione, la possibilità di lavoro, il grado di partecipazione politica, la competenza nella lingua del paese ospitante, la credenza religiosa e altre.

L'acculturazione è un processo dinamico che inizia con l'ingresso del migrante nel nuovo paese e il conseguente impatto con la nuova cultura. Dopo di che si susseguono le vicende legate al processo di adattamento, che prendono il nome di "acculturazione psicologica". Il processo è a due vie perché riguarda due gruppi etno-culturali che entrano in contatto continuativo l'uno con l'altro,

s'influenzano reciprocamente e si modificano di conseguenza al contatto interculturale.

L'acculturazione è un fenomeno multidimensionale perché coinvolge molteplici aspetti, ovvero la lingua, gli atteggiamenti, le abitudini alimentari, i modi di pensare, i luoghi di aggregazione, i mezzi di trasporto e complessivamente l'identità culturale del migrante.

È utile porre l'accento sulla distinzione tra assimilazione e acculturazione. Mentre la prima consta in un processo trasformativo e di abbandono del proprio retaggio culturale, la seconda comporta l'acquisizione di un nuovo codice senza la perdita del precedente che però implica alti livelli di stress. In altre parole, è quella condizione di tensione psicologica alla quale il migrante deve far fronte nello sforzo di adattarsi al nuovo paese. Tale processo può giungere a due traguardi differenti: l'abbandono dell'identità culturale nativa oppure il mantenimento dell'identità isolata.

L'acculturazione è inoltre uno scambio a doppia direzione, molto spesso disuguale. Anche la cultura "donatrice" è modificata da ciò che riceve dalla cultura migrante.

Esiste tuttavia una terza modalità di sviluppo dell'acculturazione, quella che porta all'identità "biculturale", ovvero quella combinazione di forte identità etnica unita a un saldo legame con la nazionalità della nuova patria che sembrerebbe una soluzione ottimale di adattamento.

L'identità bilocata è possibile quando si sviluppa la consapevolezza del presente; quando si dà un senso alle emozioni emergenti; quando si lavora sulla differenziazione intergenerazionale e sulla propria individuazione; quando si promuovono processi decisionali. In termini gestaltici, dopo un lungo lavoro sullo sfondo si parla di un lavoro sull'lo.

2.6 Progetto migratorio

Sono i migranti a incarnare nel modo più pieno e spesso drammatico tutta la complessità e le contraddizioni del mondo globale contemporaneo.

In questa complessità ogni migrazione ha una storia e delle proprie particolarità. È un fenomeno sociale multifattoriale dove l'obiettivo spesso è migliorare le proprie condizioni di vita; purtroppo, non sempre questa scelta è considerata volontaria ma piuttosto forzata dalle condizioni storiche, ambientali ed economiche del paese di origine. Molto spesso questi spostamenti sono vissuti come vere e proprie fughe che possono essere eventi traumatizzanti in quanto vissuti in condizioni di insicurezza, di precarietà e di rischio ed accompagnati da una costellazione di perdite multiple. Il che si traduce in un progetto migratorio assente, fallito o a rischio di fallimento. Uno stato in cui la persona avverte assenza di scopi e aspirazioni sui cui orientarsi. In parole di Scabini (2009): "una inerzia evolutiva, una condizione di sospensione e stagnazione" che tante volte i sistemi di accoglienza non riescono a combattere. Al contrario, in molti casi tanto la burocrazia che i sistemi di accoglienza finiscono per depotenziare e minare l'intenzionalità/progettualità del migrante.

L'antropologo Franco La Cecla utilizza l'espressione *mente locale* riferendosi alla facoltà dell'abitare un luogo in senso lato. La mente locale "consiste nella percezione e nell'uso di uno spazio che solo chi vi appartiene come abitante può possedere fino in fondo". La Cecla prosegue spiegando che "quando l'attività di creazione di luoghi non è consentita e la sua traccia distrutta, quando gli abitanti sono assegnati a spazi che non possono modellare, la mente locale viene lobotomizzata" (La Cecla 1988,2000). L'assegnazione a determinati spazi in modo arbitrario, la sensazione di passività verso il territorio in cui si è più o meno volontariamente scelto di vivere, sono condizioni spesso vissute da chi fa esperienza dell'accoglienza imposta dall'esterno. La riattivazione di processi

comunitari di cambiamento offre invece l'opportunità di riappropriarsi della mente locale, non in opposizione bensì in integrazione ai nuovi arrivati.

Dice Pizzimenti (2015): "l'intenzionalità è indispensabile per l'orientamento di tutti i bisogni umani". Viene definita anche come "un atto che si caratterizza per uno scopo da raggiungere, da realizzare in maniera consapevole e deliberata" (Cavaleri, 2003). E sempre Cavalieri sostiene: "l'uomo si costituisce essenzialmente nel trascendersi, nell'intenzionarsi, nell'entrare in contatto con quanto lo circonda".

È in questa relazione col mondo, in questo "in-tendere verso" di esso, che occorre individuare l'origine della sofferenza mentale e al contempo lo spazio della cura" (Spagnuolo Lobb, Cavaleri, 2013)

Una parte fondamentale del successo del percorso migratorio e di acculturazione sta sicuramente nell'esistenza e sviluppo di un progetto migratorio volontario, realistico, che dia senso e significato alla migrazione stessa.

3 L'ALTERITA'

"L'Altro è qualcuno che non è me, e qualunque mio tentativo di ricondurlo all'ovvio, al consueto, al conosciuto, al già visto, risulta un tentativo di decostruzione sul nascere della formidabile unicità del volto che l'Altro è."

E. Lévinas (Citazione in Ferretti, La filosofia di Lèvinas, 2009)

3.1 Figura-sfondo

Per affrontare la complessità che richiede un intervento in ambito multiculturale, la cultura è il punto di partenza. Secondo Gecele (2014), la cultura può essere intesa come veicolo – attraverso azioni, strutture sociali, oggetti, valori, convinzioni, narrazioni – di modi di articolare pensieri, conoscenze, emozioni, relazioni e conflitti ai confini in ogni ciclo di contatto. Da questo punto di vista, quindi, se non abbiamo mai attraversato i nostri pregiudizi, non possiamo essere pienamente al confine di contatto.

Se si parla di cultura c'è un collegamento con la storia, con diverse stratificazioni di significati e di esperienze. Il mondo *altro* entra nella relazione terapeutica e la relazione terapeutica entra nel mondo. Altri sguardi, altre dinamiche, altri rapporti sociali.

In una relazione di alterità riconosciamo l'altro nella sua differenza tanto culturale quanto individuale ma, ciò che più conta, è l'impegno che il filosofo Lévinas definisce una "responsabilità reciproca".

Per Lévinas (2016): "l'altro non può divenire nostro, non può divenire noi, è sempre inaccessibile, è sempre futuro; l'altro è dunque al di là dell'immagine che io ho di lui, "più che passato è progetto". E aggiunge che la reazione che l'uomo deve avere sull'incontrollabilità dell'altro è l'accettazione, ovvero la responsabilità. Come a dire: "io ti lascio essere quello che sei, mi faccio in qualche modo cavo, per lasciarti piena e suprema facoltà di espressione". La

responsabilità per Lévinas è, allora, l'inizio della relazione, è la risposta del soggetto di fronte all'assoluta alterità dell'altro. La relazione ha inizio con il silenzio che tu fai per lasciare che l'altro sia.

Parlare di alterità significa parlare della dinamica figura-sfondo, perché è necessario considerare una molteplicità di sfondi coinvolti. L'intenzionalità relazionale aiuta a leggere anche le relazioni transculturali. Lo sfondo richiede un'attenzione particolare, perché la figura, il momento di contatto pieno, è il momento in cui le alterità si incontrano e ne trascendono. Quando le differenze nella storia e nelle visioni sono così ampie ci vuole un lungo ascolto, ci vuole un'attesa prima di avere la pretesa di incontrarsi. "È importante non cercare prematuramente, sullo sfondo relazione, la figura del contatto" (Salonia,2001).

Da questo punto di vista emerge l'importanza della "Traduzione" come modalità di adattamento creativo della Terapia della Gestalt, applicata ai contesti multiculturali. Tradurre per Gecele (2014) significa precedere la figura della frase; connettersi con lo sfondo da cui questa emerge; mettersi in ascolto. La traduzione precede la lingua. E la lingua è il terzo "tra" l'organismo e l'ambiente, quindi fondamentale è l'esperienza linguistica dell'altro e il come farla risuonare in noi come terapeuti, legittimandola, dandole voce o rispettando invece il rifiuto di parlare in una lingua che riapre ferite.

Secondo Gecele (2014), nell'esperienza del migrante, vivere in un contesto linguistico "altro" può portare ad un'accentuazione di modalità di retroflessione: trovare difficoltà ad esprimere un bisogno, a dimostrare una competenza, a manifestare uno slancio. Entrando in una nuova lingua c'è il rischio di introiettare concetti vuoti di esperienza. Vivere nella novità con continue e sovrapposte stimolazioni può comportare invece il rischio della desensibilizzazione. "Più si è consapevoli delle proprie radici e bisogni, di ciò che si considera sacro, di quello a cui è più facile rinunciare, meno il nuovo ambiente risulta minaccioso e il dialogo diventa possibile" dice Bar-Yoseph Levine (in Gecele, 2014).



3.2 Organismo-ambiente

"Non ha assolutamente senso parlare di un animale che respira senza tenere conto dell'aria e dell'ossigeno"

(Perls, Hefferline & Goodman, 1997)

Secondo la Gestalt Therapy nessun organismo può essere considerato indipendentemente dalle sue relazioni con l'ambiente e al di fuori del campo organismo-ambiente di cui è parte. Ciò vale, a maggior ragione, per gli individui: come ciascun essere umano non può essere significativamente compreso se non all'interno delle sue relazioni interpersonali, così la descrizione di qualsiasi ambiente non può che coincidere con la percezione e con la prospettiva soggettiva di chi osserva quell'ambiente.

Dicono Polster & Polster (1973): "È nel contatto organismo–ambiente che l'individuo stabilisce i suoi confini e costruisce la propria identità. La crescita e lo sviluppo della personalità procedono attraverso esperienze di contatto nelle quali l'individuo apprende a differenziare ciò che è utile per sé da ciò che è dannoso".

Il confine di contatto è il luogo in cui si forma la funzione sé: "il Sé è il sistema dei contatti nel campo organismo-ambiente, questi contatti costituiscono l'esperienza strutturata della situazione reale e attuale. Non è il Sé proprio dell'organismo in quanto tale, e non è neppure il recipiente passivo dell'ambiente" (Perls, Hefferline & Goodman, 1997).

3.3 Biofilia

"Per quanto un albero possa diventare alto, le sue foglie, cadendo, ritorneranno sempre alle radici". (Proverbio Cinese)

Nella specie umana è presente l'istinto a relazionarsi con il mondo naturale. Questo istinto è stato chiamato biofilia (Wilson, 2021). La biofilia è «l'innata tendenza a concentrare l'attenzione sulle forme di vita e su tutto ciò che le ricorda, e in alcuni casi ad affiliarsi con esse emotivamente» (Wilson, 2021)

Wilson sostiene che siccome la nostra specie si è evoluta nella natura, sentiamo l'esigenza di mantenere un legame con essa. È una forza innata ma non istintiva, per questo va "educata" affinché possa fiorire in una relazione sana e gratificante con il mondo naturale.

Tuttavia, nelle nostre società artificiali ormai molto lontane dal mondo naturale, c'è il rischio concreto che questa predisposizione innata non riceva più stimoli adeguati per potersi sviluppare.

Nel 2003 è stato coniato il neologismo "solastalgia", combinazione della parola latina solacium (conforto) e della radice greca –algia (dolore), dal filosofo australiano Glenn Albrecht (Citato da Barbiero, 2017), termine che indica il sentimento di nostalgia che si prova per un luogo nonostante vi si continui a risiedere. Questo particolare stato emotivo si manifesta quando il proprio ambiente viene alterato da mutamenti repentini che esulano dal nostro controllo. "È un tipo di nostalgia di casa o malinconia che provi quando sei a casa e il tuo ambiente familiare sta cambiando intorno a te in modi che ritieni profondamente negativi", ha spiegato Albrecht, che ha ideato il termine per descrivere gli effetti dannosi che il boom dell'estrazione del carbone ha avuto sugli abitanti della *Upper* hunter *valley*, in Australia.

3.4 L'Intelligenza delle piante

"Un bosco, non è solo l'insieme degli alberi che lo compongono, e neppure la somma di flora e fauna. Un bosco è il risultato di azioni e reazioni, alleanze e competizioni, crescita e crolli"

Zovi (Alberi sapienti antiche foreste, 2018).

Quando si pensa agli ecosistemi presenti sul nostro pianeta, le foreste rientrano senza alcun dubbio tra i più complessi ed evoluti: si stima che ospitino l'80% della biodiversità terrestre. Le foreste sono inoltre annoverate tra gli ecosistemi più antichi al mondo, sono capaci di sfruttare l'energia solare in modo straordinario e di riciclare i nutrienti necessari a tutte le forme di vita presenti sul pianeta. Gli alberi rappresentano gli organismi più grandi e originari che l'uomo conosca. Le foreste sono apparse 10 milioni di anni fa; esistevano dunque già milioni di anni prima che i grandi animali popolassero la terra e probabilmente continueranno ad esistere anche dopo la scomparsa dell'uomo. Malgrado l'Antropocene (periodo umano collocato in seguito alla Rivoluzione Industriale) abbia lasciato una cicatrice indelebile sulle foreste, sarebbe fondamentale considerare le foreste come grandiosi ecosistemi dotati di "volontà propria". Le foreste sono, infatti, veri e propri mondi all'interno del nostro pianeta, che ospitano una ricca flora e fauna, oltre a una nutrita comunità microbica. Queste diverse forme di vita sono in grado di innescare processi complessi che incidono sull'atmosfera e sul clima, regolano il bilancio idrico e mantengono il suolo terrestre fertile e produttivo. Tali processi avvengono indipendentemente dalla presenza dell'uomo, per cui, di recente, è stato proposto di considerare le foreste non tanto per ciò che esse forniscono all'uomo quanto per il ruolo che svolgono a livello globale a prescindere da esso.

Cosa succederebbe se all'improvviso il regno vegetale dovesse scomparire? per quanto tempo sopravvivrebbero la nostra specie e gli altri animali? E se invece fossero gli umani a scomparire? in quanto tempo il regno vegetale riprenderebbe il sopravvento cancellando i segni dell'umanità?

Come sostiene Francis Hallé (2018): "l'albero non ha in alcun modo bisogno di noi, mentre per noi è essere vitale".

L'essere umano non è la specie dominante ma solo parte di una relazione con una complessità fatta di forme viventi e non viventi da cui dipende e da cui è influenzato. Secondo Mancuso (2019): "l'uomo non è affatto il padrone della terra, ma soltanto uno dei suoi condomini più spiacevoli e molesti".

Vediamo e comprendiamo solo quello che ci assomiglia, dice sempre Mancuso. E questa operazione ci impedisce di riconoscere che la "vita" dipende dal mondo vegetale.

Gli alberi hanno dato vita alla nostra specie. Hanno anche influenzato il nostro modo di creare legami e costruire comunità. Ciò nonostante, continuiamo a intenderli come semplice merce di cui disporre per dare forma al nostro presente e per alimentare stili di vita non più sostenibili.

Circa il 30% della superficie terrestre è attualmente ricoperta da alberi, creature "potenzialmente immortali" che oltre a produrre ossigeno – elemento vitale per la nostra respirazione (l'essere umano necessita in media di 300 litri d'ossigeno al giorno per vivere in modo sano) – diminuiscono l'inquinamento atmosferico e assorbono la CO2 prodotta dalle attività umane.

È noto che l'ossigeno che respiriamo è prodotto in larga parte dai vegetali e che qualsiasi piramide alimentare, compresa quella da cui otteniamo nutrimento, si fonda sulle piante. È altresì vero che le fonti energetiche non rinnovabili, il cui ampio uso sta portando il pianeta verso una crisi climatica, sono il risultato della decomposizione di materiale vegetale, quindi di energia solare "intrappolata" per milioni di anni dalla fotosintesi nei tessuti delle piante.

Gli alberi riducono notevolmente i livelli di stress; gli ioni negativi che producono hanno un'influenza benefica sulla nostra salute e sul nostro umore. All'ombra degli alberi ci sentiamo sereni, in pace, riposati e tranquilli. Comunicano attraverso un modello di rete sociale intelligente ed è grazie alla simbiosi tra funghi e radici che generano suoli fertili e ricchi di materia organica.

Gli alberi sono gli organismi che meglio connettono l'ecosistema terrestre, con l'aria e la luce solare. Interessante il loro organo invisibile, situato nel sottosuolo: l'apparato radicale.

Le radici di un albero spesso si collegano e si fondono con le radici di un altro albero vicino della stessa specie, costituendo un'incredibile rete sotterranea che viene poi utilizzata da tutte le piante per condividere risorse e segnalare precocemente l'arrivo di parassiti o malattie. Da questa prospettiva, gli alberi non sono semplicemente organismi individuali, ma sono parte di una comunità di organismi interconnessi. Gli alberi sono stati i primi organismi "sociali" ad evolversi sul nostro pianeta, molto prima degli insetti sociali e prima di altre specie animali, inclusa quella umana.

Le piante sono esseri viventi che non hanno la possibilità di muoversi quindi hanno sviluppato strategie estremamente sofisticate per sopravvivere. In compenso però non hanno alcun organo fondamentale singolo o al massimo doppio. Strutturalmente le piante sono robuste e nonostante l'impossibilità di sfuggire o di andare alla ricerca di cibo, il loro trucco di fronte ai predatori è avere distribuito nell'intero corpo quelle funzioni che invece negli animali sono concentrati in organi specializzati.

Al contrario noi animali risolviamo i problemi spostandoci o evitandoli. In pratica il nostro corpo è veloce nel trasmettere uno stimolo e nella funzione di attacco e fuga ma è fragile in quanto il malfunzionamento di un organo pregiudica il funzionamento totale del corpo.

Il modello di un cervello che presiede alle funzioni degli altri organi ha influenzato tutte le organizzazioni o strutture create dall'uomo replicando modelli piramidali, verticisti e gerarchici che emulano la struttura del corpo umano: Computer, scuole, partiti, associazioni, aziende, che diventano fragili e inefficaci per il fatto di centralizzare il comando e dover stare dietro ai lenti meccanismi burocratici e disgregati. Il neurobiologo Mancuso spiega come il successo e la diffusione di Internet stia nel fatto che a differenza dei computer

o delle classiche organizzazioni la rete sia disegnata come una pianta: "decentralizzata e formata da un elevatissimo numero di nodi identici e ripetuti, senza organi specializzati". Come un apparato radicale costituito da moduli che si ripetono infinite volte, aumentando sempre in complessità. Un modello che permette libertà e robustezza perché può sopravvivere al danneggiamento di grandi zone e perché può influenzare e diffondersi spontaneamente senza il consenso o l'autorità conferita dall'alto.

Mancuso ci ricorda che le piante amano gli altri esseri che le stanno attorno; è nel loro interesse prendersi cura dei vicini e della comunità. Se sei stanziale ti interessa chi ti sta intorno.

Se la nostra relazione con il mondo vegetale è una relazione che ci riguarda sia come specie biologica sia come specie economica, non dobbiamo escludere che anche le dimensioni psicologiche e sociali intervengano in modo fondamentale. La stessa nozione di paesaggio culturale è intimamente in relazione con il mondo delle piante e quando riconosciamo e ricerchiamo esperienze di benessere e di pace ci viene naturale pensare a situazioni dove il colore verde predomina.

La crisi ambientale è uno dei problemi più urgenti che l'umanità è chiamata ad affrontare in questa epoca. Tra le cause alla base dei problemi prodotti dalla specie umana vi è certamente la perdita di empatia verso il mondo che coabitiamo, l'incapacità di sentirci un "noi" con la natura.

3.5 Come pensano le foreste

"Vedo ovunque nella natura, ad esempio negli alberi, capacità d'espressione e, per così dire, un'anima". – Vincent van Gogh -



Non potevo affrontare gli argomenti portati sino ad ora senza considerare la proposta dell'antropologo Eduardo Kohn che, dopo quattro anni di vita/lavoro nell'amazzonia ecuadoregna insieme al popolo "Runa", porta l'attenzione sul fatto che le trame relazionali si estendono oltre l'umano e suggerisce che siamo parte di uno stesso mondo emergente il cui bene comune è la foresta. Kohn (2021) parla di "coloro che pensano con le foreste" o, meglio, delle foreste che pensano attraverso loro. Con questa affermazione intende dire che il pensiero umano è limitato, poiché basiamo il nostro pensiero e la nostra interpretazione del mondo che ci circonda sulle nostre proiezioni e rappresentazioni, quindi sull'attribuzione di significato, senza considerare come gli esseri non umani si rappresentino l'umano.

Kohn racconta come l'ha colpito il primo consiglio ricevuto dai Runa: dormi supino per far sì che il giaguaro ti lasci in pace e non ti mangi: se lui vede il tuo volto, ti vede come un essere capace di restituirgli lo sguardo. Ti riconosce come

pari, ovvero come predatore e non come preda. Partendo da quest'aneddoto e da tanti altri studi, Kohn sostiene quanto conti per la sopravvivenza dell'uomo non oggettivare gli esseri non umani, ma soprattutto considerare la dinamica relazionale che esiste con essi.

La tendenza a vedere le cose in modo prospettico è sempre presente nella vita quotidiana della gente di Àvila (I Runa). Nella loro mitologia si racconta che il ratto dei bambù emette un verso possente, grazie al fatto che un giorno chiese ad un tronco d'albero caduto a cosa somigliassero i genitali delle donne del villaggio, poiché le donne utilizzano tali tronchi come passerelle per attraversare i loro orti. Il tronco, alludendo ai vistosi baffi del topo, rispose: "somigliano alla tua bocca". Di fronte a tale risposta, il topo esplose in una risata quasi sconcia che da quel giorno divenne lunga, possente e in apparenza incontrollabile. Per la gente di Àvila, l'importanza di questo mito risiede sia nell'esplicito riferimento sessuale sia nella logica prospettivista, aspetto fondamentale della loro cultura.

Kohn chiama "psicodelia" la scienza che nasce e si ispira alla foresta vivente. Dalla etimologia greca *psyché*: soffio, respiro, spirito, mente e *deluon*: manifestare. Pensare in modo psichedelico, secondo i Runa, consente di lasciare morire il piccolo io individuale per far emergere l'io da cui nasciamo, che ci connette con il mondo vivente.

Raccontano i Runa in dialogo con Kohn: quando prendi l'aya waska⁸ (liana degli spiriti), vedi modelli o figure. E ognuno di questi modelli è come una porta che puoi aprire e in cui puoi passare, esplorare, apprendere. Se la prendi per diverse volte puoi capire quello che sta succedendo al mondo. E questo modo di

_

⁸ Parola quechua che denota un decotto psicodelico a base di piante amazzoniche in grado di indurre un effetto visionario oltre che purgante e in grado di alterare temporaneamente la sfera senso-percettiva e lo stato di coscienza di un soggetto. In misura più o meno intensa a seconda della sostanza e del dosaggio, vengono indotte modificazioni della percezione (allucinazioni o distorsioni della realtà), delle sensazioni (es. sinestesia), dello scorrere del tempo, della percezione di sé e dell'ambiente circostante, talvolta anche esperienze mistiche, di espansione della coscienza e amplificazione emotiva.

pensare e percepire è lo stesso che si manifesta nel mondo dei sogni. I Runa fanno bere l'aya waska anche ai propri cani, perché possano a loro volta comprendere le dinamiche della foresta in cui si muovono costantemente, tanto come predatori che come prede. La notte offre a questo popolo l'occasione per amplificare la comprensione del mondo. Sperimentano una specie di sonno "relazionale" dove la comunità, mentre dorme, continua a percepire i suoni degli animali notturni, il suono della pioggia e dei tuoni, i movimenti di chi si alza a fumare tabacco, i suoni che producono i cani mentre dormono, tutti segni del "campo" che permetteranno di affrontare la giornata successiva con una conoscenza in più. Kohn racconta perplesso come i Runa abbiano collegato la morte dei propri cani – attaccati da un leone di montagna –, sia agli strani movimenti che i cani avevano manifestato la notte precedente all'attacco, sia al modo particolare in cui avevano latrato al loro predatore, probabilmente confondendolo con una specie di cervide di cui i cani sono predatori.

Condividendo con i popoli amazzonici – comunità che interagiscono quotidianamente con un ecosistema così complesso come la foresta – Kohn esplora cosa significa essere umano in mezzo ad una foresta pensante. I Runa commentano quanto il camminare in mezzo alla foresta ogni giorno gli faccia sperimentare una forte spinta a pensare in modo nuovo e alternativo.

3.6 Come possiamo diventare buoni antenati?

"Non possiamo risolvere i problemi usando lo stesso tipo di pensiero che abbiamo usato quando li abbiamo creati"

Albert Einstein

"Una volta la situazione era più semplice: nonostante tutti i loro disaccordi, i loro conflitti, le loro diversità nei costumi e nelle lingue, gli umani condividevano, pur senza averlo voluto, un mondo comune: quello della natura". Questo dice Latour (Citato da Kohn,2021) quando parla di "Diplomazia cosmica", ovvero di una visione dove la conoscenza nasce dalla pluralità dell'insieme di persone, culture, nazioni.

Ghassan Hag (citato da Kohn, 2021), definisce "alter-politica" una politica che non si sviluppa dall'opposizione ai sistemi attuali o dalla critica, ma si sviluppa a partire dall'analisi di un altro modo di essere, che coinvolge gli altri esseri viventi. È una ricerca di economie alternative, modi alternativi di abitare e relazionarsi con la terra, insomma modi alternativi di pensare e vivere l'alterità.

Dice Roman Krznaric (2020): "nei confronti del futuro abbiamo sviluppato un'attitudine colonizzatrice e l'invito è quello di espandere il nostro orizzonte temporale, nella direzione dei decenni e dei secoli prossimi venturi attraverso una solidarietà intergenerazionale".

Morin (2001) propone l'Educazione all'identità terrestre, intesa come partecipazione di tutti gli uomini ad un comune destino planetario. Solo la coscienza dell'appartenenza ad un'unica patria terrestre permetterà lo sviluppo di un sentimento di unione e di solidarietà, necessario per orientare le relazioni umane al dialogo e alla solidarietà.

Mancuso, da parte sua, ha ridefinito la terra la "Nazione delle Piante" e ha scritto la sua Costituzione.

Vandana Shiva (https://navdanyainternational.org/it/), ha una laurea in fisica e un dottorato di ricerca in filosofia della scienza. Nel 1982 ha fondato la Research foundation for science, technology and ecology e nel 1987 ha dato vita all'organizzazione Navdanya, movimento per la difesa della sovranità alimentare, dei semi, della biodiversità e dei diritti dei piccoli agricoltori, che promuove l'agricoltura biologica e il commercio equo. Secondo Shiva, ci sono tre possibili strade da percorrere: la prima è quella di continuare sulla strada dell'industrializzazione, del nuovo colonialismo, dell'estrazione delle risorse e

dell'inquinamento. La seconda è scegliere di concentrarsi primariamente sulla produzione di energia per il consumo, conservando una mentalità meccanicistica basata sul concetto che gli esseri umani siano separati dalla natura. La terza è quella di decolonizzare i sistemi produttivi: smettere di considerare la natura, le donne, i lavoratori, il Terzo Mondo e tutti gli esseri umani come "colonie", come materie prime di cui appropriarsi.

Sebastiao Salgado (https://institutoterra.org/), economista e fotoreporter brasiliano, decide negli anni 70 di far diventare la fotografia il suo progetto di vita e da quel momento documenta i cambiamenti ambientali, economici e politici che condizionano la vita dell'essere umano. Dal 1993 al 1999 Salgado lavora sul tema delle migrazioni umane. Fotografa per anni torture, violenze, campi di concentramento, campi di rifugiati, zone di guerra. Diventa quindi portatore dello slogan: "di fronte al male, solo la natura ci salverà".



In una intervista effettuata al fotografo, lui racconta: "Ero malato. Ma la terra mi ha guarito». Salgado a un certo punto della sua vita ha perso la speranza nel genere umano. Una speranza che è tornata grazie al ritorno in Brasile. Insieme alla moglie ha fondato negli anni 90 l'Istituto Terra e ha ricreato una foresta piantando più di due milioni di alberi in una zona che era stata devastata dalle deforestazioni selvagge volute per gli allevamenti intensivi e dallo sfruttamento incontrollato delle materie prime, in particolare del ferro.

In questo contesto, la psicologia – e in particolare la Gestalt Therapy – può giocare un ruolo chiave nel comprendere i processi "tra" il modo in cui pensiamo e viviamo il pianeta, il modo in cui lo abitiamo e lo trasformiamo e le ricadute di tutto ciò sul benessere dell'organismo-ambiente. Occorre assumersi la responsabilità individuale e collettiva di esplorare percorsi di cooperazione e sostenibilità in funzioni del rispetto e la cura dell'ambiente/pianeta.

È dunque il tempo della simbiosi con le altre "reti sociali" che ci circondano e del dialogo trasversale con tutte le altre comunità con cui condividiamo questa Terra.



4 DALLE RADICI AI FRUTTI

Il laboratorio "Dalle Radici ai frutti" nasce come un percorso esperienziale di gruppo, le cui fasi in qualche modo rappresentano il processo che ho vissuto nel mio viaggio migratorio. L'obiettivo è anche quello di sostenere l'idea che sia tempo di ritornare a una maggiore sensibilità e all'ascolto dei messaggi che provengono dalla natura di cui siamo parte; occorre una simbiosi con le altre "reti sociali" che ci circondano e un dialogo trasversale con tutte le altre comunità con cui condividiamo questa Terra. La storia del singolo è strettamente connessa alla storia collettiva e nell'appartenenza culturale.

Infine, c'è l'intenzione di creare occasioni dove sia possibile stimolare tutte le funzioni del sé e dove sia auspicabile un contatto con l'alterità, nuovo e più autentico.

1) "La Foresta" si svilupperà in tre fasi:

- a) Shirin Yoku è uno spazio per contattare il corpo. Uno spazio per creare apertura e disponibilità ad accogliere la novità nella creazione di un vuoto fertile. Un lavoro all'aperto in mezzo a un bosco. Si parte da un momento di raccoglimento e meditazione, quindi un lavoro sul respiro, infine un'esperienza di grounding. Per concludere un'esperienza di camminata nel bosco.
- b) Genogramma Transculturale è uno spazio per la funzione personalità;
 per contattare le proprie radici e le proprie appartenenze. Partirà con l'elaborazione del proprio genogramma orientato dall'approccio transculturale.
- c) kawua-auwa è uno spazio in cerchio dedicato alla narrazione autobiografica usando come punto di partenza un oggetto legato alla famiglia, al luogo di origine o a un ricordo d'infanzia. Si parte da un

momento di narrazione orale in gruppo per poi passare a un momento di scrittura individuale.

1a) Shirin Yoku

Letteralmente si traduce come "bagno nella foresta" o "lasciare entrare lo spirito della foresta in sé". Lo shinrin-yoku è un'immersione nel verde in cui riattivare i sensi e riscoprire un senso di connessione con la natura. Si tratta di un concetto secolare nella cultura giapponese che dal 1982, a seguito di ricerche scientifiche condotte dall'Ente Forestale, è stato riconosciuto come parte del programma sanitario nazionale, cioè come terapia medica alternativa da prescrivere anche in caso di situazioni patologiche quali stress, depressione o rabbia.

Trascorrere anche solo venti minuti nella foresta ha effetti positivi, reali e misurabili sul corpo umano: ascoltare il suono dell'acqua che scorre, osservare un panorama vegetale o annusare l'odore del legno basta per ridurre i livelli di cortisolo – l'ormone dello stress – nel nostro organismo. I benefici riguardano un generale miglioramento delle funzionalità nervose e linfatiche: la pressione sanguigna diminuisce, la capacità di concentrarsi migliora, la memoria si affina. Perfino il sistema immunitario reagisce rafforzando le proprie difese.



Negli alberi, infatti, sono naturalmente presenti delle molecole volatili di difesa contro insetti e parassiti, i monoterpeni, che provocano una reazione antimicrobica nel corpo umano oltre che una riduzione dell'adrenalina, con un evidente effetto rilassante.

1b) Il Genogramma come strumento transculturale

Il genogramma è uno strumento d'osservazione della struttura familiare legato alla teoria dei sistemi e alla scuola di Palo Alto. Una struttura grafica che permette di rappresentare in simboli le persone e le relazioni esistenti all'interno di una famiglia, disposti su almeno tre linee generazionali.

Per la sua peculiarità di costruzione, all'interno di una co-narrazione insieme al ricercatore, il genogramma costituisce un oggetto fluttuante (una struttura in trasformazione), attraverso il quale vengono messi in evidenza i rapporti di filiazione e affiliazione (appartenenze ad un gruppo) di una persona e i suoi eventi di vita che, come in tutte le famiglie, sono segnati da ripetizioni e da rotture transgenerazionali.

Questo strumento permette di tracciare i simboli e le linee di una trama relazionale complessa, composta da eventi significativi, tra i quali figurano unioni, matrimoni, separazioni, divorzi, nascite, morti e che riserva un posto per tutti i membri della famiglia vicini e lontani, esistiti ed esistenti. Importante sottolineare il ripercuotersi di avvenimenti ed eventi tra una generazione e l'altra e il ripetersi di particolari modalità di adattamento.

Il genogramma permette di osservare il funzionamento biologico, sociale ed emozionale delle persone in relazione al passato storico della famiglia.

Il genogramma transculturale da parte sua è una variazione del genogramma classico, che si inspira alla visione complementare di Devereux (Citato da Franchitti, Morò, Rizzi, 2020), la quale considera sia la visione psicologica che

quella antropologica. Una risorsa culturale in cui è possibile tracciare l'esperienza migratoria includendo il viaggio, le transizioni migratorie, l'arrivo ed i cambiamenti in atto.

Nel genogramma transculturale si tiene conto delle varie composizioni familiari, che spesso possono essere diverse da quelle che caratterizzano le famiglie mono-nucleari occidentali. In particolare, il genogramma transculturale favorisce la rappresentazione grafica di temi come la poligamia, i sistemi di discendenza e centralità (linea materna/paterna), di trattamenti e pratiche di cura tradizionali, di poteri e doni associati a personalità singolari della famiglia come djin (creature sovrannaturali citate nel corano e tradotte come goblin, genio o folletto) o marabutti (un termine di ambito islamico/africano che sta a indicare un musulmano considerato "santo"). Inoltre, esso offre la possibilità di rappresentare in simboli i negoziatori, i lettori di sogni, le persone che hanno avuto un posto importante all'interno del sistema di "co-maternage" e coparenting; permette inoltre di raffigurare la trasmissione della lingua, le caste, la nobiltà nella scelta dei matrimoni, il "dono" dei bambini. Infine, consente di mostrare le rappresentazioni legate al viaggio migratorio, quindi il collegamento tra due mondi che spesso convivono in maniera scissa e non integrata nella vita delle persone.

Secondo Franchitti, Morò, Rizzi, (2020), la co-costruzione del genogramma transculturale permette di individuare tre punti di osservazione: "l'essere" di ciascuna persona disegnata, i "significati" attribuiti agli avatar e alle singolarità e "il fare", quindi le pratiche e le tradizioni. Inoltre, permette una maggiore comprensione del "come" si strutturano le filiazioni (da dove vengono i bambini, a chi appartengono e quali sono le loro nominazioni) e le linee ereditarie e di affiliazione che costituiscono la trama complessa della famiglia.

Nel metodo di elaborazione del genogramma transculturale il terapeuta opera un decentramento rispetto alla propria cultura per andare verso la cultura dell'altro e si colloca in una posizione di osservazione partecipante. Il contesto si co-costruisce attorno alla rappresentazione grafica e alla narrazione spontanea, per mantenere la persona in uno spazio sicuro, nel quale non si interviene direttamente per favorire connessioni o letture di significato possibili.

La trasmissione delle pratiche tradizionali nelle famiglie può riguardare la sfera del visibile, come la trasmissione di abilità, mestieri, trattamenti, pratiche culturali e culinarie; ma anche la sfera dell'invisibile, come la spiritualità, i poteri, i riti, le credenze ancestrali e soprannaturali.

La possibilità di tracciare gli spostamenti e la migrazione da un Paese all'altro viene realizzata attraverso una freccia che si allontana dal nucleo familiare di origine per arrivare nel paese in cui inizierà una nuova fase di vita. Per identificare quali membri fanno parte del nucleo familiare all'interno della macro-famiglia viene chiesto di includere i simboli delle persone che vivono o hanno vissuto insieme nella stessa casa, all'interno di un unico cerchio. Stabilire con una linea la tipologia di legami relazionali tra i membri permette di tracciare inoltre una mappa dei rapporti familiari che possono essere di tipo forte, conflittuale, forte ma conflittuale, fusionale, fusionale ma conflittuale.

La dinamica di costruzione del genogramma transculturale stimola le memorie familiari e permette al genogramma di diventare uno "strumento" a supporto del processo narrativo. Favorendo l'elaborazione, può così assumere un carattere terapeutico durante gli incontri successivi.

Secondo Franchitti, Morò, Rizzi, (2020): "Le competenze culturali e le rappresentazioni viaggiano insieme alla migrazione e permettono di portare con sé il *background* culturale della propria famiglia e del proprio paese d'origine. A partire dal risveglio di tali memorie la co-presenza delle due

generazioni aiuta la costruzione della storia familiare "qui", insieme a quella di "altrove", per rimettere insieme i pezzi di storia fatta da viventi e antenati".

1c) kawua-auwa. La narrazione come strumento transculturale

Il pensiero autobiografico mette in moto diverse operazione cognitive. I ricordi associati tra di loro permettono l'attribuzione di significati. La mente non evoca immagini isolate, vaganti ma le collega e colloca nel tempo e nello spazio se esse vengono socializzate, in qualche modo interpretate. Dice Demetrio (1996): "Si ricorda per mettere ordine nella propria casa interiore, senza fretta e ossessione". E citano Jedlowski e Rampazi, (1992): "La memoria autobiografica si configura come luogo di verifica della propria capacità di scegliere insieme come il serbatoio cui attingere per essere illuminato sulle proprie predisposizioni, le proprie idiosincrasie, le proprie aspirazioni".

La narrazione della storia individuale e familiare inserita in quella collettiva permette di dare senso e significato all'esistenza e permette di costruire l'identità individuale e familiare. La terapia narrativa lavora sugli aspetti espliciti e impliciti della memoria autobiografica. Come direbbe Sergio Mellina (citato da Rotondo, 2009), lo si fa ricomponendo il continuum esistenziale interrotto dalla migrazione. Consente di riscoprire i legami, le difese culturali, le risorse del passato, del presente e del futuro.

2) "Al Otro lado del Rio" si svilupperà in due fasi:

a) La traversata è uno spazio di esplorazione che evoca la migrazione. Quella spinta che ti fa uscire dal tuo spazio di confort, dalle tue sensazioni, dalle tue emozioni, dalla storia che ti sei sempre raccontato per andare verso altri luoghi, verso l'altro, lo straniero. Un lavoro sull'emozione, la sensazione di spaesamento, di disorientamento e la ricerca di un linguaggio "altro" che vada oltre le parole. È uno spazio per sperimentare diverse modalità in cui raggiungiamo l'ambiente o in cui ci

permettiamo di disegnare i nostri confini e di dare limiti all'altro. Lavoro corporeo ed espressivo per imparare a dire "no" o fermare l'altro. Attivazione della funzione "Es". Si proporranno diversi giochi, esperimenti, esperienze relazionali di tipo corporeo e non, dove vengono richiamate diverse polarità: fiducia-sfiducia; allontanamento-vicinanza; comunicabilità-incomunicabilità; accogliente-respingente; attività-passività, ecc.

b) Dopo aver superato i momenti di spaesamento e disorientamento è possibile cercare ciò che ci nutre e ci dà piacere attivando la funzione io. Uno spazio per riconoscere la propria differenza e unicità, per posizionarsi, per individuare le proprie intenzionalità. Per identificare come trovare supporto nell'ambiente e raggiungere ciò che desideriamo. Per dare un senso a ciò che facciamo. Si proporrà un lavoro autobiografico, usando lo strumento "Arcipelago", per identificare le nostre appartenenze e ulteriormente creare connessioni che vale la pena mantenere o stimolare.

2b) Arcipelago

Lo strumento autobiografico proposto da Demetrio (1997) vede l'Arcipelago come simbolo di pluralità, varietà, passaggi. La proposta di scrittura/disegno usa l'idea del raggruppamento di isole abbastanza vicine tra loro e spesso con caratteristiche morfologiche affini, per raccogliere momenti, episodi, luoghi, vissuti/ isole, isolotti, scogli e atolli che rappresentano attaccamenti e appartenenze ("terre emerse") e che ci permettono di considerare dove vogliamo ancora approdare.

3) "Legami. Ricostruzione di Spazi", si svilupperà in due fasi:

 a) Caviardage è uno spazio di scrittura creativa usando il Metodo Caviardage. b) **L'orto** sarà uno spazio dedicato a un momento di co-costruzione di progettualità cooperanti e sostenibili.

3a) Metodo Caviardage®

Il Metodo Caviardage® è un Metodo di scrittura creativa che aiuta a scrivere poesie e pensieri in un processo di figura/sfondo dove si parte dalla lettura a volo di uccello" di testi già scritti anziché da un foglio bianco.

Il Metodo è stato creato nel 2011 ed è diffuso in Italia dalla Materana Tina Festa, formatrice ed insegnante delle elementari.

Come materiale preferenziale, vengono usate pagine strappate da libri da macero, articoli di giornali e riviste, ma anche testi creati in formato digitale. Il contatto con i testi scritti, parte da un lavoro di presenza mentale (pratica meditativa), quindi da una esperienza sensoriale e poi emotiva, infine un momento di scelta delle parole che dallo sfondo emergono come figure più chiare. È con questo materiale che si passa al momento creativo dove si dà una forma, un senso a quelle parole che sono venute in figura e che permetteranno di creare un pensiero compiuto o una poesia. Si utilizzeranno tecniche espressive per coprire/annerire tutto quel testo che è finito nello sfondo. Infine, si fa un momento di condivisione dei prodotti e dell'esperienza.

CONCLUSIONI

"Tutto serve. Tutto ci aiuterà a ritrovare la strada che da qualche parte abbiamo perso. Io ho dovuto andare lontanissimo per ritrovare la mia, la strada di casa, in questa nostra montagna dove anch'io, ragazzo, ho sentito per la prima volta il divino nella natura".

Tiziano Terzani

"È molto difficile cancellare i segni profondi che gli avvenimenti hanno impresso sulla nostra anima. Siamo il frutto del nostro passato, siamo la vita stessa che ci è cresciuta dentro come il fusto di un albero con i colori, i profumi e le imperfezioni che i venti e le piogge hanno fissato per sempre sulla sua corteccia".

Romano Battaglia (Citazione in Zovi, Alberi sapienti antiche foreste, 2018)

Sto scrivendo queste parole mentre torno da una visita a mia sorella in Spagna. È stato un viaggio pieno di novità, molto intenso. Un contatto con le radici, con il passato, con la mia lingua madre; con il calore, i colori e le movenze del mio "es"; con alcuni elementi che contraddistinguono la mia personalità e con ciò che mi ha segnato e permesso di fare le mie scelte. Lei, come me, è una migrante e vivere dopo tanti anni la quotidianità insieme mi ha permesso di riprovare la bellezza delle nostre origini e le fatiche del nostro vissuto come migranti.

L'esperienza di "tenere insieme due mondi" è abbastanza complessa: come minimo due lingue, due culture, due visioni del mondo.

Ho scelto di scrivere le conclusioni di questo documento durante il viaggio e in questo "mentre" confermo quel cambio verbale (dalla forma attiva a quella passiva) che Latour (2000) sottolinea parlando di attaccamenti, attraverso una vignetta di Mafalda, dove lei fa capire a suo padre che non è solo lui a fumare la sua sigaretta ma che è anche lui ad essere fumato da essa. Così anch'io sento che non solo io sto elaborando questa tesi in co-costruzione con altri e altro, ma soprattutto sento quanto e come "questa tesi" stia elaborando me,

elaborando-mi. Un materiale flessibile, malleabile come l'argilla che prende forma e si "trova cavo mentre ascolta", come dice Lévinas (Alterità e trascendenza, 2009). Dopo l'elaborazione di questo progetto sento una trasformazione. Sento tanta energia. Mi sento più radicata. Riesco a vedere tanti eventi presenti e passati in modo diverso. Un processo di co-costruzione con il mio relatore, simile a un viaggio di *aya waska*: pieno di immagini, sogni e porte che si aprivano e continuano ad aprirsi; tanti vissuti di espansione, di amplificazione emotiva e di maggiore consapevolezza.

Ora mi sento molto legata ai cicli stagionali e riesco ad apprezzarli tutti nella loro varietà e particolarità. Uno dei fenomeni che mi ha colpito di più nei primi mesi dopo il mio arrivo in Italia è stato vedere gli alberi spogli dalle loro foglie in inverno. Mi sembravano scheletri e io mi sentivo stanca e offuscata come la nebbia classica degli inverni piemontesi!

I primi anni dicevo, con un sorriso teso, che mi sentivo sospesa a Cuba. Non più in Colombia non ancora radicata qua in Italia. Mi sentivo ancorata in un'isola in mezzo all'oceano senza sapere come e quanto muovermi, bloccata, disorientata, nostalgica e frequentemente a disagio. Fin da subito ho vissuto un veloce processo di "assimilazione" della cultura italiana e solo adesso mi sto permettendo una acculturazione graduale, e quindi "bilocata", che mi permetta di far emergere la mia identità culturale pur mantenendola unita con un saldo legame al mio essere cittadina italiana.

Sono stata per anni alla ricerca inconsapevole di nuove appartenenze: i libri e la scrittura mi hanno permesso di fissare in parole la mia peregrinazione nel mondo, nel contatto con la cellulosa divenuta carta; ho studiato tanto il rapporto benessere-alimentazione attraverso l'uso di erbe, piante e spezie per vivere nella dimensione dei profumi e dei gusti; ho praticato per anni biodanza, (approccio psico-corporeo creato dallo psicologo cileno Rolando Toro) cercando negli abbracci, nel lavoro in cerchio e nella danza autentica un contatto con la corporeità e il calore della mia cultura; infine, ho inciso un cd con parole e musiche latino americane (canzoni di protesta) per ritrovare la mia

voce e la mia azione partecipativa, schiacciata da una politica colombiana oppressiva e censurante. Pagati i diritti d'autore ho fatto una raccolta fondi, che mi ha permesso di costruire a distanza e grazie ad amici e a un'equipe di professionisti un piccolo centro psicopedagogico, in una favela di Bogotà. Solo ora che sto finendo questo documento scopro quanto il canale di accesso più diretto alle mie radici e alle mie appartenenze sia il contatto con la natura e la cura dell'ambiente. Quella sensazione di benessere e centratura che sperimento ogni volta che torno in un bosco o che curo le mie piante.

Alla fine di questo grande viaggio sono consapevole di come la migrazione mi abbia maggiormente portata a una confluenza duratura con il Paese di accoglienza, a vivere nella paura di emergere dallo sfondo con la mia unicità e le mie differenze, nascondendo parti importanti di me piene di funzione "es". Sono più consapevole delle mie tensioni croniche e della mia tendenza a retroflettere; di come per anni mi sono nascosta dietro i libri e i concetti per sentire di meno. Adesso sento di poter viaggiare insieme agli "Altri" alla scoperta di un contatto più fluido e autentico. Conosco anche il potere della risonanza e di come, osservandola, posso sapere che sta capitando qualcosa d'importante per la relazione terapeutica.

Il mio progetto migratorio ha trovato forma e senso nell'incontro con la formazione in Gestalt Therapy. È stata una forte motivazione per ancorarmi e trovare un Palo kawua–auwa. La Scuola mi ha dato una forte spinta per tornare a incuriosirmi e coinvolgermi pienamente nelle esperienze dopo anni di disorientamento professionale. Mi ha invitato a focalizzarmi costantemente sul qui ed ora considerando bagaglio importante tutti i miei adattamenti creativi: ferite, traumi, "disincontri"; tutte le armature che mi sono costruita per non sentire. In questo processo sono stati fondamentali il lavoro di terapia personale, gli incontri di formazione (in particolare quello basato sul rapporto tra Etnopsichiatria e Gestalt) e la partecipazione al progetto di avviamento al lavoro "Assaggi di Gestalt".

Dall'esperienza con la Gestalt Therapy ho imparato a sviluppare la fiducia nella mia intuizione e soprattutto – grazie alla teoria del "campo" – non rimango più da sola nella mia isola narcisista. So riconoscere quanto possa influenzarmi l'ambiente ma soprattutto quanto posso influenzare io l'ambiente e gli altri nella ricerca di ciò che è veramente buono per me.

Questo processo di scrittura mi ha permesso di trovare modi per dialogare con altri mondi; mi ha insegnato come poter usare la mia funzione di alterità per influenzare e aggredire maggiormente il contesto che mi circonda. Da questa prospettiva, una mia intenzionalità chiara è quella di mettere a disposizione della relazione terapeutica la mia esperienza migratoria e di portare la mia unicità attraverso la psicoterapia in lingua madre.

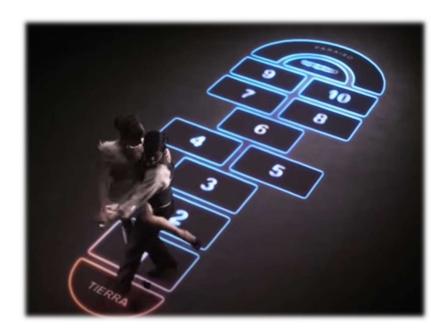
Inoltre, ho trovato importanti somiglianze significative tra la psicoterapia della gestalt e l'intelligenza delle piante: il riconoscimento di quanto siano importanti le diadi aria/respiro e organismo/ambiente; Il lavoro in rete; la volontà di non far primeggiare le gerarchie o le funzionalità centralizzate; l'importanza dell'assunzione di responsabilità e dell'aspetto relazionale; la co-costruzione, l'aspetto estetico quindi relativo ai sensi, l'intenzionalità, la capacità di contatto.

Infine, voglio lasciare un'impronta su questo pianeta, ripristinare la mia parte Guevarista! Di questi tempi occuparsi dell'ambiente è una azione rivoluzionaria della quale voglio essere personaggio attivo. Voglio pensare come pensano le foreste. Voglio diventare un antenato migliore, sviluppando la mia solidarietà intergenerazionale. Voglio fare tutto questo, anche attraverso il mio ruolo come psicoterapeuta. E con la mia formazione in Gestalt Therapy sostengo ancora che laddove cadono un ramo o un'albero entrerà un raggio di luce.

Vogliamo piantare insieme?

Il Gioco del mondo

Amo il gioco della campana. Mi riporta alla mia infanzia. Due trecce e gonnellino verde e rosso a quadretti. Mi piace quel fatto che bastino una discreta porzione di asfalto e un gesso, una modesta frazione di terra battuta e un bastoncino per lasciarsi andare, un compagno giocherellone e "Zash"! puoi compiere il balzo, superare confini e andare verso il Cielo. Uno, due, tre, tiene l'equilibrio. Quattro, cinque...piedi per terra. Cinque, sei: prepara un piccolo volo. Sette, otto, prendi la spinta finale. CIELO. Anche da adulti lanciamo il sassolino tante volte nella vita. Qualche volta ci serve che rimanga dentro il confine, tante altre desideriamo invece sconfinare e raggiungere un paradiso. Terra-Cielo. Paradiso-Inferno. Radici e ali.



Uno, due, tre

Un, dos, tres

Nessuno mi ferma anche su un piede solo!

¡Nadie me detiene aunque me sostenga en un solo pie!

Quattro, cinque. Non voglio correre! lo sanno i miei piccoli piedi scarpa 34.

Cuatro, cinco. No quiero correr! Lo saben mis zapatos 34.

Non voglio dimenticare, non voglio scappare.

No quiero olvidar, no quiero escapar.

Voglio far festa, lo sanno quelli che sorridono.

Quiero celebrar, lo saben los que sonríen.

Voglio guardare, lo sa chi sostiene lo sguardo.

Quiero mirar, lo sabe quien sostiene tu mirada.

Voglio che tu appaia,

Quiero que aparezcas,

voglio vederti qui vicino,

quiero verte aquí cerca.

Voglio merendare con te al sole!

¡Quiero tomar onces contigo al sol!

Voglio lottare, lo sanno i codardi e i timorosi.

Quiero luchar, lo saben los cobardes y los temerosos.

Non voglio dimenticare, non voglio scappare, voglio essere presente:

No quiero olvidar, no quiero escapar, quiero estar presente:

non voglio pensare che sia stato un delirio!

¡no quiero pensar que todo haya sido un delirio!

Sei, sette.

Seis, siete.

Non voglio volare, lo sanno le mie radici.

No quiero volar, lo saben mis raíces.

Voglio solo sfiorare le nuvole come in un quadro di Magritte

Solo quiero tocar las nubes come en un cuadro de Chagall.

Voglio ballare, voglio viaggiare, voglio le mani piene di argilla!

Quiero bailar, quiero viajar, ¡quiero las manos llenas de arcilla!

Voglio le tue parole che sono un'altra lingua.

quiero tus palabras que son otro idioma.

Voglio sentire e far sentire, lo sanno queste mani!

Quiero sentir y hacerte sentir, ¡lo saben estas manos!

Voglio spartire, lo sanno i miei parenti e amici.

Quiero compartir! Lo saben parientes y amigos.

Non voglio perderti ma voglio continuare a sognarti.

no quiero perderte pero quiero continuar a soñarte.

Voglio scrivere altre storie.

Quiero escribir otras historias.

Il mondo sta perdendo...

El mundo está perdiendo...

Manca l'aria, ma io non nascondere la testa come lo struzzo!

¡Falta oxígeno! Pero ¡no quiero esconder la cabeza como el avestruz!

Voglio respirare ed essere accarezzata dal vento.

Quiero respirar y quiero ser acariciada por el viento.

Ci hanno creato piccoli,

Nos crearon pequeños,

ma ci crediamo liberi e immortali.

pero nos creemos inmortales.

Poveri giganti!

¡Pobres gigantes!

Così grandi, che stiamo dimenticando

Tan grandes que estamos olvidando

quanto grande sia il gioco del mondo.

Cuanto sea inmenso el juego del mundo.

Tu puoi scegliere da che parte salterai,

Tu puedes elegir a qué lado estar,

quante volte lanciare il sassolino,

cuantas veces lanzar la piedrita,

puoi sempre giocare mentre cerchi altri cieli.

puedes continuar a jugar mientras buscas otros cielos.

BIBLIOGRAFIA

Barbiero Giuseppe, 2017, Ecologia affettiva. Come trarre benessere fisico e mentale dal contatto con la natura, Milano, Mondadori editori.

Bateson Gregory, 1977, Verso una ecologia della mente, Milano, Adelphi Editore.

Bauman Zygmunt, 1997, Il disagio della Postmodernità, Roma, Edizioni Laterza

Beneduce Roberto, 1988, Frontiere dell'identità e della memoria, Milano, Franco Angeli Editori.

Cavaleri P.A. (2003). La profondità della superficie. Percorsi introduttivi alla psicoterapia della Gestalt, Milano, Franco Angeli.

Coppo Piero, 2003, Tra psiche e cultura. Elementi di Etnopsichiatria, Bollati e Boringhieri, Torino.

Coppo Piero, 2006, Attaccamenti, identità, dipendenze, I fogli di Oriss.

Demetrio Duccio, 1996, L'autobiografia come cura di sé, Milano, Raffaelle Cortina Editore.

Demetrio Duccio, 1997, Il gioco della Vita. Kit autobiografico, Milano, Edizioni Guerini e Associati.

De Martino, 2010, Il mondo magico, Torino, Bollati Boringhieri.

Ferretti Giovanni, 2009, La Filosofia di Lévinas. Alterità e trascendenza, Torino, Rosenberg & Sellier.

Festa Tina, 2019, Trovare la poesia nascosta. Educare alla bellezza con il metodo Caviardage, Molfetta, Edizioni La Meridiana. Francesetti, Gecele e Roubal, 2014, Milano, La psicoterapia della Gestalt nella pratica clinica, FrancoAngeli Editori.

Franchitti, Morò, Rizzi, 2020, Il processo di narratività nel genogramma transculturale di madri migranti in Italia. Rivista interdisciplinare di ricerca e intervento relazionale.

Galeano Eduardo, 2000, Il libro degli abbracci, Milano, Bompiani Editore.

Gecele Michela, 2021, Gli sfondi dell'alterità. La Terapia della Gestalt nell'orizzonte sociale e culturale: Tra frammentazione e globalizzazione, Roma, Giovanni Fioriti Editore.

Gilbert Thomas, 2016, La Saggezza delle pietre, Torino, Diabolo Edizioni.

Hallé Frances, 2018, Ci vuole un albero per salvare la città. Un manifesto per i politici e gli amministratori pubblici, Milano, Adriano Salani Editore.

Inglese Salvatore, 1993, Tradotto in It. In Nathan T, Principi di Etnopsicanalisi, Torino, Bollati e Boringhieri.

Kang Hang, 2019, Il frutto della mia donna, Milano, Adelphi Editore.

Kohn Eduardo, 2021, Come pensano le foreste, Milano, Edizioni Nottetempo.

Krznaric Roman, 2020, The good ancestor, Londra, WH Allen.

La Cecla, F. 1988, 2000. Perdersi. L'uomo senza ambiente, Bari, Editori Laterza.

Latour Bruno, 2000, Fatture/fratture: dalla nozione di rete a quella di attaccamento", i Fogli di ORISS.

Lévinas, 2005, Il tempo e l'altro, Genova, Il nuovo Melangolo.

Mancuso Stefano, 2019, La Nazione delle Piante, Roma, GEDI gruppo editoriale.

Mancuso S. Viola A., 2013, Verde Brillante, Sensibilità e intelligenza del mondo Vegetale, Firenze, Giunti.

Miské Karim, 2016, Appartenersi, Roma, Fazi Editore.

Morin E., 2001, Sette saperi necessari all'educazione del futuro, Milano, Raffaelle Cortina Editore.

Nathan Tobie, 1999, La follia degli altri. Saggi di etnopsichiatria, Firenze, Ponte delle Grazie.,

Perls, Hefferline & Goodman, 1997 Teoria e pratica della Terapia della Gestalt, Roma, Casa Editrice Astrolabio.

Pizzimenti M, 2015, Aggressività e sessualità. Il rapporto figura/sfondo, Milano, Franco Angeli.

Polster Erving, 1988, Ogni vita merita un romanzo, Roma, Casa Editrice Astrolabio.

Polster & Polster, 1973, Terapia della Gestalt Integrata, Milano, Giuffrè Editore

Quin Li, 2018, Shinrin Yoku-Immergersi nei boschi, London, Penguin Books Ltd.

Rotondo Anna, 2009, Etnopsichiatria e Territorio, Milano, Edizioni di Terrenuove.

Salonia Giovanni, 2017, Danza delle sedie e danza dei pronomi, Trapani, Ed. Il Pozzo di Giacobbe.

Scabini E. e Rossi G, 2009, La migrazione come evento familiare, Milano, Vita e Pensiero.

Serrano Marcela, 2003, Antigua, Vita mia, Milano, Feltrinelli Editore.

Spagnuolo Lobb M., Cavaleri P.A. (2013). Intenzionalità. Dizionario Internazionale di Psicoterapia, Milano, Garzanti Editore.

Todorov Tzvetan, 1996, L'uomo spaesato. I percorsi dell'appartenenza, Roma,

Donzelli Editori.

Wilson Edward, 2021, Biofilia. Il nostro legame con la natura, Prato, Piano B

Edizioni.

Van der Kolk B, 2005, Stress traumatico. Gli effetti sulla mente, sul corpo e sulla

società delle esperienze intollerabili, Roma, Maggi Edizioni.

Zovi Daniele, 2018, Alberi sapienti antiche foreste, Come guardare, ascoltare e

avere cura del bosco, Milano, UTET.

SITOGRAFIA

Salgado Sebastiao. https://institutoterra.org/

Shiva Vandana. https://navdanyainternational.org/it/

72