



- Il perdono è una questione di volontà – è una scelta – ma anche di approfondimento e riflessione; quindi essenzialmente ci vuole tempo. Per una rinascita che è anche liberazione (riflessioni in 3SA).

UN WORKSHOP SUL BENESSERE MENTALE

All'interno del progetto **La scuola in testa** – promosso dal Coordinamento Comasco Salute Mentale in collaborazione con il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze dell'ASST Lariana – un gruppo di amiche e amici della redazione di **Oltre il Giardino** ha raggiunto Alle Bonicalzi a Milano, presso l'IIS Galilei-Luxemburg, per proporre il proprio laboratorio sul benessere mentale in affiancamento al percorso di dialogo filosofico che Alle porta avanti già da due anni all'interno del progetto INVENTIO (1). Dall'incontro della redazione con le due classi di adolescenti (una terza e una quarta) sono nate diverse riflessioni e alcune immagini che, con gioia, condividiamo in queste pagine.

IN TERZA: UNA RIFLESSIONE SUL PERDONO

Dopo aver assistito alla presentazione dell'associazione e alla descrizione di questa nostra rivista, le e gli studenti di terza hanno tradotto in acrostici e rappresentato per immagini il concetto di perdono già affrontato sotto forma di dialogo filosofico.



- Luca, Elena e Lucia della redazione con Alle Bonicalzi in 4SA.



- A scuola con I Fiori di Oltre il Giardino.

Perdonare	Parlare	Perdonare	Pensa	Per	Possono	Parlare	Preziose	Pazienza
È	EsPLICITAMENTE,	È	E	Evadere,	Essere	E	Emozioni e	È
Rinascere,	Riconoscere	Ricostruire	Riparti	Rischiare	Ricchi	Restare	Ricordi	Resistere
Dimenticare	Dov'è	Dove	Dimentica	Dev'essere	Doni	Disponibili,	Donano	Davanti a
Ogni	Ogni	Ognuno	Ogni	Obbligatorio	Oppure	Osservando	Occasioni	Ogni
Negatività	Nostro	Non	Negatività	Non	Nuove	Nuove	Numerose	Negatività
Ostile	Obiettivo	Obbliga	Ora	Opzionale	Opportunità	Opinioni	Oggi	Ostinata

E sebbene «la colpa non dipenda sempre o solo dall'azione in sé, ma dall'intenzione con cui viene compiuta», è vero anche che «ogni colpa comporta una responsabilità, ma non ogni responsabilità comporta una colpa». Quanto al perdono vero e proprio, emerge che «quello autentico non cancella la colpa, ma la riconosce e decide di non farne più un ostacolo» soprattutto perché «perdonare è un atto di libertà interiore che libera più chi perdona che chi viene perdonato». Tuttavia «alcune azioni sembrano imperdonabili, perché violano in modo irreversibile la dignità umana» e non sempre si riesce a perdonare davvero... ma soprattutto «quanto può essere difficile perdonare sé stessi/e?!»

*Quando il cuore si fa stretto nel dolore
e la notte non conosce più perché,
nasce piano, senza chiedere rumore,
un perdono che riporta luce in sé.
Non è oblio che cancella la ferita,
non è inganno che trasforma la realtà,
è una mano che accarezza la salita
e sostiene ciò che fragile sarà.
È un respiro che si scioglie dentro al petto,
come neve che si arrende al primo sole,
è la fine silenziosa del sospetto,
che si perde in più gentili parole.
È un cammino che attraversa ogni rancore,
senza fretta, senza chiedere vendetta,
fino a quando anche il più duro dolore
si trasforma in una luce più perfetta.
Perdonare è un atto puro e raro,
come un'alba che non chiede di tornare,
è trovare, dentro il buio più amaro,
la forza nuova e semplice di amare.*

Kiki, 3SA

IN QUARTA: IL LABORATORIO CON I FIORI DI OLTRE IL GIARDINO

Grazie allo stimolo visivo offerto dalle carte Dixit e a un brainstorming libero e creativo, le e gli studenti hanno potuto esprimere il proprio pensiero e vissuto relativo al tema del benessere mentale, cogliendone svariati aspetti. Una tematica molto sentita sia in quanto oggetto di studio a scuola – dato l'indirizzo socio-sanitario delle classi – sia come priorità personale. Ragazzi e ragazze, oggi, hanno molto più presente l'importanza di questo tema e la necessità di affrontarlo con schiettezza, senza vergogna; perché solo così si supera il pregiudizio e lo stigma che tipicamente circondano la salute mentale.

Appreso il metodo proposto dalle e dai testimoni de *I fiori di Oltre il Giardino* – accompagnati da un esperto, da volontari/e e da un'educatrice di *Cooperativa Lotta all'Emarginazione* – la classe quarta ha poi potuto proporre un lavoro similare alla terza. Ne è nato un workshop di 4 ore che ha prodotto, tra l'altro, le tre immagini emblematiche relative ai temi affrontati...

CORAGGIO, VULNERABILITÀ E CURA: A CLASSI CONGIUNTE

Suddivise in tre gruppi misti, le due classi hanno affrontato ciascuna un tema potenzialmente correlato al benessere mentale visualizzato sotto forma di EQUILIBRIO. Ci siamo chieste e chiesti, cioè, in che senso e in che modo (anche concreto, corporeo) si va cercando un equilibrio attraverso forme di cura e grazie al coraggio di mettersi in gioco, anche nella propria vulnerabilità. Tra le varie risposte spicca il valore e il senso di farlo insieme!

Contenuti a cura delle e degli studenti Inventio



- CORAGGIO – È superare il proprio limite, le proprie paure. Insieme.



- VULNERABILITÀ – Anche da una ferita può scaturire ricchezza.



- CURA – È reciprocità.

(1) *INVENTIO* è un progetto dell'associazione **Filò – Il filo del pensiero**, in collaborazione con l'Università di Bologna e (in teoria) con il Ministero dell'Istruzione, che sta sperimentando, monitorando e valutando l'opportunità di introdurre la pratica del dialogo filosofico all'interno del curriculum scolastico degli istituti tecnici, al fine di creare nuovi posti di lavoro per chi si laurea in filosofia, ma anche e soprattutto per introdurre l'allenamento al pensiero critico, alla sospensione del giudizio e alla meraviglia in tutte le scuole, di ogni ordine e grado.