

## TESTO PER LA VOCE-GUIDA

La voce di un educatore del campo guida l'attività proposta: può essere registrata precedentemente oppure si può leggere il testo dal vivo: l'importante è che le circostanze del luogo siano silenziose e permettano a tutti i partecipanti di sentire bene la voce-guida.

**Musica di sottofondo** (ma si possono scegliere anche altri brani, a patto che siano sottofondi strumentali che permettano di entrare in un clima intimo e profondo):

1. *La terre vue du ciel*, Armand Amar
2. *Hisser les voiles*, Armand Amar
3. *Inanna*, Armand Amar

La voce-guida cercherà di parlare lentamente e di lasciare dei tempi di pausa in cui ci sia solo la musica, compresi alcuni secondi all'inizio e alla fine del silent-play.

## Voce

[solo musica]

*Questo laboratorio è un silent-play. Resteremo in silenzio, ascoltando la musica e la mia voce che ti guiderà.*

*Comincia a camminare, lentamente, nello spazio che hai a disposizione. Immagina di attraversarlo a piedi scalzi, come si fa su una terra sacra: terra sacra siamo noi e terra sacra sono gli altri. Immaginare di essere a piedi scalzi ci ricorda di essere delicati, di avere rispetto. E ci riporta alla vulnerabilità del corpo, che può permettersi di esporsi un po' di più, perché si trova in un posto sicuro.*

*Cammina, cercando il tuo ritmo nei passi che fai: se senti il bisogno di rallentare o di fermarti un attimo, puoi farlo. Cammina... E prova a muoverti cercando con gli occhi e con i piedi gli spazi vuoti, invertendo la rotta, senza seguire macchinalmente i movimenti degli altri o il solito giro del cerchio.*

*Camminando, ascolta il tuo corpo che cammina: sentilo tutto, non concentrarti solo sui pensieri e sulla testa. Cammina e ascolta il tuo corpo che cammina: dalla testa, al petto, al bacino, alle gambe, fino alla punta dei piedi. Questo corpo, che magari a volte disprezzi e vorresti diverso, ti sostiene in ogni piccolo o grande movimento, fin da quando non ne hai memoria.*

*Qui, ora, incontrerai i tuoi movimenti, i tuoi sentimenti e quelli degli altri. Forse accadranno anche cose che non potrai decidere e che non potrai controllare. Magari ti sentirai a disagio; oppure sentirai una sensazione di libertà.*

*Làsciati condurre e affidati, provando a superare i timori e i pregiudizi; nell'avvicinarti alla parte di te più intima e vulnerabile, prova ad assumere uno sguardo di tenerezza: il Signore, ad ogni tua zona d'ombra, dedica un pensiero di benedizione.*

[solo musica]

*Cerca ora, senza fretta, un angolo in cui trovare il tuo spazio, in cui sentirti comodo, tranquillo, sicuro. Assicurati che sia il giusto spazio per poter stare seduto, disteso, o nella posizione che più ti fa stare bene e di essere distante almeno un metro dagli altri.*

*Scegli ora la posizione che in questo momento ti aiuta a stare concentrato su te stesso. Chiudi gli occhi per qualche istante e fai due o tre respiri profondi, immaginando di lasciar cadere giù tutti i pensieri e i pesi che ti riempiono la testa e il petto. Questo tempo è tutto tuo. Questo spazio è sacro. Non avere fretta né timore di abitarlo.*

[solo musica]

*Come stai?*

*Chieditelo dentro di te, senza rispondere ad alta voce, ma soprattutto senza rispondere subito. Non c'è una risposta giusta: ci sei tu, con la vita che porti.*

*Se ci sono dei rumori, dei suoni, degli odori o dei profumi nell'aria che ti distraggono o ti colpiscono, non allontanarli: piuttosto, vedi dove ti conducono. Magari a una sensazione o a un ricordo lontano, o a un desiderio.*

*“Imparare a stare. Imparare a essere vasti e navigare ogni mare e scoprire tra onda e onda un porto. Provvisorio, rischioso, eppure affidabile [...]. Di cosa vanno in cerca i cani? Non dire di cibo. Si sente che hanno perduto qualcosa e lo cercano ovunque col naso, col fiuto. Si sente che hanno mappe per l'assenza. Allora anch'io fiuto questo odore di alta montagna dell'assenza. [...] Che giorno è oggi? Senza numeri, che giorno è? Lo chiedo al cuore, che significa a tutto il corpo sentito, alla precisione delle percezioni interne ed esterne: è come se mi dicesse, il cuore, continua pure a scappare, io resto qua”.\**

*Il tuo cuore resta qua.*

**Ricevi ora un foglio bianco e una penna.** Non preoccuparti se ti sembra di non sapere scrivere, di non essere capace con le parole: non è un compito di italiano e nessuno ti valuterà. Vivilo, invece, come l'occasione in cui dare voce alla tua nudità, interiore ed esteriore, e alle esperienze che l'hanno segnata. Non è facile, costa fatica. Ma dedicati questo momento per gettare sulla tua vita intera quello sguardo di benedizione che il Signore già ti dona.

*Possono aiutarti a scrivere i pensieri che ti passano per la testa e per il cuore queste domande: puoi appuntarle, se vuoi, ma prendile solo come spunti e lasciati poi condurre dalla tua vita e da quello che ti muove.*

[pausa]

*Quando ti sei sentito spogliato, messo a nudo?  
Come ti sei sentito?*

[pausa]

*Quando ti è capitato di provare vergogna per aver deluso le aspettative di qualcuno?*

[pausa]

*Quali sono le parti di te (esteriori o interiori o di storia personale) di cui ti vergogni? Perché?*

[pausa]

*Hai mai trovato qualcuno con cui è stato liberatorio mettersi a nudo e mostrare le tue fragilità? Se sì, com'è avvenuto?  
Se non ti è mai capitato, quali gesti e quali parole vorresti ricevere?*

[pausa]

*Questo tempo, ora, è per ricordare, sentire, scrivere. Scrivi senza pensare troppo. Ricordati che non sei solo testa, sei un corpo intero che prova emozioni e custodisce storie e racconti.*

[pausa più lunga per la scrittura personale: solo musica]

*“A qualcosa ho detto addio  
ad altre buongiorno.*

*Non è il mio silenzio e non è il silenzio di qualcun altro, ma incontrarsi e fare insieme silenzio fa nascere qualcosa. Qualcosa che resta. Una traccia.”\**

*Metti una mano in una parte del tuo corpo che di solito consideri poco, come segno di ringraziamento per questo tempo che ti sei dedicato.*

*Ora prendi il foglio e la penna, àlzati in piedi e ricomincia a camminare. Questa volta, però, comincia a guardarti attorno con più attenzione. Incrocia lo sguardo degli altri, cambia direzione, cerca di non ridere, di non accelerare il passo, di non bloccarlo all'improvviso. Mantieni il tuo passo, il tuo ritmo. Ma accorgiti degli altri, guardali negli occhi. Prova a chiederti: Che cosa c'è in questi occhi?*

*Non lo sai. Non cercare risposte facili. Cammina, guarda chi incroci negli occhi senza indagare e lasciati incontrare con lo sguardo.*

*Ogni giorno attraversi e frequenti luoghi che non sono solo tuoi, ma sono anche di altri. Altri che sono persone familiari, amiche. Altri che sono sconosciuti. Altri che sono invisibili, seduti sul muretto di una strada con le macchine che sfrecciano o che ti aspettano seduti al parchimetro con un bicchierino di carta: ci fai mai caso?*

*Può essere fastidioso essere disturbati dalla vita, dagli altri, da Dio. Tutti che si intromettono: ma che cosa vogliono?*

*Eppure, può essere meraviglioso lasciarci disturbare dalla vita, dagli altri, da Dio. Accogliere ogni visitatore, perché potrebbe avere un dono in tasche nascoste. Accogliere non è accettare: si può accogliere l'inaccettabile, e poi ci si può più efficacemente ribellare, scappare, quando è necessario. Si può dire “Sì” e si può dire “No”.*

*Ora fermati nel punto in cui ti trovi.*

*Avvicinati quindi alla persona che hai più vicino a te, in modo da formare una coppia, e senza parlare, cercate un posto in cui sedervi uno di fronte all'altro, mantenendo sempre un po' di distanza dalle altre coppie.*

[solo musica]

*Inizia ora il secondo e ultimo tempo di questo silent-play: senza forzarti, ma con la fiducia di essere in uno spazio intimo e sicuro, proverai a **condividere** con la persona che hai di fronte qualcosa di te, di quanto hai scritto.*

*Si tratta di una condivisione diversa dallo sharing o dal re-post a cui siamo abituati, dove la sovraesposizione dell'intimità ci lascia senza custodia, senza sacralità. Condividerlo in comunione, con pudore ha a che fare con la percezione del sacro. L'altro che hai di fronte a te è terra sacra davanti al quale togliersi i sandali. Qualsiasi cosa ascolterai, custodiscila con rispetto e delicatezza.*

*A volte abbiamo l'ansia di catturare subito. Ma comprendere può essere invece ascoltare e aspettare: "è possibile ascoltare bene solo quando si tollera di non capire".\**

*Buon tempo di condivisione.*

[pausa più lunga per la condivisione: solo musica]

*Prima di congedarti dal tuo compagno, scegli un gesto di ringraziamento e di custodia: può essere un abbraccio, una carezza, una mano sulla spalla, un piccolo segno di croce sulla sua fronte...*

*Dopo esserti congedato, riprendi a camminare in solitudine nello spazio. Ascolta le sensazioni che si muovono dentro di te e nel tuo corpo: come ti sei sentito durante la condivisione di quanto avevi scritto? Cosa hai provato di fronte al racconto dell'altro?*

[solo musica]

*"Un cane correva e correva in cerca della sua mancanza. Non sapeva di correre verso il mare. Seguiva il corso di un fiume, di odore in odore. Arrivato alla foce, guardò il fiume morire nel mare e sentì una grande, familiare nostalgia. In quel momento, una foglia si staccò dal ramo di un albero e volò sopra la sua testa. Il cane fu a casa. Né ciotola né osso".\**

*La nudità ci permette di entrare in contatto con noi stessi e con l'altro nella nostra vulnerabilità: in quel luogo intimo e sacro che ci permette di amare e di lasciarci amare. Eppure, ogni essere umano non finisce mai di svelarsi: qualcosa sfugge sempre, perché nessuno è riducibile al desiderio o alle immagini che suscita.*

[solo musica]

\*C. L. Candiani, *Il silenzio è cosa viva*, Einaudi, Torino 2018.