



# I am, je suis, io sono. *Storia di un incontro*

di Tiziana Bergamaschi e Lorenzo Mosca<sup>1</sup>

## PREMESSE

Il titolo di questo intervento tiene insieme due momenti: una iniziale affermazione identitaria a cui segue un'apertura ad una dimensione relazionale. Questo movimento dialettico tra le vicissitudini relazionali che si vengono a creare in un contesto grupppale e la spinta identitaria del singolo rispetto al gruppo, è lo snodo attorno al quale si è costruito il laboratorio di teatro.

Il progetto nasce proprio da un incontro casuale fra Lorenzo Mosca e Tiziana Bergamaschi, per una coincidenza semantica che lasciava intendere una comunanza di visioni, seppur in ambiti differenti. 'Incontro', 'sguardo', 'riconoscimento': i tre termini attorno ai quali ha preso avvio un dialogo, descrivono quel momento psicologico (creativo e intersoggettivo) in cui un individuo può svelare e mettere in gioco, nel

---

<sup>1</sup> Il presente contributo, che integra e amplia la relazione esposta al convegno "Estetiche del trauma" (Università degli Studi di Milano e Università IULM, Milano, 2-3 dicembre 2020), è frutto del lavoro collettivo dello psichiatra Lorenzo Mosca e della regista Tiziana Bergamaschi, che firmano rispettivamente le premesse e il primo paragrafo (descrizione del percorso di cura) e i restanti paragrafi (percorso teatrale, passato e futuro).



rapporto con l'altro, la parte più genuina di sé. Momento psicologico che per altre persone è invece fonte di angoscia e di un senso di non esistenza, alla base di stati di profondo malessere psicologico. Ciò che per alcune persone costituisce un'opportunità di crescita e di gioia, per altre è il punto di caduta in un vuoto esistenziale, in cui sono esposte alle angosce più profonde e destrutturanti. Questa impossibilità di stare con l'altro in uno spazio condiviso è alla base dell'estremo isolamento di cui soffrono le persone con disturbi psichici gravi. A questo proposito, la psicopatologia ha sempre messo in luce la propensione degli psicotici ad assumere una posizione 'autistica' o delle persone traumatizzate una 'ritirata e abulica', posizioni di isolamento o di evitamento che tentano di limitare, nel fallimento dell'incontro con l'altro, la portata della sofferenza psichica. Isolamento che si amplifica a dismisura nel caso dei migranti, i quali, sradicati dalla loro terra di origine, possono rimanere in un non-luogo eterno, privo di un'appartenenza territoriale, relazionale e culturale. Un incontro, un contatto interpersonale, risveglia il senso di una potenziale minaccia identitaria; l'alterità non capace di riconoscimento annichilisce, diventa l'inesco di un'angoscia persecutoria intollerabile.

La costituzione di uno spazio di relazione inclusivo, giocoso, rispettoso delle istanze portate dal singolo, risponde quindi ad un bisogno clinico ed evolutivo. Un percorso di cura in casi di grave disadattamento psicologico non si esaurisce nel solo trattamento individuale, ma poggia anche sulla possibilità di sperimentare una gruppaltà sicura, vitale, in cui il riconoscimento prenda il posto di una temuta, e spesso reale, invalidazione.

Su questa base, ci siamo chiesti come organizzare un laboratorio che potesse essere tanto un'occasione di stabilire delle relazioni all'interno di un gruppo, quanto di seguire un percorso e delle attività che rispondessero ad uno specifico bisogno del singolo. È quindi importante descrivere alcune caratteristiche individuali e cliniche delle persone in carico al Servizio di Etnopsichiatria.

Le storie dei partecipanti presentano alcune caratteristiche comuni. Sono innanzitutto esiliati, persone poste in una dimensione priva di spazio e di tempo, in cui la solitudine e l'assenza di legami sono l'unico elemento certo. Luoghi familiari sono diventati improvvisamente inospitali, per rotture traumatiche con il gruppo familiare di provenienza, per la violenza e la spietatezza di una istituzione o di gruppi ribelli, per la distruzione causata da conflitti interetnici. La violenza e il trauma si sono realizzati in diverse maniere. Nel rifiuto e nell'espulsione da un gruppo familiare che non riconosce la legittimità del singolo e delle sue istanze identitarie. Attraverso incarcerazioni e torture ripetute e prolungate nel tempo, che mirano alla distruzione del corpo e della mente del soggetto, per la sua appartenenza etnica, religiosa, culturale o per scelte di vita ritenute incompatibili con l'ordine costituito.

Il trauma, generalmente interpersonale e intenzionale, colpisce una molteplicità di livelli dell'esperienza individuale. Un primo è l'effrazione dell'integrità e dell'intimità del corpo, bersaglio di violenze sadiche volte a renderlo un oggetto inanimato e



disumanizzato. Un corpo organico. Obiettivo comune tanto nelle carceri nei paesi di origine, nelle quali la segregazione risponde al rifiuto di specifiche identità etniche, religiose, politiche o personali, quanto nei campi di detenzione nei paesi di transito, in cui il corpo diventa merce di scambio, privato della sua anima e caricato di un valore esclusivamente economico. Il disconoscimento della soggettività crea la cerniera tra il trauma fisico e il trauma psicologico; il corpo non è solo oggetto di punizioni e sede di dolore, ma diventa l'espressione concreta dell'assenza di una soggettività riconosciuta, nella quale viene a mancare il tacito patto di reciproco rispetto su cui si fonda la collettività umana.

L'effetto della tortura passa così da un piano individuale, carico di dolore e di terrore e volto a disgregare l'identità del singolo, ad un piano sociale, caratterizzato dalla progressiva rottura dei legami con la comunità di appartenenza. Il soggetto è ridotto al silenzio, testimone di una mutilazione dell'anima, che suscita inquietudine e rigetto nella comunità di provenienza.

Diversa è la condizione di una persona affetta da un disturbo psicotico. In questi casi il trauma è spesso subdolo, precoce, intra familiare, relegato in un oblio primario in cui rimane inafferrabile. E trova nella confusione delle identità e dei codici culturali l'occasione di dispiegarsi in tutta la sua potenza. La realtà viene infiltrata da un senso di persecuzione insostenibile a cui la persona risponde facendo appello a identificazioni megalomaniache, mistiche e tradizionali.

La costruzione di uno spazio di lavoro doveva quindi permettere che queste problematiche potessero emergere ed essere affrontate, da un lato per l'affiancamento psicoterapico e la partecipazione dei clinici alle attività di laboratorio, dall'altro per la capacità del gruppo (di pazienti e formatori) di costruire legami interni e una capacità di alimentare la sussistenza del gruppo stesso. L'elemento linguistico ha giocato un ruolo centrale in questo senso. La molteplicità di lingue e dialetti ha richiesto di creare di volta in volta snodi comunicativi differenti a cui più persone partecipavano, facendosi carico dell'inclusione di un altro. Questa ramificazione dei percorsi comunicativi ha dato un contributo notevole al processo di co-costruzione dello spazio e della narrazione teatrale.

La successiva descrizione del Laboratorio di *Teatro Utile 2019* mostrerà come sono entrate in sintonia la dimensione artistica teatrale e il percorso clinico delle persone coinvolte nel progetto.

## DESCRIZIONE DEL PERCORSO DI CURA

Il laboratorio ha coinvolto 14 pazienti del Servizio di Etnopsichiatria, 11 in cura per stati post-traumatici complessi, 3 per disturbi psicotici. I partecipanti, oltre ad accedere al laboratorio di teatro, erano in carico ad uno psichiatra e ad uno psicologo del servizio.



Come accennato, al centro della funzione di accompagnamento terapeutico del Progetto *Teatro Utile 2019* si collocava il lavoro sul gruppo. Il progetto, infatti, non è stato proposto come attività per i pazienti, ma come gruppo di lavoro in cui pazienti, formatori e curanti partecipavano attivamente al fine di instaurare una dinamica collettiva, in cui tutti acquisissero progressivamente un ruolo in cui identificarsi e ben riconoscibile dagli altri. Nel corso del tempo, i partecipanti hanno sviluppato un senso di appartenenza ad una comunità di persone, ad “una famiglia allargata” nelle loro parole, in cui potersi esprimere, giocare, muoversi, senza sentire un giudizio da parte degli altri. La possibilità di creare un insieme così ampio ha permesso ai pazienti di mettersi in gioco in un contesto di fiducia nell’altro e di rispetto per le diversità. Tale elemento, è stato rafforzato dal lavoro di drammaturgia, che si è sviluppato a partire dalle improvvisazioni dei pazienti. Questo espediente tecnico ha favorito il legame del paziente con il proprio personaggio, che non è stato imposto dall’esterno, ma che si è sviluppato dal potenziale espressivo e creativo di ognuno di loro.

#### ASPETTI TEORICO - METODOLOGICI

Le esperienze traumatiche estreme provocano, sul piano clinico, un corredo di alterazioni e di sintomi caratteristici che colpiscono diversi livelli del funzionamento psico-fisico:

- Integrità corporea: il corpo diviene oggetto estraneo, dapprima sede di violenza e in seguito veicolo di espressione della sofferenza che ne consegue (disturbi psicosomatici).
- Coscienza: frammentazione della coscienza, caratterizzata da un’alternanza di stati dissociati e di perdita del senso della continuità del tempo e dell’esperienza di sé.
- Dimensione affettiva: congelamento emotivo o labilità emotiva. Provare emozioni diventa insostenibile, per il dolore che si associa a qualsiasi esperienza intima.
- Relazioni interpersonali: le violenze interpersonali e prolungate nel tempo lasciano la vittima in una condizione di isolamento esistenziale, in cui il soggetto continua a vivere con il timore di essere ormai incapace di vivere una relazione genuina.

Degli stati di sofferenza di questo tipo, che coinvolgono diversi livelli di funzionamento organico, psichico e relazionale, necessitano di interventi multidisciplinari che agiscano sui diversi livelli compromessi dalle esperienze di tortura.

Il sistema sanitario consente l’accesso a percorsi di cura tradizionali (interventi sanitari, psichiatrici, psicoterapeutici), che non sempre riescono ad incidere in maniera



efficace sulla qualità della vita dei pazienti. Questi interventi, infatti, non sono organizzati a partire dai bisogni di cura di queste popolazioni, che presentano disturbi differenti dalla popolazione italiana e necessitano, pertanto, di interventi *ad hoc*. Inoltre, un'ampia parte dei pazienti che afferiscono al Servizio di Etnopsichiatria non hanno la possibilità o la capacità di accedere a terapie psicologiche *vis à vis*, come generalmente vengono intese nel nostro sistema di cura. Per motivi analoghi, le più importanti associazioni che operano con le persone sopravvissute a torture e traumi estremi (come ad esempio: *Freedom from Torture* a Londra, *Centre Primo Levi* a Parigi, Consiglio Italiano per i Rifugiati a Roma, *Trauma Center* di Boston, *RCT* di Copenaghen) affiancano ai percorsi di cura tradizionali anche percorsi riabilitativi di gruppo per agire specificamente sulle conseguenze più pervasive delle esperienze di tortura. E tra questi il teatro, mezzo che consente nel tempo di intervenire sui diversi livelli danneggiati dalle esperienze di tortura (corpo, sensi, affetti, linguaggio, relazione con l'altro).

Attraverso il teatro (*training*, esercizi, giochi, improvvisazioni) è possibile per i partecipanti entrare in contatto con loro stessi nella propria dimensione corporea, emotiva e relazionale promuovendo una graduale acquisizione di un senso d'integrità del sé come 'attore' partecipe della realtà vissuta, in antitesi alla passività sperimentata in quanto vittima, oggetto inerme di violenza, iniziando così a rielaborare il trauma.

L'esperienza teatrale, condotta da *trainer* a loro volta artisti migranti del gruppo *Teatro Utile il viaggio*, è tesa a favorire un *metissage* di linguaggi, lingue e storie alla ricerca di quel codice alternativo alla parola che favorisca e valorizzi quello spazio che è il 'tra' tra me e me, tra me e l'altro, uno spazio nel quale mettere in gioco se stessi e l'incontro con l'altro in un'ottica trasformativa che diviene per chi ne è parte un processo terapeutico circolare.

## OBIETTIVI

### Obiettivi generali:

- Recupero del senso di fiducia in sé e negli altri
- Partecipazione ad una progettualità condivisa
- Sostegno degli aspetti positivi e vitali del Sé, legati soprattutto alla sfera emotiva e affettiva, altrimenti coartati e dissociati per effetto del trauma subito
- Attivazione e sostegno dei processi tesi alla reintegrazione dell'identità
- Attivazione, per lo più inconscia, dei processi di elaborazione delle esperienze traumatiche ed in particolare delle memorie traumatiche dissociate

### Obiettivi specifici



- Intersoggettivi:
  - Accoglienza e riconoscimento da parte del gruppo
  - Adesione e partecipazione ad una identità gruppale
  - Creazione di un contesto relazionale affettivamente carico e dotato di stabilità nel tempo e nello spazio
  - Possibilità di mobilitare “implicitamente” immagini e vissuti carichi emotivamente, in un contesto sicuro, stabile e solidale
  
- Intrasoggettivi:
  - Percezione del proprio valore e individuazione di un ruolo nel gruppo
  - Recupero del senso di fiducia in sé e di una capacità di immaginare il futuro e concepire progetti
  - Attivazione delle parti “sane” e vitali e contrasto dei contenuti traumatici introiettati (vittima/carnefice)
  - Attivazione dei processi simbolici e di immagini archetipiche, favorita dai contenuti espliciti e, ancor più impliciti, dei laboratori
  - Mobilitazione delle memorie traumatiche congelate (nella memoria implicita), stimulate dai processi simbolici attivati, verso un graduale affioramento a livello di consapevolezza (nella memoria esplicita) e successiva possibilità di significazione e elaborazione.
  
- Del contesto:
  - Scansione temporale regolare
  - Riferimenti spaziali stabili e adeguati
  - Componente ludica presente nell’attività del Laboratorio
  - Impegno attorno ad un progetto condiviso, finalizzato e proiettato nel futuro

#### OSSERVAZIONI

La partecipazione al gruppo ha consentito di mettere in evidenza alcune evoluzioni all’interno delle dinamiche di relazione tra i singoli e il gruppo:

- Linguaggio: la necessità di comunicare con un gruppo multilingue ha stimolato le capacità verbali dei partecipanti, che hanno anche, nel gioco, mutuato parole dalle lingue degli altri.



- Espressione dei bisogni relazionali: i partecipanti (tutti: pazienti, formatori e curanti) hanno riferito di sentire una maggiore vicinanza e conoscenza degli altri. Ciò ha permesso ai pazienti di esprimere i propri bisogni di attaccamento al gruppo in un contesto di reciprocità.
- Espressione delle proprie difficoltà: i giochi e le attività svolte hanno favorito un maggiore radicamento ad un piano di realtà. L'espressione delle difficoltà dei pazienti è gradualmente transitata da una modalità assolutistica ("io non sono capace", "non potrò mai riuscirci", ecc.) a una modalità contingente e propositiva ("fare questo specifico esercizio è difficile, non potremmo farlo in un altro modo?").

La rilevanza dell'esperienza vissuta, ci motiva fortemente a portare avanti questo progetto, affinché possa diventare un punto di riferimento costante, creando un luogo che accolga sia artisti, che persone con disagio mentale. Uno spazio libero dove si possano sperimentare le tecniche teatrali e in cui l'interazione e l'integrazione avvengano attraverso la valorizzazione delle diversità. Per questo pensiamo a una seconda opportunità che si articola nel progetto *Teatro Utile 2020/2021 e 2021/2022* che contempla nel suo futuro una continuità di ciò che è stato definito dalla stampa e da chi ha assistito allo spettacolo "un teatro come cura dell'anima".

## IL LABORATORIO TEATRALE DEL 2019

Il primo laboratorio sperimentale proposto da *Teatro Utile* (Progetto dell'Accademia dei Filodrammatici di Milano) si è tenuto nel 2019.

Il progetto, coordinato da Tiziana Bergamaschi e Lorenzo Mosca, sfruttava le dinamiche del teatro per realizzare un intervento terapeutico di tipo psicosociale da affiancare alle terapie convenzionali destinate in particolare a quei migranti che avevano subito in precedenza torture e traumi estremi.

I risultati ottenuti e presentati in diverse occasioni, tra cui il convegno "Estetiche del trauma" del dicembre 2020, hanno messo in evidenza l'importanza di integrare percorsi clinici tradizionali con un percorso psicosociale così organizzato, al fine di favorire un'evoluzione clinica migliorativa. L'intento perseguito e raggiunto era di offrire stabilmente a persone migranti affette da disagio psichico la possibilità di partecipare a interventi terapeutici gruppali, che unissero la tecnica psicoterapeutica alla tecnica artistica e teatrale.

L'obiettivo del laboratorio teatrale era in primo luogo terapeutico, ovvero permettere ai partecipanti di riprovare emozioni positive, di trovare nuove forme attraverso cui presentarsi alla comunità in cui vivono e di ritrovare lo sguardo dell'altro.

Riassumendo, il progetto perseguiva i seguenti obiettivi generali:



- Il piano politico (diritto all'esistenza);
- La capacità di sperimentarsi in qualcosa di costruttivo;
- Il riuscire ad aprire il proprio piano emotivo agli altri;
- La consapevolezza del proprio ruolo nel contesto sociale;

I partecipanti al laboratorio provenivano soprattutto dall'Africa: Nigeria, Mali, Camerun, Costa D'Avorio, Senegal ed Egitto. Le storie personali avevano come elementi ricorrenti l'essere sopravvissuti a matrimoni forzati in giovane età, l'essere scappati da guerre e purtroppo da viaggi pericolosi e talvolta dalla prigionia.

Da queste particolari condizioni dei partecipanti sono derivati i principi che hanno regolato lo svolgimento del laboratorio: non lavorare su storie personali; tutelare i soggetti dai ricordi che avrebbero potuto sconvolgere il loro già fragile equilibrio anche per nessi causali e analogie inaspettate; proporre un percorso che utilizzasse l'arte e il gioco, e a livello testuale la metafora e la poesia; l'obiettivo era incoraggiare i partecipanti a sentirsi una famiglia, un gruppo coeso che li sostiene e a cui possono tornare sempre.

I migranti con cui l'équipe di lavoro si confrontava erano persone gravemente traumatizzate, spesso sganciate da appartenenze e legami sociali, che sviluppavano psicosi (deliri, immaginazioni e sensorialità alterate). La maggior parte dei migranti in cura non ha rapporti, non manifesta emozioni e non riesce a fidarsi del prossimo; tende a nascondere la propria emotività in un luogo segreto.

In generale tutti vivono un senso di frammentazione del corpo, non hanno una chiara centratura del sé. Una frammentazione non solo mentale, ma corporea, in quanto finiscono col non riconoscere il loro stesso corpo – a non averne consapevolezza: "Il paziente non parlerà più del dolore provocato dall'emozione ma del dolore fisico (somatico) che sente" ci diceva Lorenzo Mosca.

In quest'ottica il lavoro sulle metodiche teatrali avrebbe potuto facilitare un incontro umano tra clinici e pazienti, di modo che questi ultimi si sentissero guardati da occhi in grado di riconoscere la loro identità. Lo spazio dedicato al laboratorio teatrale poteva diventare il luogo dove far accadere questo incontro.

#### ASPETTI METODOLOGICI DEL LABORATORIO TEATRALE

Il laboratorio era condotto da due *trainer*, coadiuvati da esperti coinvolti secondo le necessità artistiche e terapeutiche. Uno psichiatra e degli psicoterapeuti monitoravano il percorso teatrale sia con la loro presenza, sia offrendo uno spazio di riflessione in merito al lavoro che si stava svolgendo. Inoltre, il laboratorio si avvaleva della collaborazione di esperti (musicisti, danzatori, educatori della voce, insegnanti di canto, drammaturghi) che sostenevano di volta in volta il gruppo nell'accostarsi alle varie



proposte. Tutti i partecipanti al laboratorio, a prescindere dal loro ruolo, partecipavano agli esercizi e alle improvvisazioni.

Le attività si focalizzavano su diversi aspetti del *training*, di cui uno assolutamente fondamentale cioè la percezione e la consapevolezza corporea: il corpo che abito, il corpo nello spazio, il corpo in relazione.

Tutte le attività e naturalmente anche l'interpretazione prevedevano l'uso di più lingue come strumento di comunicazione che, per convenzione teatrale, erano comprensibili a tutti.

## IL PERCORSO DEL TRAINING

### *Il corpo che abito*

- Esercizi che permettano di sentire il corpo come luogo privilegiato attraverso cui esprimere il nostro io e il rapporto tra noi e gli altri, non come luogo estraneo e ostile.
- Esercizi che attraverso il respiro facilitino la riappropriazione della voce come elemento principe nella comunicazione e nella gestione delle emozioni. Il respiro contratto e la mancanza di controllo della voce segnalano una tensione fisica e psichica che possiamo sciogliere grazie a degli esercizi che sono la base del training attoriale. In seguito, si può procedere alla ricostruzione del rapporto sano che ciascuno di noi dovrebbe avere tra il corpo e la voce così in teatro come nella vita.

### *Il corpo nello spazio*

- Lo spazio è indagato come elemento nel quale muoversi con libertà e che dobbiamo sentire non come nemico, ma come elemento nel quale agire con sicurezza e fiducia.

### *Il corpo in relazione*

- Nello spazio analizziamo i rapporti tra i corpi nel loro avvicinarsi e allontanarsi, nel loro toccarsi e rispettarsi. Esercizi che hanno come presupposto fondamentale il recupero della fiducia nell'altro.
- Lavoriamo su improvvisazioni che favoriscano la creazione di relazioni interpersonali positive tra i partecipanti e che permettano di portare alla luce,



mediato dal gioco teatrale, il vissuto. A questo proposito proponiamo improvvisazioni che utilizzino elementi biografici, esperienziali e immaginifici dei partecipanti. Chiediamo a ciascuno di loro, nel corso dell'incontro preparatorio, di portare ai compagni dei 'doni': un testo teatrale, letterario, poetico nella propria lingua, una canzone, un sogno, un ricordo, una fiaba, elementi che gli permettano di andare a recuperare aspetti positivi del passato che l'esperienza traumatica subita ha congelato. Questo materiale viene poi condiviso e utilizzato nel corso del laboratorio per realizzare delle brevi scene che vengono recitate. Ogni storia non appartiene solo a chi l'ha proposta, ma diventa patrimonio comune e materiale di lavoro per ogni partecipante. Chi l'ha proposta la dona al gruppo e ciò serve da un lato ad allontanarla da sé e dall'altro a creare un'identità di gruppo.

- La musica, il canto e la danza sono fondamentali e creano canali di comunicazione che fanno entrare in contatto con l'altro attraverso una libertà espressiva carica di grande portata emotiva. La condivisione delle diversità culturali, l'uso del corpo nella danza, della voce nel canto e della propria lingua, permettono ai partecipanti di sentirsi portatori di un vissuto importante e di conseguenza di rafforzare la propria identità.
- Utilizzando tecniche di teatro sensoriale, andiamo a creare un percorso individuale e collettivo, nel quale, oltre ad esplorare il teatro con gli strumenti di cui abbiamo parlato, affineremo la sensibilità, la percezione e l'intuizione, per creare un linguaggio proprio, basato sul ricupero del corpo.

Il concetto di viaggio ci guida nel percorso, inteso proprio nell'accezione di viaggio da me a te. Questa declinazione della parola 'viaggio' nasce dall'incontro tra tutti i partecipanti, dal desiderio comune di sentirci dei viaggiatori: uno stato dell'essere che va oltre le barriere culturali e che reclama una libera scelta, riscattando il dolore, la fatica dell'esilio, la solitudine con la condivisione di un'esperienza che ridoni la dovuta dignità alla persona. Ognuno può raccontare in modo diverso e nella propria lingua la sua storia, grazie agli strumenti del teatro, sublimando in tal modo l'esperienza traumatica subita. L'ironia è un elemento importante nel rileggere le storie e nel proporle, perché le allontana da noi, le rende universali e ne alleggerisce la portata emotiva. L'esercitazione finale non è che il risultato di questa ricerca. I testi e le improvvisazioni vengono in seguito inseriti in una drammaturgia che cura in particolar modo gli scambi e le contaminazioni tra gli interpreti.

## CONCLUSIONI

Il laboratorio teatrale di *Teatro Utile 2019*, promosso dall'Accademia dei Filodrammatici di Milano, si è concluso con lo spettacolo *Io Ero Io*, andato in scena al Teatro Franco



Parenti il 26 giugno 2019 con il patrocinio del Servizio di Etnopsichiatria dell'Ospedale Niguarda di Milano, del Comune di Milano, di NAGA, dell'UNHCR, della C.R.I, di *Refugees Welcome* e della Casa della Carità.

Lo spettacolo è stato un rito collettivo dove sia chi ha assistito sia chi ha partecipato ha vissuto un cambiamento che ha modificato il proprio sentire.

Il percorso che ci ha portati allo spettacolo andato in scena per un pubblico di 515 persone è stato importante e al tempo stesso miracoloso: è iniziato con un primo nucleo di nove partecipanti perplessi e intimoriti, molto timidi e con grandi difficoltà di rapporto con il proprio corpo, con la voce, con lo spazio, con i *trainer* e con i compagni. Il gruppo, tuttavia, si è affidato con fiducia ai coordinatori e ben presto ha cominciato a 'giocare insieme'. Col tempo si sono aggiunti altri partecipanti e lentamente è nata una comunità. Molto importante è stato il contributo degli artisti, a loro volta migranti, che li hanno introdotti a discipline come il canto, la danza, la voce e l'interpretazione. Sulla base delle improvvisazioni realizzate dai migranti sei giovani drammaturghi hanno scritto testi da comporre insieme, con il gruppo, in uno spettacolo a quadri. Fondamentale nel percorso è stato anche l'apporto di attori, registi, operatori sociali italiani che hanno partecipato al laboratorio come allievi, scelti tramite un bando di concorso. La drammaturgia che ha sostenuto il lavoro teatrale aveva come fulcro il percorso di un'anima, qualcuno che ha perso qualcosa e si trova in una condizione di visione frammentata della propria vita: un percorso iniziatico. Quello di un eroe che intraprende un viaggio e si imbatte in diverse situazioni, che parte da sé per ritrovare sé. Un'anima che alla fine ritrova la propria unità.

Da un punto di vista clinico è stato possibile osservare un miglioramento complessivo della sintomatologia presentata inizialmente. In particolare, le persone in cura per stati psicotici non hanno più espresso idee deliranti e hanno mostrato una buona capacità di stabilire un legame con il gruppo. Le persone in cura per stati post-traumatici hanno riferito una diminuzione degli stati di angoscia, dell'insonnia e del senso di impotenza. Come indicatore di ciò, è possibile fare riferimento all'andamento della terapia psicofarmacologica: solo due dei partecipanti hanno proseguito la terapia al dosaggio impostato precedentemente al laboratorio; sono persone che assumevano già una monoterapia a dosaggio minimo efficace. In sette casi è stato possibile ridurre significativamente il dosaggio delle terapie prescritte. In cinque casi i pazienti hanno potuto sospendere ogni trattamento farmacologico.

### "RACCONTAMI UNA FAVOLA – UN VIAGGIO NEL TEATRO"

Per non interrompere l'esperienza avviata il percorso prosegue con la Seconda edizione del progetto *I am, Je suis io sono – la ricerca dell'identità* progetto *Teatro Utile 2020/21*. Con il *lockdown* abbiamo dovuto rallentare il passo. Ma non ci siamo fermati e abbiamo trovato altre modalità per aiutare i partecipanti, chiusi nei Centri, a superare il senso di



abbandono e a non perdere la forza che il sentirsi parte di un gruppo poteva loro infondere.

Abbiamo cercato insieme come rimotivare il nostro percorso artistico e renderlo condivisibile in una situazione complessa come quella pandemica.

La risposta che ci siamo dati è stata: girare un film, anzi un *docufilm*.

Vogliamo raccontare la nostra esperienza di lavoro a Milano come gruppo di teatro multietnico e attraverso la metafora della fiaba restituire lo sguardo dei migranti sulla città. Di conseguenza quest'anno, l'obiettivo finale del laboratorio *Raccontami una favola – un viaggio nel teatro* è la realizzazione di un *docufilm* a partire dall'estate 2021, destinato a raccogliere il lavoro creativo degli incontri di laboratorio, iniziati nel 2019 e ancora in corso.

Il nostro desiderio è quello di condividere e comunicare all'esterno i risultati che abbiamo ottenuto, il lavoro del gruppo, ciò che il gruppo è diventato grazie al teatro e il percorso formativo che questa grande famiglia ha compiuto.

L'aspetto documentaristico è la storia per immagini di come si svolge il nostro laboratorio coi migranti, delle esperienze degli anni precedenti e delle diverse collaborazioni che ne permettono lo svolgimento.

Il film vero e proprio racconta invece, attraverso la metafora della fiaba, il processo di crescita di un giovane ragazzo che, arrivato in Italia da un paese lontano, incontra le difficoltà di una città come Milano e impara ad affrontarle. Le fiabe interpretate dai partecipanti al laboratorio saranno girate in luoghi periferici e marginali poiché crediamo che la bellezza della narrazione possa offrire una concreta possibilità di riscatto.

Il film sarà realizzato dagli artisti di Teatro Utile il viaggio guidati da Tiziana Bergamaschi, in collaborazione con gli allievi della scuola di Cinema.

Riportare in un film la realtà dei nostri incontri, questo amalgama fatto di tante storie, lingue e percorsi diversi, è anche un'occasione di sperimentazione sull'accostamento di diversi linguaggi cinematografici: alternare il documentario al film, a momenti di video intervista, alla presa diretta, in vari luoghi simbolo di Milano, dentro e fuori dai centri di accoglienza che ospitano i partecipanti del laboratorio.

La tematica principale esplorata in questa edizione del laboratorio è quella della favola: il racconto orale, la storia tramandata e ricordata dall'infanzia come risorsa per la sopravvivenza del gruppo, e per la crescita del singolo.

Le favole, in ogni cultura, sono il bacino di riserva dell'immaginazione e della saggezza collettive a cui attingiamo in momenti di grande difficoltà: le vicende che raccontano simbolizzano e trasportano in metafora le paure che ci terrorizzano, i personaggi che le popolano si scolpiscono nella memoria collettiva e ci permettono di riconoscerci come gruppo dalle radici comuni, oppure di scoprirci simili nonostante tutto.



Il nostro gruppo degli autori, esplorando gli spunti nati negli incontri ha elaborato una prima stesura della sceneggiatura del lungometraggio, ora avviato verso la produzione e l'elaborazione del piano esecutivo.

Le riprese si sono svolte tra luglio e agosto 2021 in svariati set, esterni ed interni, sul territorio della Città di Milano.

## PROSPETTIVE FUTURE

Per il futuro abbiamo pensato ad un laboratorio permanente di teatro a cui parteciperanno diversi pazienti in cura presso il servizio di psichiatria dell'Ospedale Niguarda, ma anche migranti ospiti di diversi Centri di accoglienza e artisti di diverse nazionalità coadiuvati da registi e drammaturghi. Il Progetto vedrà la collaborazione tra due associazioni: l'una Teatro Utile - Il Viaggio (formata da artisti), l'altra EtNos composta da psicologi, terapeuti e operatori sanitari.<sup>2</sup>

Il laboratorio nascerà come spazio aperto dove accogliere migranti e artisti che vogliano incontrare realtà diverse e dovrebbe avere una durata illimitata e scadenza settimanale. Il progetto prevede di creare laboratori presso le diverse Comunità che ne verranno a conoscenza anche grazie agli utenti esperti, che hanno avuto occasione di frequentare il laboratorio e trarne beneficio.

L'obiettivo è far sì che il laboratorio si apra sempre più alle diverse realtà d'accoglienza presenti sul territorio di Milano e Provincia, facendo valere il lavoro di costruzione di reti che Teatro Utile - il Viaggio con EtNos hanno creato negli anni, collaborando con altre associazioni e costruendo un *team* multidisciplinare in grado, di volta in volta, di realizzare eventi di sensibilizzazione mirati a far conoscere alla cittadinanza questa realtà di sperimentazione e ricerca.

Si auspica quindi di realizzare in futuro un laboratorio centrale e diversi laboratori satelliti, strutturati secondo le esigenze espresse sia dai diversi *team* che seguono i migranti sia dai migranti stessi e che avranno luogo nei diversi centri.

Questa rete simile al sistema circolatorio e linfatico favorirà un continuo interscambio tra laboratorio centrale e i laboratori satelliti favorendo un ampliamento

---

<sup>2</sup> Il Progetto *Teatro Utile* è l'unico esempio in Italia di una Scuola d'arte drammatica (Accademia dei Filodrammatici di Milano) che ospiti al suo interno un progetto-laboratorio sulla multietnicità. L'Associazione Culturale Teatro Utile - Il viaggio, nata dal progetto omonimo, è formata da artisti italiani e stranieri ed è nata per favorire la diffusione di un teatro che tenga presente la nuova composizione della società. Lo scopo è quello d'immaginare insieme nuovi fondamenti di una cultura che sappia cogliere le differenze, utilizzandole come enzimi in grado di darle nuova linfa. L'Associazione EtNos, costituitasi nel 2013, valorizza la cultura specifica della persona all'interno dei percorsi di cura, riabilitazione ed integrazione, opera con un approccio sensibile nel rispetto delle diversità culturali e della soggettività, con una particolare tensione verso un approccio comunitario della cura. Dalla sua costituzione ad oggi ha implementato progetti nelle aree formazione, clinica, sensibilizzazione, promozione dell'integrazione e lotta allo stigma.



organico del nostro intervento e di conseguenza un miglioramento diffuso della qualità della vita e della cura.

---

**Tiziana Bergamaschi** si è diplomata in recitazione all'Accademia Nazionale d'Arte Drammatica *Silvio D'Amico* e laureata in Storia del Teatro all'Università *La Sapienza* di Roma. Attrice e regista, è stata docente di Storia del Teatro all'Accademia Nazionale d'Arte Drammatica e da alcuni anni collabora con l'Accademia dei Filodrammatici di Milano, in qualità di ideatrice e responsabile del progetto *Teatro Utile*, esperimento pilota di un laboratorio multiculturale all'interno di una scuola d'arte teatrale, giunto al suo decimo anno di vita. Ha fondato l'Associazione Culturale *Teatro Utile, il viaggio* a cui partecipano attori internazionali che attraverso la pratica teatrale diffondono un teatro attento alle esigenze di una società sempre più multietnica.

[tizianabergamaschi4@gmail.com](mailto:tizianabergamaschi4@gmail.com)

**Lorenzo Mosca** è uno psichiatra e psicoterapeuta formato a Roma presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore e precocemente coinvolto nell'assistenza e nella cura delle persone migranti. È stato per molti anni collaboratore del Consiglio Italiano per i Rifugiati, dove il teatro era una delle attività riabilitative proposte alle persone assistite nell'ambito del progetto per le persone sopravvissute a tortura. Negli ultimi anni è entrato nel DSM dell'Ospedale Niguarda, dove ha potuto sviluppare percorsi di riabilitazione psico-sociale in collaborazione con il Servizio di Etnopsichiatria.

[lorenzo.mosca@ospedaleniguarda.it](mailto:lorenzo.mosca@ospedaleniguarda.it)

---