

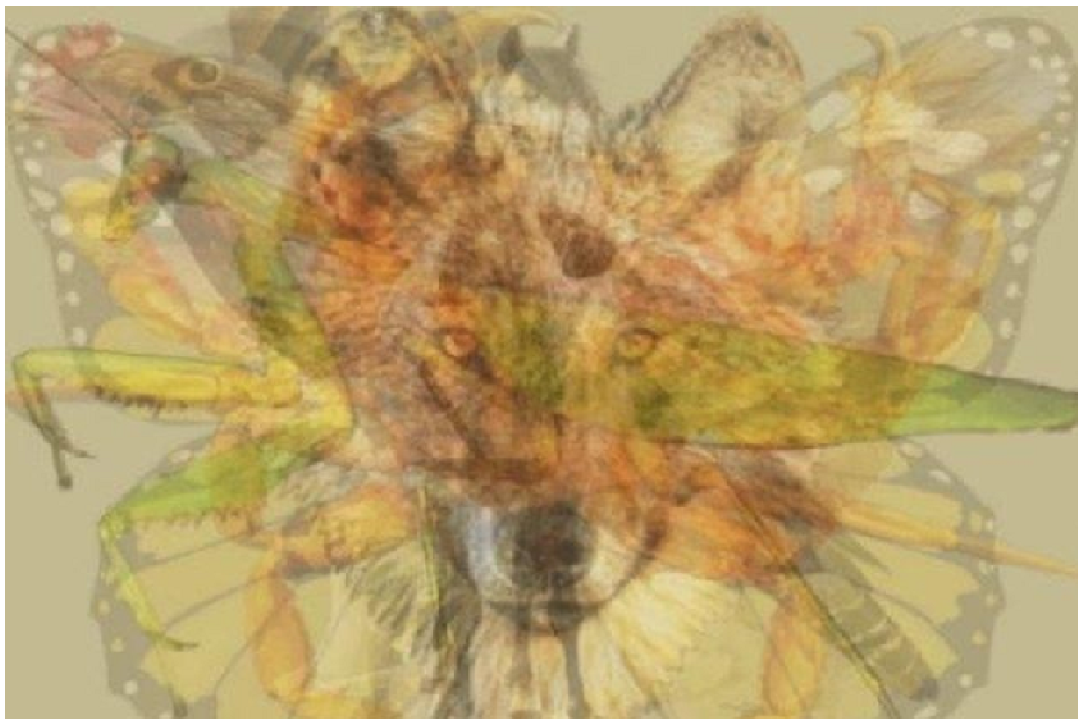
Il mondo è pieno di pazzi, un po' lo siamo anche noi...

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!
Anno 12, N. 119

Febbraio 2026

BATTITI DIVERSI



Gli animali sono i nostri migliori amici, abbiamo più cose in comune con loro di quanto crediamo. Tutti abbiamo un istinto che ci rende coraggiosi nel pericolo, protettivi verso i piccoli, curiosi di fronte alle novità. Sono caratteristiche umane che condividiamo con gli animali. Ti sei mai chiesto quale animale ti somigli di più per carattere e affinità?

Il primo animale che ha catturato il tuo sguardo, guardando l'immagine, rivela molto di te.

Hai visto per primo lo Stallone?

Sei una persona ambiziosa e libera e questa libertà è sempre accompagnata da un senso di integrità. Gli animali sono i nostri migliori amici, abbiamo più cose in comune con loro di quanto crediamo. Tutti abbiamo un istinto che ci rende coraggiosi nel pericolo, protettivi verso i piccoli, curiosi di fronte alle novità



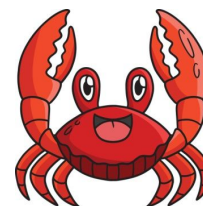
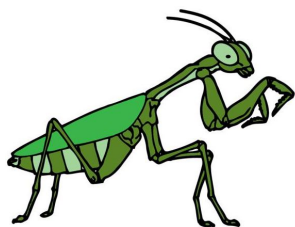
Hai visto per primo il Gallo?

Sei una persona che apprezza la perseveranza e possiedi un'intelligenza acuta. La tua apparenza innocua cela una capacità unica, quella di attaccare nel momento giusto. Questo equilibrio tra resilienza e la capacità di agire con decisione quando necessario, ti rende un individuo straordinario, capace di affrontare la vita con astuzia e sagacia.



Hai visto per primo il Granchio?

Sotto la tua scorza dura, si nasconde un lato dolce che rende la tua personalità assolutamente affascinante. La tua fedeltà, una delle caratteristiche più distintive della tua natura, si esprime perfettamente nei legami personali. Sei una persona che si dona agli altri con sincerità e impegno, instaurando connessioni autentiche e durature.

**Hai visto per primo la Mantide religiosa?**

Sei tu l'artefice del tuo destino. La tua forza risiede nel coraggio, un potente alleato che ti spinge a superare le sfide con audacia e risolutezza. Con la tua pazienza, sai affrontare i momenti difficili, gestendo ogni situazione con calma e perseveranza. E quando la tempesta finisce, ne esci sempre più forte di prima.

Hai visto per primo il Lupo?

La tua personalità è caratterizzata da una straordinaria forza interiore e un desiderio profondo di appartenere al branco. Sei una persona che prende posizione con slancio e coraggio, non ti tiri indietro davanti alle sfide, ma cerchi di affrontarle a testa alta. Allo stesso tempo, il desiderio di appartenere a un gruppo, rivela il tuo innato bisogno di connessioni e di relazioni significative.

**Hai visto per primo il Cane?**

Sei una persona estroversa, socievole, che ama stare in famiglia e divertirsi con gli amici. Non ti piacciono i conflitti per questo fai di tutto affinché non accadano. Chi ti sta intorno si fida di te, perché sei leale, onesto, umile e con i piedi per terra. Sempre disponibile per gli altri e con uno spiccato senso di protezione. La spalla perfetta sulla quale piangere, la parola dolce che non manca mai.

Hai visto per primo l'Aquila?

Stabilisci i tuoi obiettivi e sai come raggiungerli. La tua capacità di definire chiaramente ciò che vuoi ottenere ti fornisce una bussola interna che ti orienta nella vita. La tua visione chiara del traguardo ti pone in una posizione privilegiata per affrontare con successo le sfide che potrebbero presentarsi.

**Hai visto per primo la Farfalla?**

La tua forza risiede nella tua straordinaria bellezza e nella notevole capacità di adattamento. Sei in grado di affrontare qualsiasi situazione con un'eccezionale grazia ed eleganza, adattandoti con agilità alle mutevoli circostanze della vita. La tua bellezza va oltre l'aspetto esteriore, è un mix di qualità che ti consentono di affrontare ogni situazione con stile e ogni avversità con un tocco di classe. La tua ambizione ti spinge a perseguire i tuoi obiettivi con determinazione, mentre la tua libertà ti consente di esplorare nuove sfide senza restrizioni. In tutto ciò, la tua integrità agisce come guida, assicurando che le tue azioni siano sempre basate su principi solidi e onesti.

Valentina, CRM

Ascolto, Condivisione, Allegria, Fiducia, Intelligenza, Forza, Accoglienza, Libertà, Pace.... Tutto ciò che vorremmo trovare negli altri.

Gli animali hanno caratteristiche diverse che li contraddistinguono, come le persone. Nella nostra redazione abbiamo provato a pensare alle caratteristiche di diversi animali e quali di questi aspetti ci piacerebbe trovare nella relazione con gli altri.

Antonio: Io ho letto il "Gabbiano Jonathan Livingston" e mi piacerebbe incontrare persone libere che come il gabbiano del libro si librano nel cielo, sorvolando la cattiveria e i pregiudizi della gente. Mi piacerebbe incontrare persone che vanno oltre.

Silvia: Il cane perché mi trasmette pace è fedele all'uomo e lo paragono a delle persone accoglienti. Io mi sento circondata da persone fedeli e accoglienti.

Giulia C.: Anche a me piacciono le caratteristiche dei cani, il fatto che siano festosi quando ti incontrano. Mi piacciono le persone che ti accolgono con affetto e con un sorriso.

Dony: Il gatto perché fa le fusa ed è affettuoso.

Sergio: Il lupo perché sta in compagnia, vive e lavora in gruppo ed ha un comportamento forte.

L'espressione "in bocca al lupo" può anche significare protezione (la lupa che tiene in bocca i cuccioli per proteggerli dai pericoli).

Giulia: Il pappagallo perché è colorato mi ricorda una persona allegra a cui piace parlare e cantare. Io incontro persone, amici, volontari allegri e simpatici con cui sto bene.

Roberto: L'aquila perché ha una libertà senza frontiere, plana sulle montagne, non ha rivali e trasmette forza. Io sono circondato da aquile, persone che mi danno quella sicurezza che un po' manca a me.

Mauro: Il panda perché mi è simpatico, è un simbolo di pace, di dolcezza ed è pacifico. Purtroppo ci sono poche persone che lottano per la pace. Si parla molto di questo tema ma non si fanno azioni concrete.

Graziella: La volpe perché è furba, schiva, prudente e selvatica. Mi piacciono le persone intelligenti e attente verso l'altro.

Luigi: Il cavallo perché è tranquillo.

Giuliana: La giraffa perché è bella, elegante, alta, imponente e con la sua calma trasmette sicurezza.

Roberto P.: La tartaruga perché mi dà l'idea di saggezza, calma, lentezza. Si porta dietro la sua casa. Non ho molte persone tartaruga ma penso sia importante imparare a rallentare.

Paola: Il pinguino perché vive in gruppo, ha senso di protezione, è fedele per sempre alla sua compagna. Mi piacciono le persone protettive e fedeli agli impegni presi.



CDP Il Faro

L'animale che non vorrei essere:

**I veri grandi spiriti costruiscono, come le aquile, i loro nidi a grandi altezze, nella solitudine.
(Arthur Schopenhauer)**

La redazione della CPA si sta chiedendo se anche ai nostri lettori sia piaciuto mettersi in gioco e scoprire attraverso il test qualche affinità con il primo animale scorto nell'immagine come lo è stato per noi. Alla fine è solo un gioco, alla fine sono solo animali, alla fine è un semplice test.... Ma alla fine noi abbiamo confermato tante verità!

Il bello di fare parte di questa redazione è proprio forse la libertà di essere sé stessi in un piccolo gruppo che ha imparato a riconoscersi e accettarsi per le persone che siamo, d'altro canto la convivenza in comunità affina la conoscenza dell'altro così bene che fare insieme questo test non ha rivelato grandi sorprese ma solo tante conferme.

Noi abbiamo riscontrato che il test a voi proposto "ci abbia preso" con noi.

Ci sentiamo di dire che ogni animale (ogni tratto di personalità corrispondente) sia sempre da vedere positivamente perché la diversità arricchisce un gruppo. Alcuni aspetti possono rivelarsi lati positivi in alcune situazioni anche se sulla carta magari vengono precipitosamente inizialmente etichettati negativamente.

Però, se proprio la redazione deve escludere un animale tra i proposti individuandolo come il meno positivo ... Ci sentiamo di scegliere l'aquila.

La sua posizione privilegiata la abbiniamo ad un possibile lato prevaricatore.

Per noi questo è un aspetto delicato: comprendiamo che come l'aquila esista "nata così" con queste caratteristiche un motivo ci deve essere.

Trasportando il concetto, il ragionamento vale anche per il fatto che se la società sia così "stratificata", diversificata di status ma anche nell'ordinare una scala di valori un motivo ci deve essere.

Eticamente parlando vale lo stesso parallelismo: per qualcuno la capacità di "essere superiore agli altri" può anche essere vista soggettivamente come qualità positiva.

Ecco, per la nostra redazione non è semplicemente così la questione. Un fattore determinante per prendere posizione per noi sta nel riflettere sulle conseguenze e nell'individuare l'intenzionalità iniziale della superiorità: comandare con buona volontà o per schiacciare gli altri sono due posizioni praticamente opposte. La giusta posizione probabilmente potrebbe essere nel mezzo: la libertà della mia persona finisce quando inizia la libertà dell'altro.

Forse poi facendo altre ipotesi e congetture trovando altre similitudini all'animale per avvalorare la scelta della redazione di escludere l'aquila associamo la sua altezza anche a un certo isolamento che forse per noi non è sempre funzionale.

Ci piacerebbe sapere se questa chiave di lettura la condividiate con noi... chissà che non arrivi alla nostra e-mail una risposta!



E TU CHE ANIMALE SEI?

Questo mese abbiamo scelto di utilizzare gli animali come metafore per parlare di noi stessi. Ogni animale rappresenta caratteristiche, bisogni e modalità diverse di stare al mondo. Usare queste immagini può aiutarci a riflettere su come siamo fatti, su cosa ci serve e su come affrontiamo la vita e le relazioni.

Ci siamo accorti fin da subito che non è sempre facile riconoscere le nostre caratteristiche personali e identificarci in un'unica immagine. Spesso, infatti, possiamo sentirci diversi a seconda dei momenti, delle situazioni e delle emozioni che stiamo vivendo.

Per questo abbiamo creato un **questionario** composto da diverse domande che esplorano vari aspetti della vita quotidiana: atteggiamenti, bisogni, modalità relazionali e stili di comportamento. Ad ogni risposta è associato un animale "simbolo", scelto in base alle sue caratteristiche principali.

Gli animali selezionati sono:

CANE – BISOGNO DI RELAZIONE

GATTO – AUTONOMIA E DISTANZA

LUPO – APPARTENENZA A POCHI

PESCE – RITIRO SILENZIOSO

LEONE – FORZA E ATTACCO

RICCIO – DIFESA E CHIUSURA

SERPENTE – ADATTAMENTO

TARTARUGA – RITIRO LENTO E PROTEZIONE

APE – FARE E SENTIRSI UTILE

DELFINO – COMUNICAZIONE E GIOCO

PANDA – CALMA, QUIETE, AUTOREGOLAZIONE

AQUILA – OSSERVAZIONE E VISIONE

CAVALLO – ENERGIA E SPINTA

CONIGLIO – ALLERTA E SENSIBILITA'

FARFALLA – CAMBIAMENTO E INSTABILITA'

ORSO – BISOGNO DI RALLENTARE, PROTEZIONE E RIPOSO



Alla fine del questionario è presente una tabella che permette di fare il conteggio delle risposte: per ogni risposta data si segna una **X** accanto all'animale corrispondente.

L'animale con più X è quello che, in questo momento, ci rappresenta maggiormente.

È possibile ritrovarsi in più animali e ottenere lo stesso numero di X per diversi profili. Questo accade perché, in momenti differenti, possiamo agire e sentirci in modi diversi.

L'essere umano, infatti, è fatto di molte sfaccettature.

Seguirà poi una **restituzione terapeutica**, che aiuta a comprendere il significato dell'animale o degli animali emersi.

QUESTIONARIO CHE ANIMALE SEI?

Quando entri in un posto nuovo con persone che non conosci...

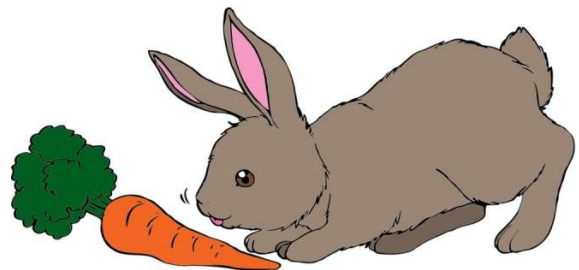
- a. Entri deciso, ti fai notare LEONE
- b. Cerchi subito qualcuno con cui parlare CANE
- c. Osservi prima di avvicinarti GATTO
- d. Ti metti in un punto tranquillo TARTARUGA

Se qualcosa ti mette in difficoltà...

- a. Ti chiudi per proteggerti RICCIO
- b. Cerchi un modo per cavartela SERPENTE
- c. Osservi e pensi prima di agire AQUILA
- d. Rallenti e cerchi calma ORSO

Il tuo livello di energia è più spesso...

- a. Alto, fai tante cose CAVALLO
- b. Basso, cerchi tranquillità PANDA
- c. Irregolare, a volte in allerta CONIGLIO
- d. Cambia spesso FARFALLA



Nel gruppo tu di solito...

- a. Aiuti e fai la tua parte APE
- b. Tieni su il clima, parli e scherzi DELFINO
- c. Preferisci stare con poche persone fidate LUPO
- d. Osservi in silenzio PESCE

Quando sei stanco e sotto pressione...

- a. Cerchi compagnia CANE
- b. Vuoi stare da solo GATTO
- c. Ti chiudi e ti proteggi RICCIO
- d. Rallenti tutto ORSO
- e. Reagisci e ti fai valere LEONE
- f. Cerchi un modo per adattarti

Davanti ad un cambiamento...

- a. Parti deciso LEONE
- b. Ti adatti gradualmente SERPENTE
- c. Fai fatica e rallenti TARTARUGA
- d. Ti incuriosisce FARFALLA

Quando devi portare a termine un compito...

- a. Lavori bene con il gruppo APE
- b. Preferisci farlo da solo GATTO
- c. Parti subito senza pensarci troppo CAVALLO
- d. Osservi e pianifichi, sei più riflessivo AQUILA

Quando provi emozioni forti tu...

- a. Le condividi con qualcuno CANE
- b. Le tieni per te GATTO
- c. Le ascolti e cerchi di capirle AQUILA
- d. Cerchi di mantenere la calma PANDA

Quando ti senti insicuro...

- a. Entri in difesa RICCIO
- b. Rallenti e ti ritiri TARTARUGA
- c. Cerchi protezione ORSO
- d. Ti trasformi per resistere SERPENTE
- e. Metti distanze RICCIO



Il tuo modo di stare con gli altri è tendenzialmente...

- a. Affettuoso CANE
- b. Indipendente GATTO
- c. Fedele a pochi LUPO
- d. Silenzioso e distante PESCE

Quando stai bene ti senti...

- a. Forte LEONE
- b. Leggero DELFINO
- c. Tranquillo PANDA
- d. Lucido AQUILA
- e. Socievole CANE
- f. Volenteroso APE
- g. Autonomo GATTO

Nel tempo libero preferisci...

- a. Stare per conto tuo GATTO
- b. Stare con qualcuno CANE
- c. Osservare, ascoltare PESCE
- d. Fare cose diverse FARFALLA



Quando qualcuno invade i tuoi spazi...

- a. Metti distanza RICCIO
- b. Scegli se accettare GATTO
- c. Ti fa piacere CANE
- d. Ti ritiri TARTARUGA

Nella vita tu cerchi...

- a. Forza LEONE
- b. Tranquillità PANDA
- c. Libertà AQUILA
- d. Utilità APE

CONTEGGIO RISPOSTE:

CANE						
GATTO						
LUPO						
PESCE						
LEONE						
RICCIO						
SERPENTE						
TARTARUGA						
APE						
DELFINO						
PANDA						
AQUILA						
CAVALLO						
CONIGLIO						
FARFALLA						
ORSO						

RESTITUZIONE TERAPEUTICA:

L'animale che emerge **non definisce chi sei**, ma racconta **come ti senti oggi** e **di cosa hai bisogno in questo momento**. Non esistono animali giusti o sbagliati: ognuno rappresenta una parte di noi che può essere utile in determinate situazioni.

CANE – BISOGNO DI RELAZIONE

Se è uscito il cane vuol dire che oggi per te è importante il contatto con gli altri. Il cane cerca vicinanza, scambio e presenza. Hai bisogno di sentirti visto, ascoltato e di non stare da solo. Questa parte parla di affetto, fiducia e desiderio di relazione. Non è debolezza: è un bisogno umano.

GATTO – AUTONOMIA E SPAZIO PERSONALE

Il gatto indica bisogno di spazio e autonomia. Vuol dire che stai bene quando puoi decidere tu quando avvicinarti agli altri. Hai bisogno di silenzio, rispetto dei tuoi tempi e dei tuoi confini. Questa parte protegge la tua identità e il tuo equilibrio.

LUPO – APPARTENENZA SELETTIVA

Il lupo rappresenta il bisogno di stare con poche persone fidate. Non con tutti, ma con chi senti davvero tuo. Questa parte parla di fedeltà, sicurezza nel legame e bisogno di sentirsi parte senza doversi esporre troppo.

PESCE – RITIRO SILENZIOSO

Il pesce indica una tendenza a osservare e stare in silenzio. Non è assenza, è presenza discreta. Questa parte serve a proteggerti quando il mondo è troppo rumoroso. Hai bisogno di calma, di non essere spinto a parlare.

**LEONE – FORZA E AFFERMAZIONE**

Il leone rappresenta la forza, il coraggio, il bisogno di farsi valere. Vuol dire che oggi senti l'esigenza di difenderti, di reagire, di non subire. Questa parte è importante quando serve proteggere i propri confini.

RICCIO – DIFESA E CHIUSURA

Il riccio parla di protezione. Quando emerge, vuol dire che qualcosa ti ha fatto sentire esposto o ferito. Chiudersi è un modo per prendersi cura di sé. Questa parte serve a mettere distanza quando è troppo.

SERPENTE – ADATTAMENTO E CAMBIAMENTO

Il serpente rappresenta la capacità di adattarsi. Vuol dire che oggi stai cercando un modo per farcela in situazioni difficili. Questa parte è flessibile, non si oppone ma cambia strategia per sopravvivere.

TARTARUGA – RITIRO LENTO E PROTEZIONE

La tartaruga indica il bisogno di rallentare. Vuol dire che hai bisogno di tempo, di non essere spinto. Questa parte ti protegge dal troppo, dal veloce, dalle richieste eccessive.

APE – UTILITA' E FARE

L'ape parla del bisogno di sentirsi utile. Fare qualcosa, aiutare, contribuire ti fa star meglio. Questa parte ti dà valore attraverso l'azione e il senso di partecipazione.

DELFINO – COMUNICAZIONE E GIOCO

Il delfino rappresenta la comunicazione, il gioco, la leggerezza. Vuol dire che stai bene quando puoi parlare, scherzare, condividere emozioni in modo semplice. Questa parte aiuta a stare in relazione senza peso.

PANDA – CALMA, QUIETE, AUTOREGOLAZIONE

Il panda rappresenta il bisogno di calma profonda e tranquillità. E' una parte che cerca ambienti poco stimolanti, ritmi lenti e sicurezza emotiva. Quando emerge, spesso indica stanchezza o bisogno di protezione dolce, non di isolamento.

AQUILA – OSSERVAZIONE E VISIONE

L'aquila parla della capacità di osservare dall'alto, di prendere distanza mentale. E' una parte che riflette, cerca di capire prima di agire. Può emergere quando una persona ha bisogno di senso, di chiarezza o di orientamento.

CAVALLO – ENERGIA E SPINTA

Il cavallo rappresenta l'energia, il movimento, la spinta a fare. E' una parte che ha bisogno di muoversi, agire, scaricare tensione. Può essere una risorsa ma anche un segnale di fatica se va troppo veloce.

CONIGLIO – ALLERTA E SENSIBILITA'

Il coniglio indica attenzione costante all'ambiente. E' una parte sensibile che coglie i segnali e si muove con cautela. Spesso emerge quando una persona è vigile, un po' in allerta, ma anche molto percettiva.

FARFALLA – CAMBIAMENTO E INSTABILITA'

La farfalla rappresenta il cambiamento, il passaggio, la trasformazione. E' una parte che non ama stare ferma troppo a lungo, che può sentirsi instabile ma anche curiosa. Indica spesso un momento di transizione.

ORSO – BISOGNO DI RALLENTARE, PROTEZIONE E RIPOSO

Se è uscito l'orso, vuol dire che oggi senti il bisogno di fermarti un po'. L'orso rappresenta la stanchezza, il bisogno di riposo e di protezione. Non è pigrizia: è il corpo e la mente che chiedono una pausa. Questa parte serve a ricaricarsi, a stare al sicuro e a non chiedersi troppo.



Tutti gli animali sono diversi, hanno diverse qualità e risorse. Nessuno è migliore di un altro. Allo stesso modo anche l'essere umano.

Per questo abbiamo scelto un animale simbolo per la nostra comunità: **il CANE**.

Il cane rappresenta:

educazione- fedeltà- generosità- rispetto- socialità- sincerità- collaborazione- capacità di adattamento- resistenza.

Sono caratteristiche che vorremmo coltivare insieme.

Speriamo che questo articolo vi sia piaciuto e che vi siate divertiti a compilare il questionario. Fateci sapere se vi siete ritrovati nell'animale che è emerso.



Alla prossima,

La Redazione CPM.

UMANI IN CRISI D'IDENTITÀ

Matteo: "L'animale che vorrei essere è un pastore tedesco; mi piace perché è forte, intelligente, territoriale ma anche molto sensibile. Io ne ho avuti due e posso dire che sono molto empatici, sensibili, affettuosi e molto protettivi dato che sono i discendenti dei lupi e hanno un forte istinto di protezione dei deboli. Ho notato questa cosa con la mia ultima cagna, Abby, che quando stavo male anche se eravamo a due stanze di distanza arrivava da me e mi teneva al caldo e al sicuro. Io penso di essere come loro perché non sempre mostro affetto ma ci sono per l'altro quando serve."

Simona: "Io vorrei essere un bradipo perché nonostante siano molto lenti ed è un difetto hanno anche delle qualità come la capacità di arrampicarsi sugli alberi per sfuggire ai predatori e quindi li ritengo capaci di sopravvivenza."

Davide E.: "Io vorrei essere un leone perché è il re degli animali e parlando mi piace tenere il primato. È anche un animale molto feroce ma lo fa per provvedere alla famiglia."

Vale M.: "Io vorrei essere un pettirosso perché mi sento un po' piccola e di non contare tanto però è colorato e simpatico da vedere, anche se non ha niente di speciale. Non ho mai avuto un pettirosso ma avevo un canarino che era molto bello anche se doveva vivere in gabbia."

Marilisa: "Io penso di voler essere una farfalla perché nasce bruco che viene un po' ignorato e anche schiacciato un po' ma poi emerge farfalla, pronta a volare. Questa è una bellissima metafora di come vivere la vita."

Vale V.: "Io ho convissuto con animali di piccola, media e grande taglia come pesci, pappagalli, gatti, cani, tartarughe, cavia, criceti, caprette, pecore e cavalli ma la mia passione più grande come compagna di vita è stata la mia gatta nera. Mi piace la sua sensualità e il movimento felino elegante. Il nero è il colore dell'eleganza. Mi piace molto vestire gatti e cani, gli animali mi hanno dato fiducia e lealtà."



Mattia: "Mi piacerebbe essere un Pitbull che è un cane intelligente, affettuoso, lo puoi tenere anche in casa se i tuoi genitori vogliono. Io a casa portavo fuori il mio cane nei campi a correre, mi piaceva tanto."

Gianmarco: "Vorrei essere un lupo indipendente e con l'istinto del branco."



Angela: *“Mi piacerebbe essere un’orca perché è molto bella e io guardo molti loro video. Mi piacerebbe vederla dal vivo.”*

Vale Z.: *“Mi piacerebbe essere una scimmietta perché fa la scema ma sotto sotto è molto intelligente e chi vuole capire capisca.”*

Anna: *“Vorrei essere un cane, più precisamente un Fox Terrier perché è molto intelligente e molto affettuoso, ha un aspetto molto simpatico ed è un po' testardo. Quando incontra la persona giusta sa anche obbedire.”*

Chiara A.: *“Penso che vorrei essere un koala, perché anche se sembra avere un carattere scontroso è un animale dolce che ha bisogno di compagnia e di comprensione un po' come me. Mi piace anche sia attaccato alla natura e non alle cose non materiali.”*



Dalle nostre riflessioni emerge un quadro affascinante che va ben oltre la semplice scelta di un animale preferito. Ognuno di noi ha proiettato in queste creature una parte della propria personalità, i propri desideri o il proprio modo di stare al mondo.

CRM Agorà

RICARICA CULTURALE

Teatrando

Nel giugno del 2025 la nostra comunità, assieme ad altri ospiti di altre strutture, ha iniziato un laboratorio teatrale. L'esperienza, che era stata proposta dai ragazzi della CPA, che l'avevano sperimentata con grande successo l'anno prima, ha raccolto delle entusiastiche adesioni anche in CRM, e così a giugno ci siamo presentati al primo incontro senza grosse idee su cosa avremmo fatto, ma molto



contenti di poter provare questa nuova avventura. Il nostro insegnante di teatro è stato da subito molto disponibile e ci ha suggerito di iniziare con alcuni esercizi che ci avrebbero aiutato a scioglierci un po', e a prendere confidenza gli uni con gli altri. In effetti alcuni di noi pesavano che fare teatro significhi iniziare a imparare un copione a memoria, e poi andare su un palco a recitarlo, ma non è affatto così! O meglio, quella del recitare una parte su un palcoscenico davanti a un palco è una parte del teatro, ma non la più importante. Saper recitare prevede prima sapere usare il proprio corpo, la propria voce, lo spazio attorno a noi, e soprattutto, sapersi divertire mentre lo si fa. Molti degli esercizi fatti erano di gruppo, o a coppie, per permetterci di conoscerci meglio, di divertirci insieme e di osservare l'altro, e

lasciarci vedere a nostra volta. Per farvi un esempio pratico, in una lezione avevamo queste latte di metallo che dovevamo passarci gli uni con gli altri, secondo un determinato ordine e ritmo che cambiava di volta in volta, oppure immaginando che nelle latte ci fosse qualcosa di molto pesante, di molto leggero, un liquido o qualcosa di fragile. Ogni volta che il contenuto cambiava, noi dovevamo adattarci con la postura, essere più veloci o più lenti. Alla fine di questo esercizio ognuno di noi ha ricevuto una latta, e doveva immaginare il contenuto, e poi raccontarlo al gruppo. E' stato molto interessante, sono saltate fuori le cose più disparate, la fantasia umana non ha proprio limiti!

Nella nostra ultima lezione abbiamo fatto una prova di improvvisazione: dovevamo scegliere un personaggio, senza dire che personaggio era, e poi creare una scena che coinvolgesse tutti. All'inizio non sapevamo come fare, eravamo tutti dei personaggi difficili da unire (c'era un pirata, Harry Potter e molto altro), ma grazie al nostro insegnante di teatro, ci siamo buttati e abbiamo provato. Ci siamo divertiti moltissimo!

In conclusione pensiamo che l'esperienza del teatro sia stata molto bella, divertente, e da ripetere! E' stato bello poterci prendere del tempo per conoscerci, e conoscere altre persone, in un modo nuovo e interessante.

I partecipanti al gruppo teatro della CRM

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:

modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](#)

035/737642 Alice e Sonia - CRM Agorà

035/737678 Michele, Isabella e Anna - CPM Quadrifoglio

035/737643 Paola e Roberta - CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia - CDP Faro