Vie di uscita è un percorso inclusivo dedicato a persone con afasia e ai loro caregiver, un programma di avvicinamento ai linguaggi dell'arte contemporanea attraverso gli strumenti poetici di danza, immagine e parola. Questo quaderno raccoglie una rielaborazione personale degli incontri fatta da Cecilia Mattio e Martina Poli tra febbraio e aprile 2022.

VIE DI USCITA

GLOSSARIO SENSIBILE | DIARIO GRAFICO DI BORDO

FONDAZIONE SANDRETTO RE REBAUDENGO
è arte formazione cura
FONDAZIONE CARLO MOLO

CREDITI

Coordinamento a cura di:
Annamaria Cilento
Valentina Borsella
Elena Maria Olivero

Introduzione
Annamaria Cilento

Glossario Sensibile
Cecilia Mattio

Grafiche del Diario di Bordo
Martina Poli

Progetto grafico e impaginazione
Studio Lulalabò, Torino

***Vie di Uscita* è un progetto di**
Fondazione Sandretto Re Rebaudengo,
Fondazione Carlo Molo Onlus e
"è" associazione.
È fra i vincitori del bando *Vivomeglio*
della Fondazione CRT.

VIE DI USCITA

GLOSSARIO SENSIBILE | DIARIO GRAFICO DI BORDO

VIE DI USCITA

Vie di uscita è un percorso inclusivo dedicato a persone con afasia e ai loro caregiver, un programma di avvicinamento ai linguaggi dell'arte contemporanea attraverso gli strumenti poetici di danza, immagine e parola. Il percorso è iniziato nella primavera del 2020, dopo il primo lockdown, con l'intento di stimolare il ritorno all'attività culturale e sociale dopo il periodo di distanziamento fisico dovuto alla pandemia.
Ogni incontro si concentra su un'opera d'arte e attraversa dei momenti osservativi e riflessivi, e propone pratiche di danza accessibile ispirate ai contenuti e alle forme delle opere.
Tra novembre 2021 e aprile 2022 il gruppo di *Vie di Uscita* si è aperto alla partecipazione di persone sotto i 29 anni, selezionate tramite una call di *VERSO. I giovani tra cultura, tecnologia e partecipazione politica*, un progetto della Fondazione Sandretto Re Rebaudengo, curato e prodotto con l'Assessorato alle Politiche Giovanili della Regione Piemonte, nell'ambito del Fondo nazionale per le politiche giovanili.
Questo quaderno raccoglie una rielaborazione personale degli incontri fatta da Cecilia Mattio e Martina Poli tra febbraio e aprile 2022.
Grazie a Cecilia e Martina per il regalo della loro presenza e di questo lavoro.

INDICE

15/02/2022 **il ricordo** pagina _ 6

22/02/2022 ***Safe House*** pagina _ 12

08/03/2022 **l'esplorazione** pagina _ 18

15/03/2022 **il tempo** pagina _ 24

22/03/2022 **manifestare** pagina _ 30

05/04/2022 **sintonia** pagina _ 36

12/04/2022 **il lato positivo** pagina _ 42

GLOSSARIO SENSIBILE
da dove nasce l'idea

Sono Cecilia, una studentessa iscritta alla Laurea Magistrale in Psicologia. Quando Annamaria, Elena e Valentina ci hanno chiesto se volessimo collaborare al progetto di *Vie di Uscita* con un nostro piccolo contributo, sono stata entusiasta e impaurita. Mi sembrava di non avere nulla da offrire e da dire, avevo paura che mi mancassero il tatto e le competenze per produrre qualcosa da dare agli altri. Forse mi mancavano solo le parole. Ecco, le parole. Mi si è accesa una lampadina. Di parole se ne dicono tante, in continuazione, senza rifletterci troppo. Nei nostri incontri, in cui il corpo e l'arte erano al centro della riflessione, le parole passavano in secondo piano e per questo prendevano un significato nuovo e profondo, più pensato. Ecco, quindi, da dove nasce l'idea di questo Glossario. É un tentativo di fissare quelle parole che i nostri incontri evocavano. Dare loro uno spazio per essere pensate e per fare il punto della situazione. "Io, oggi, mi sentivo così".
Ho pensato a questo Glossario come "sensibile", poichè viene dai sensi e dall'esperienza condivisa nei nostri incontri, viene dal corpo e dal movimento e tutta questa fisicità dà forma al pensiero e alla parola. Pensata, sì, ma innanzitutto sentita nel corpo.

Cecilia Mattio

DIARIO GRAFICO DI BORDO
da dove nasce l'idea

Il Diario di Bordo è stato pensato come un fermo immagine dell'esperienza vissuta.
Durante gli incontri di *Vie di Uscita*, ho colto i particolari emotivamente salienti, dal mio punto di vista, per rielaborarli in un rimando grafico utile a ricordare il vissuto del gruppo.
Guardando l'illustrazione, i partecipanti all'esperienza ricorderanno lo scambio verbale e umano avvenuto durante il percorso e ne potranno affiorare riflessioni e pensieri personali.
Una persona cara, il pranzo in cortile, le riprese, la mostra, il piccione che fotografa il suo volo, i palloncini che sfiorano il corpo durante la danza, l'opera in mostra.
Il Diario di Bordo è un'opera collettiva, realizzata graficamente da me, ma generata dallo spirito di condivisione e dal nostro stare insieme.

Martina Poli

15/02/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

il ricordo

Uno sguardo “sensibile” al ricordo

Durante il nostro incontro di oggi il tema del ricordo è stato toccato da più prospettive. Abbiamo, infatti, rievocato la nostra compagna di strada, Claudia, e l’energia dei suoi gesti. Abbiamo anche provato a richiamare alla memoria i movimenti con cui vogliamo raccontare le opere. La memoria è stata attivata dai nostri movimenti.

All’università ho studiato che esiste una memoria del corpo e dei gesti, tecnicamente si chiama “memoria procedurale”. Ogni volta che ripetiamo un movimento, il suo ricordo si consolida e diventa più forte. Ogni volta che ripetiamo un movimento, il suo ricordo mette delle radici più profonde.

Forse è proprio questo che abbiamo fatto oggi. Attraverso la nostra energia e la nostra danza abbiamo tenuto viva la memoria di Claudia e della sua vivacità. Abbiamo replicato i suoi gesti. Con i nostri corpi abbiamo ripetuto alcune azioni e abbiamo usato lo spazio per rafforzare i nostri ricordi e la nostra danza. Insieme.

COLPO D’OCCHIO

La nostra amica
Claudia Danielis

15/02/2022
DIARIO GRAFICO
DI BORDO

22/02/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

safe house

Uno sguardo "sensibile" a *Safe House*

Nel nostro incontro di oggi abbiamo finalmente filmato i nostri gesti, provando a spiegare le opere della mostra *Safe House*. Come ci ha già detto Annamaria, le safe houses erano dei rifugi negli Stati Uniti in cui gli schiavi potevano ripararsi nella fuga dal sud schiavista. Ognuna delle opere che noi oggi abbiamo presentato parla di nascondigli, di ombre, di luoghi sicuri e protetti.

Provare tutti insieme i gesti, ripeterli molte volte, è stato emozionante per me.

L'attesa tra una ripresa e l'altra ha permesso di approfondire alcune conoscenze. L'attesa è stata un'occasione per consolidare i rapporti.

Safe House mi ha fatto venire in mente il termine "base sicura". Ognuno di noi può essere la base sicura di qualcun altro. Cosa intendo? La nostra rete di rapporti è un porto sicuro da cui partire e a cui tornare. Ognuno di noi è una base sicura per l'altro. Infatti ognuno di noi è pronto e disponibile a prendersi cura dell'altro nel momento del bisogno. Lo spazio all'interno del nostro gruppo può essere una base sicura per tutti, un punto solido da cui partire e a cui tornare. Uno spazio per condividere le proprie esperienze e i propri problemi con piacere e senza giudizio.

COLPO D'OCCHIO

Safe House, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo

22/02/2022
DIARIO GRAFICO
DI BORDO

08/03/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

l'esplorazione

segreto
sguardi
riflessi
nascosto
identità

specchi
squarcio di vita
obiettivo
vivian maier
viaggio
essere soggetti
torino
relazioni
testimone
essere visti

Uno sguardo "sensibile" all'esplorazione

Questo martedì siamo andati a vedere la mostra di Vivian Maier ai Musei Reali. Abbiamo provato a esplorare i suoi scatti sia attraverso i suoi occhi, sia attraverso il nostro punto di vista. Come noi ci siamo mossi negli spazi del museo, allo stesso modo la fotografa ha esplorato città e persone con al collo la sua Rolleiflex. In particolare, ho notato un'attenzione speciale per i territori della città, ma anche per i confini del proprio corpo e della propria identità. Infatti erano presenti molti autoritratti.

Trovo molto affascinante il tema dell'esplorazione dei confini. Il nostro confine più antico è, senza dubbio, quello del nostro corpo. La nostra pelle definisce il nostro confine più vicino. La nostra pelle ci separa da tutto il resto, dandoci un'identità distinta, ma ci permette anche di interagire con l'ambiente. Oltre alla pelle di ognuno di noi si trova la nostra sfera personale. I confini che disegniamo intorno a noi ci permettono di sentirci a nostro agio, nella nostra "tana" privata, personale e sicura.

Il punto di vista di Vivian Maier mi è sembrato molto intimo. Nelle sue fotografie ho visto tante esplorazioni di confini: della propria identità (come abbiamo visto nei suoi magnifici autoritratti), ma anche dei corpi dei passanti e delle sfere personali di ognuno di loro. Uno squarcio genuino sulle loro vite.

COLPO D'OCCHIO

Vivian Maier Inedita,
Musei Reali Torino

08/03/2022
DIARIO GRAFICO DI BORDO

15/03/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

il tempo

Uno sguardo "sensibile" al tempo

Il senso del tempo ci permette di organizzare la nostra vita.

Ne abbiamo parlato questo martedì. Nel nostro incontro online, infatti, abbiamo notato che alcune foto fatte da noi sono state scattate in tempi "sospesi" di attesa, mentre altri scatti sono stati studiati e ri-cercati.

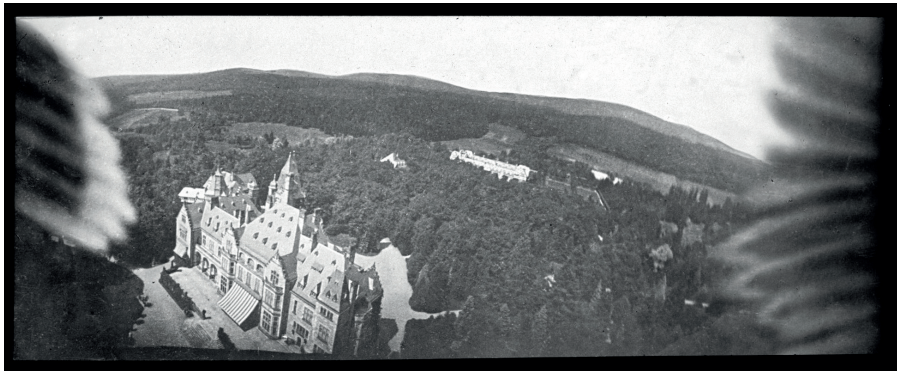
Possiamo vedere il tempo un po' come una cornice in cui collochiamo diversi eventi, mettendoli insieme in un preciso contorno spaziale, relazionale e temporale. È tipico di noi essere umani studiare il tempo.

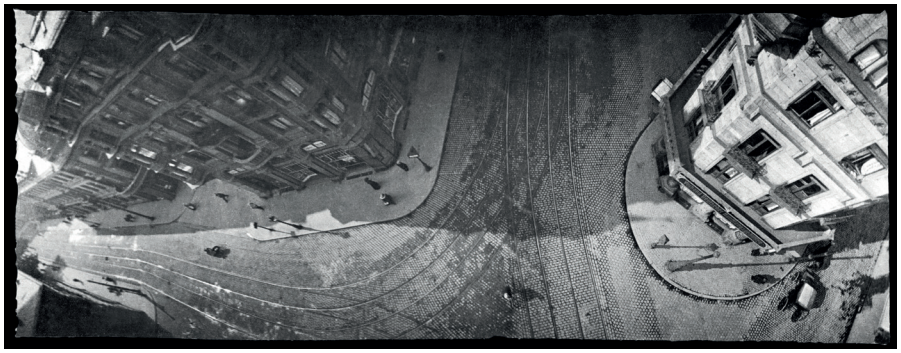
Prendiamo le tracce di un tempo che non c'è più e le mettiamo nei musei. Per noi il tempo è fondamentale, perché ci permette di costruire la nostra esperienza soggettiva. Diventa quindi fondamentale prestare attenzione ai momenti che viviamo, per far sì che vengano integrati nella nostra esperienza. Elena ci aiuta sempre in questo: ci fa concentrare sull'ambiente e sul corpo, ponendo l'attenzione sul "qui e ora".

Ecco quindi un augurio: essere più consapevoli dei tempi di attesa, di quei tempi sospesi che ci aiutano a tirare il fiato nello stress della vita di tutti i giorni. Stiamo imparando a farlo durante i nostri incontri, e questo martedì ci siamo resi conto che possiamo provare a farlo anche nella vita di tutti i giorni.

COLPO D'OCCHIO

La fotografia come modo per fermare l'attimo. L'esempio singolare delle immagini realizzate da Julius Neubronner

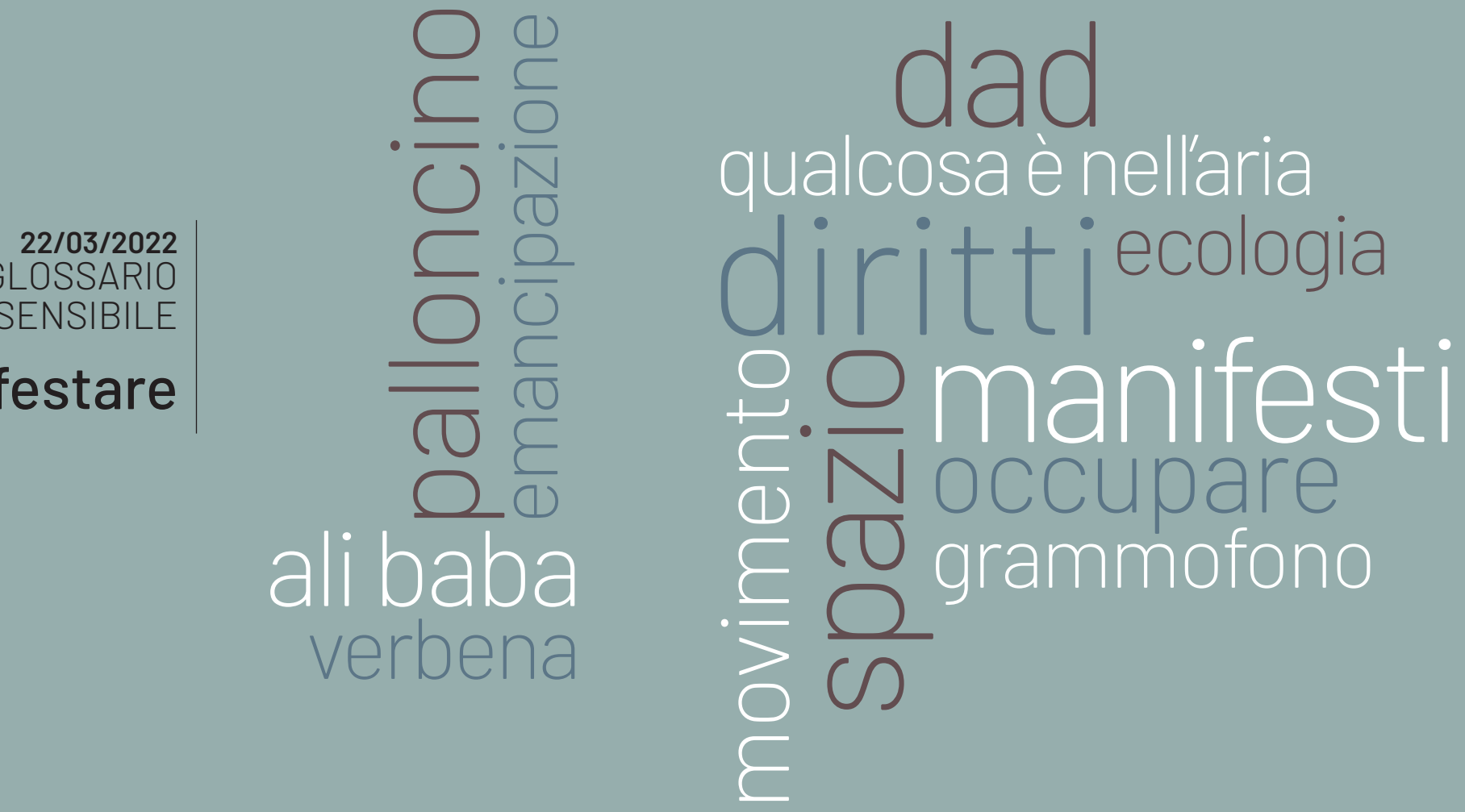




15/03/2022
DIARIO GRAFICO
DI BORDO

22/03/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

manifestare



Uno sguardo "sensibile" al manifestare

La nuova mostra, *Qualcosa nell'aria*, parla di modi di manifestare nello spazio pubblico. Il manifestare è spesso una lotta per i diritti, per l'emancipazione e per la libertà di esprimersi. Questa lotta può diventare una protesta violenta, oppure può essere un movimento pacifico.
In ogni manifestazione esistono almeno due parti, due lati della medaglia: chi manifesta contro l'istituzione e chi fa parte dell'istituzione. Da che parte stiamo?
Spesso i manifestanti non si conoscono tra loro, eppure si forma un gruppo, un'identità collettiva che rende più forte il singolo e più efficace la lotta. La tendenza delle istituzioni a volte è quella di stigmatizzare le opposizioni, mentre sarebbe fondamentale "gestirle" aprendo un canale comunicativo. Per me questo è uno dei ruoli dell'arte. L'arte, come mezzo di espressione, di racconto e di denuncia della realtà può essere strumento di manifestazione per arrivare alle classi dirigenti della società.

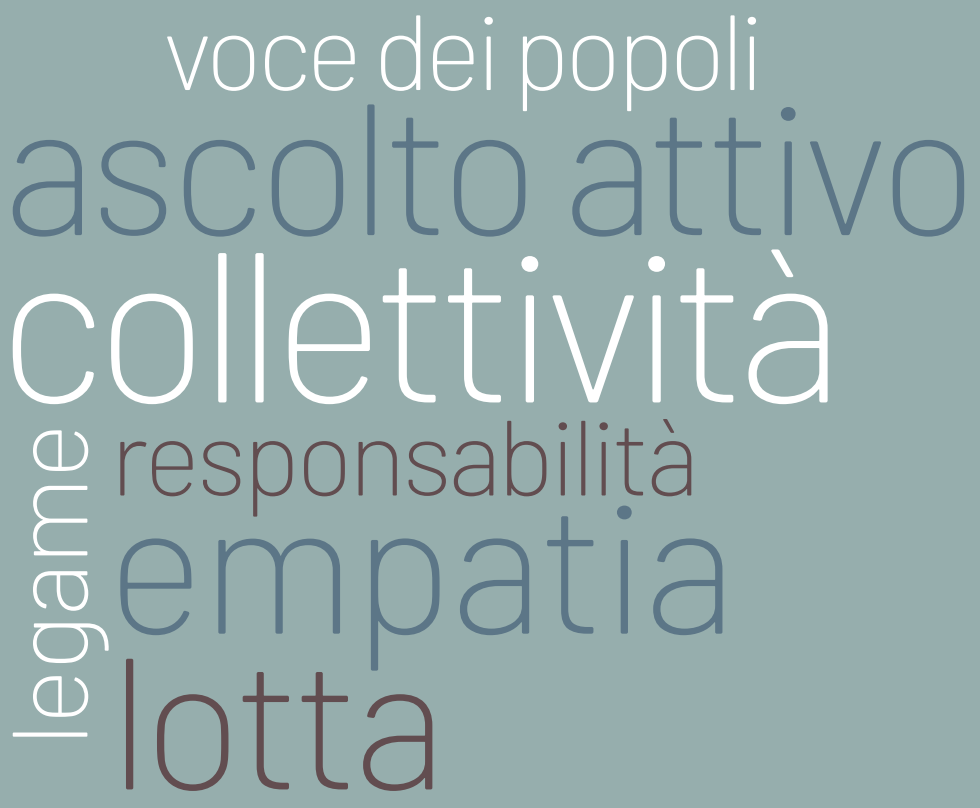
COLPO D'OCCHIO

Qualcosa nell'aria, Fondazione Sandretto Re Rebaudengo

22/03/2022
DIARIO GRAFICO
DI BORDO

05/04/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

sintonia



Uno sguardo "sensibile" alla sintonia

Antonietta nell'incontro di oggi ha creato un mazzo di fiori, come simbolo per contrastare i conflitti e le tante violenze del momento che stiamo vivendo. Un simbolo del bene, un dono che ci pone in relazione con l'altro.

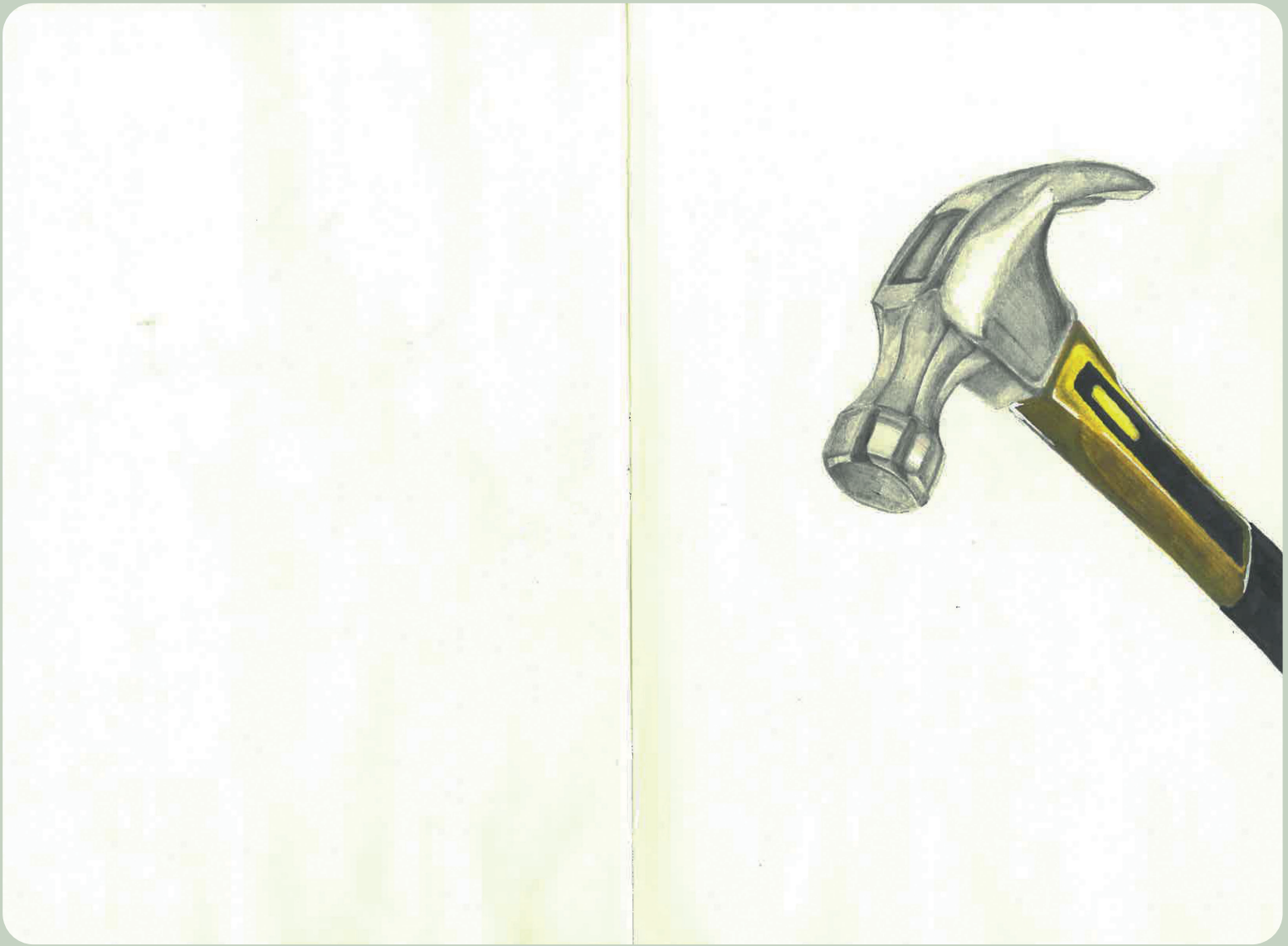
Fin dalla tenera età gli esseri umani hanno una grandissima predisposizione all'interazione sociale. Pensiamo, per esempio, alla mano di un bambino che indica qualcosa e genera attenzione condivisa, oppure al corpo che si allunga verso il genitore per richiedere aiuto. Questa attitudine alla condivisione ci permette di sintonizzarci con le altre persone. Osservando attentamente i nostri corpi in relazione riusciamo a dare significato al mondo sociale intorno a noi.

Oggi abbiamo fatto proprio questo. Ci siamo fatte guidare dai movimenti l'una dell'altra. Ci siamo riconosciute nelle persone intorno a noi. È molto difficile rispecchiarsi nell'altro senza perdersi e senza instaurare una lotta per la supremazia. Perciò ci siamo dovute sintonizzare sull'altro, ascoltando attentamente la voce e l'intenzione dei nostri corpi nello spazio.

COLPO D'OCCHIO

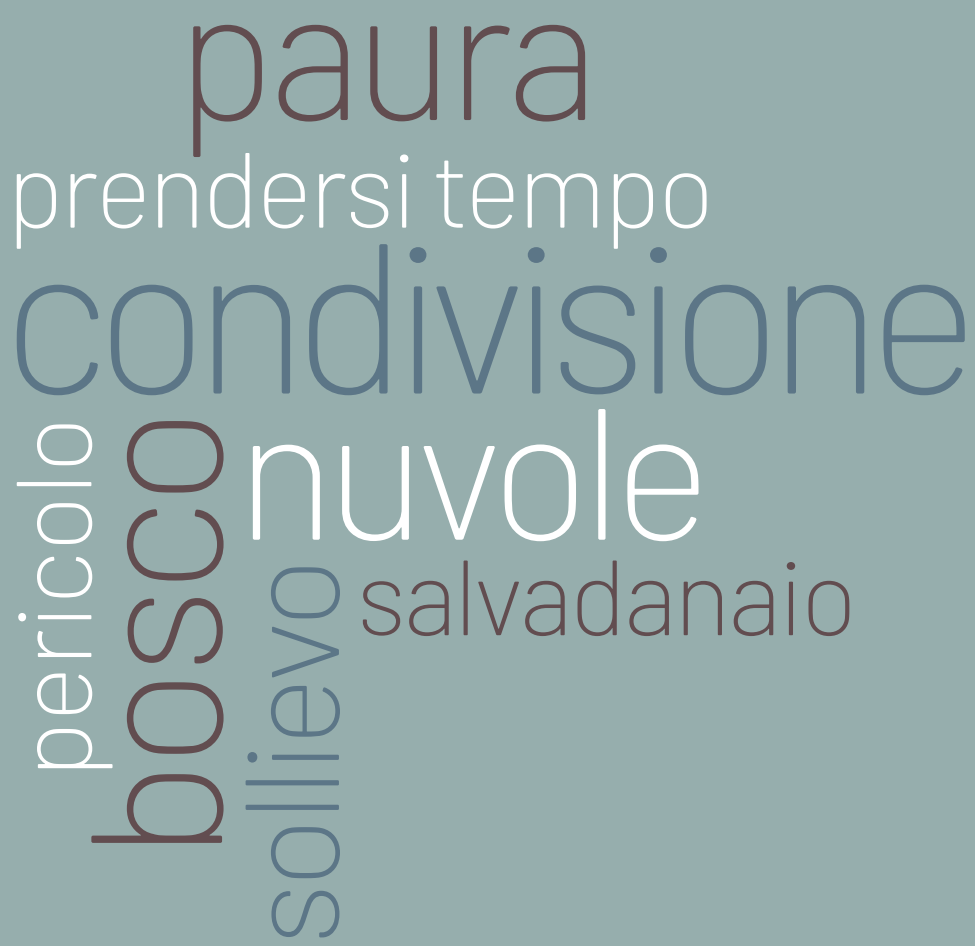
Tools for Action, *El Martillo*,
Berlin - Cancún, 2010

05/04/2022
DIARIO GRAFICO
DI BORDO



12/04/2022
GLOSSARIO
SENSIBILE

il lato positivo



Uno sguardo "sensibile" al lato positivo

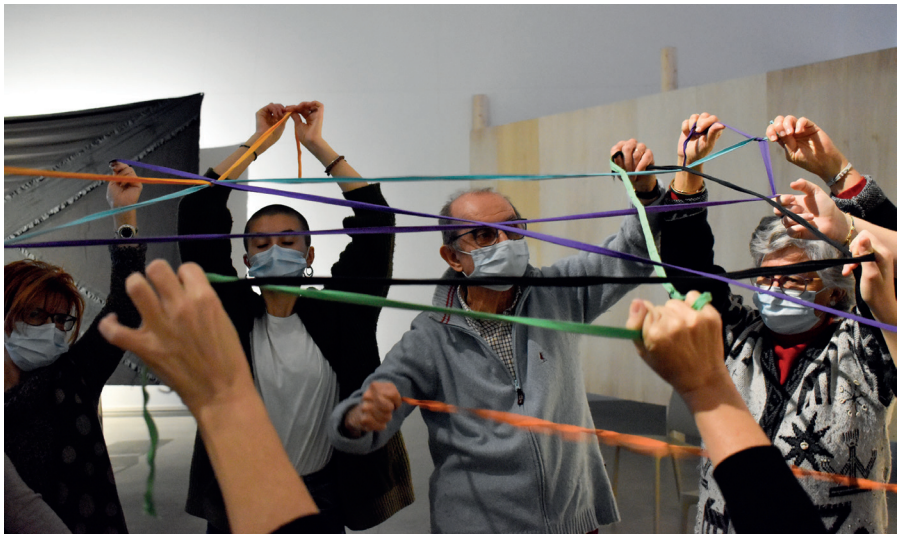
Nell'incontro di oggi abbiamo condiviso le nostre esperienze vissute durante la pandemia e ci siamo accorti che alcuni di noi hanno vissuto questo periodo nello stesso modo. Alla fine Teresa ci ha detto che l'importante per lei è stato cercare sempre di vedere il bicchiere mezzo pieno, il lato positivo in ogni cosa.

Essere ottimisti è un atteggiamento mentale utile in molte occasioni. Alcuni neuroscienziati credono che gli esseri umani nascano naturalmente ottimisti. L'atteggiamento mentale del "bicchiere mezzo pieno" può farci riconsiderare il nostro punto di vista e farci vivere con un pizzico di autoironia.

Spesso si pensa che gli ottimisti non siano realisti. Tuttavia cercare il lato positivo delle cose non significa ignorare il lato negativo o ignorare le difficoltà della vita. Significa anzi essere consapevoli delle proprie risorse e potenzialità, cercare una soluzione invece di focalizzarsi sul problema. Cercare una via di uscita o più "Vie di Uscita", come nel nostro gruppo, per vivere con più serenità.

COLPO D'OCCHIO

Vie di Uscita è il lato positivo della pandemia



VIE DI USCITA

finito di stampare
nel giugno 2022