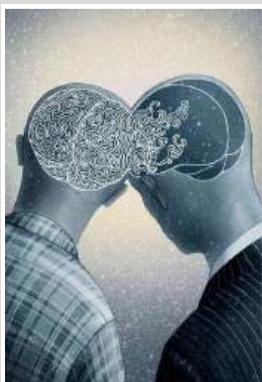


Quando il Sorriso si Trasforma in Cura



Empatia: è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti e le emozioni degli altri, è la capacità di sentire ciò che gli altri provano.

Empatia: è la capacità di comprendere e condividere i sentimenti e le emozioni degli altri, è la capacità di sentire ciò che gli altri provano. Queste emozioni mi facevano tanta paura, mi facevano sentire debole e troppo esposta al dolore, era come se tutte le mie emozioni fossero amplificate al massimo, come se fossero più grandi di me... e questo spesso mi ha fatta sentire sola.

Crescendo pian piano ho trasformato ciò che credevo fosse una debolezza nel mio punto di forza, le barriere protettive che mi ero costruita mi rendevano distante, apatica, l'esatto opposto di ciò che ero, e questo non mi piaceva affatto, non mi apparteneva, così con il tempo e le esperienze ho capito che dovevo fare una scelta, dovevo scegliere chi volevo essere, e così è stato.

Così mi sono avvicinata al mondo del volontariato. A volte ci si può ritrovare tra le mura di un ospedale, di una casa di riposo, di un orfanotrofio e spesso si annega nella solitudine e nell'angoscia. La clownterapia mi ha fatto scoprire qualcosa di inaspettato. Quando metto il naso rosso, le calze a strisce, la camicetta colorata e disegno i cuoricini sul viso è come se mi trasformassi, come se non fossi più io e questo mi porta ad essere



giudicata perchè tanto qualunque cosa io faccia o dica rientra nel personaggio da "clown". Ho capito dopo che infondo la maschera da clown non è davvero una maschera. Quando mi travesto non ho paura di essere quella che sono davvero, non temo di essere giudicata, quindi forse dovrei imparare ad essere sempre un po' un clown, il mio clown, unico, come tutti gli altri. Non è facile spiegare a parole qualcosa di astratto, ma le sensazioni che ho provato durante gli incontri sono incredibili, ne

racconterò qualcuna. Un giorno qualunque, in pediatria, ci siamo interfacciati con una bambina che subito ci ha cacciato, piangeva e ci urlava di andar via, noi ci siamo allontanati e le abbiamo lasciato il suo spazio. Alla fine dell'intervento, nella sala principale ci siamo messi tutti in cerchio per cantare, dopo, la bambina

ci ha raggiunti attaccata ad un apparecchio medico e ha iniziato a cantare la canzone da sola, era come se ci stesse chiedendo di cantarla di nuovo con lei, non ha prezzo la sensazione che ho provato, vederla ballare, cantare, sorridere, ero contenta che fossimo riusciti a regalare anche lei un momento spensierato, un po' come se noi



tutti non fossimo più in un ospedale ma in un villaggio estivo dove si percepisce l'odore del mare e la sabbia che accarezza i piedi. Ricordo bene anche un altro incontro, con un anziano, non parlava italiano, solo Albanese, così un po' impacciati abbiamo cercato qualche canzone tipica del suo paese e abbiamo iniziato a cantarla. Lui ha iniziato a cantare con noi, era commosso, i suoi occhi sembravano di porcellana, fragili, ma allo stesso tempo così forti e pieni di amore. Alla fine non so quante volte ci ha ringraziato prima di andarcene, ancora con la voce singhiozzante e gli occhi che sorridevano più delle labbra. Inoltre, allo stesso modo, non hanno prezzo i ringraziamenti e gli abbracci dei familiari, che soffrono giornalmente per paura di perdere i loro cari e che grazie a dei semplici gesti d'amore riescono per un po' a pensare ad altro e sentirsi più leggeri. Infondo so che ho ricevuto molto più di quanto ho dato, e ne sono infinitamente grata.

L'amore e la pazzia degli Skizzati nasce dal voler fare del bene e paradossalmente questo aiuta anche se stessi perchè da un senso alle proprie giornate, ti riempi di una gioia inspiegabile, infondo basta davvero poco. Credo che questo corso abbia tanto da insegnare e secondo me farebbe bene a tante persone.

Purtroppo, non è scontato saper gestire le proprie emozioni, saperle trasmettere nel modo corretto e senza vergogna, sapersi mettere nei panni degli altri, avere fiducia in sé senza paura di non essere abbastanza, saper accettare un rifiuto, comprendere ed ascoltare senza giudicare. Con impegno e forza di volontà ognuno di noi può scegliere chi vuole essere e migliorare ogni aspetto di sé. La clownterapia si basa su degli incontri che comprendono giochi di improvvisazione, piccole magie, palloncini con varie forme, giocoleria, gag



Io inizialmente credevo di non essere in grado, di non essere abbastanza buffa, di non riuscire a gestire le mie emozioni, ma ho comunque deciso di provarci e ho capito che vado bene così come sono, perchè non esiste un clown standard, ognuno ha il suo, ed è speciale così com'è, l'unica cosa che conta infondo è questa: essere se stessi.

Davanti alle difficoltà, il dono di un semplice sorriso può fare la differenza, soprattutto in un mondo dove le notifiche arrivano prima dei saluti, non è facile ricordare e valorizzare i valori essenziali dell'essere UMANO, ma io credo fortemente in un mondo dove l'empatia sia il valore primario. È regalando sorrisi che conserviamo la nostra umanità e la rendiamo più bella. Credo che i sorrisi e l'empatia siano la cura per questo mondo ricco di apparenza e povero di essenza, infondo basta solo mettere un po' da parte se stessi e pensare un po' di più agli altri.

I corsi di clownterapia si svolgono presso la scuola Talenti Liberi con il gruppo "gli Skizzzati" del progetto "Clowmiamoci", auguro a tutti di partecipare. Si aprirà un mondo nella vostra mente e nel vostro cuore di cui non eravate a conoscenza. Per ulteriori informazioni visita la pagina Facebook ed Instagram CLOWMIAMOCI.

Credo in un mondo in cui tutti siano portatori di felicità. Il mondo siamo noi, scegli anche tu chi vuoi essere.



Articolo di
Cristel Fumarola
alias Dr Clown
Bambi

