

RAP E PSICOANALISI

teRAPia

*Una lettura integrata psicodinamica
e psicofisiologica bioesistenzialista
dei laboratori di musicoteRAPia con
adolescenti in comunità terapeutica*

Antonio “DonGocò” Turano

© Vecchiarelli Editore – 2026
Piazza dell'Olmo, 27
00066 Manziana (Roma)

Tel. 06.99674591

vecchiarellieditore@gmail.com
www.vecchiarellieditore.it

ISBN 978-88-8247-456-0

In copertina: B-Boy Psi opera di Paolo “ShaOne” Romano

INDICE

<i>RINGRAZIAMENTI</i>	p. 5
<i>PREFAZIONE</i> di U.net.	p. 7
<i>PRESENTAZIONE</i> di Vezio Ruggieri	p. 11
<i>INTRODUZIONE</i> di Daniela Scotto di Fasano	p. 13
CI TENGO A PRECISARE	p. 23
1. teRAPia	p. 25
2. DAL BREAKDOWN UN MONDO NUOVO	p. 31
3. IL RAP	p. 33
4. IL CONTESTO	p. 37
5. STRUMENTI	p. 45
6. PRIMA DELLA PRIMA FASE	p. 51
7. PRIMA FASE	p. 57
8.1 La tag (nuova identità)	p. 58
8.2 La crew (identità di gruppo)	p. 62
8.3 Un “movimento” Hip Hop	p. 64
8.4 Il cerchio	p. 66
8.5 Buchi e doppie	p. 72
8.6 Sintonizzazione	p. 73
8.7 Freestyle	p. 74
8.8 Dal flow allo stato di flow	p. 83
8.9 Limiti contenitivi	p. 86
8.10 R.A.P. Ritmo Alle Parole	p. 87

9.	NON FARE, MA FARLO BENE	p. 91
9.1	Tecniche a favore della creatività	p. 91
9.2	Lo stile dal riciclo	p. 97
9.3	Il flow attraverso l'id-ioma	p. 100
10.	SECONDA FASE	p. 105
10.1	Registrazione	p. 105
10.2	Lo studio: spazio contenitivo	p. 107
10.3	Editing e mixaggio	p. 108
11.	PREPARARSI AL LIVE	p. 111
11.1	Dal live al mondo esterno	p. 111
	<i>BIBLIOGRAFIA</i>	p. 117
	<i>DIALOGO feat. Kento</i>	p. 123
	<i>POSTFAZIONE di Daniele Biondo</i>	p. 133

RINGRAZIAMENTI

Se fin dall'adolescenza ho potuto appassionarmi all'Hip Hop e frequentarne i contesti – tra concerti, jam (le gemme!), ospitando amici a casa, perdendo innumerevoli treni negli orari più improbabili – lo devo sicuramente al sostegno della mia famiglia che, anche quando tutto ciò non era pienamente comprensibile, non è mai mancato. Grazie!

La seconda famiglia è stata proprio quella della scena Hip Hop, e non sarebbe possibile elencare tutti i fratelli e sorelle incontrati e con cui abbiamo fatto pochi passi o lunghi viaggi, ma ogni volto, ogni voce ha un posto nella mia memoria e per loro ho una gratitudine enorme, perché ognuno ha lasciato il segno contribuendo a ciò che sono. Da Deseaze che mi ha iniziato alle rime fino a Keepalata Fam, e alla creazione della rete Keep it real per la pedagogia Hip Hop: Grazie

Se è vero che grazie all'Hip Hop ho deciso di studiare psicologia è anche vero che è stato grazie all'incontro con Vezio Ruggieri e i suoi insegnamenti che sono riuscito a rileggere l'Hip Hop in ottica arteterapeutica, comprendendone profondamente i meccanismi. Grazie Prof. per tutto ciò che mi ha permesso.

La cattedra di psicofisiologia clinica a “La Sapienza” (dal 2003 al 2010) e l'A.E.P.C.I.S. sono stati il primo spazio di integrazione reale tra rap e psicologia; mi ha mostrato quanto fosse possibile e come fare ad integrare le mie diverse parti. Da Roberto Calabrese in primis che con il suo “ma come non sei un musicista?! Fai rap!” quando ancora lo stigma che il rapper non fosse un musicista era vivo, e poi Gerolamo Minasi, Silvia Micocci, Filomena Carannante, “Matina” Fabrizio, Anna Tocci e Antonella Marino, Gabriele Marciano, Tullio Visioli, guide per me indispensabili in questo percorso. Grazie.

Questo lavoro esiste grazie alla collaborazione con Tito Baldini e il gruppo Sallo, che mi ha fatto incontrare l'entusiasmo di Daniele Biondo e Daniela Scotto di Fasano. A lei va un ringraziamento speciale per aver, da subito, apprezzato la mia esperienza, proponendomi di trasformarla in questa pubblicazione. GRAZIE Dana!

Sono grato a Kento, per il lavoro che sta svolgendo in questi anni

e per avermi permesso di impreziosire questo volume con la sua esperienza. Con lui condivido ricordi antichi ed esperienze odierne, nel segno del binomio amicizia e professionalità, che l'Hip Hop ci ha insegnato a mixare al meglio.

Grazie a Giuseppe U.Net per avermi concesso sostegno e fiducia, ne sono davvero onorato, oltre alla pazienza per i miei tempi... lenti. Grazie!

Un altro ringraziamento particolare a Paolo ShaOne che, disegnando il puppet di B-Boy Psi per la copertina di questo libro, ha realizzato uno dei sogni della mia adolescenza. Grazie mast'!!

Voglio poi ringraziare Macrina che mi ha sostenuto concretamente nella realizzazione di queste pagine, condividendo con me molte ore di lettura e lavoro sulla sintassi oltre che sostenendomi con la sua energia e amore profondo, per i quali mi sento molto fortunato. Grazie!

E infine, non per ultimi ma perché sono "l'altro" indispensabile a questo lavoro, e per dar loro maggiore permanenza nella mente di chi legge, il mio più sentito ringraziamento va a tutte le persone che incontro quotidianamente nel mio lavoro, che mi insegnano continuamente come farlo. In particolare ringrazio le ragazze e i ragazzi incontrati nella comunità terapeutica (SRTRe), con i quali ho avuto la possibilità di fare il lavoro raccontato in queste pagine: Fabio Massimo con il suo stile e affetto; Karim per aver portato sempre la sua energia; Ardiol e la sua passione per il rap; Antonio con la sua teatralità contagiosa; Chiara con la sua poetica delicata; Giulia attenta osservatrice, inquieta e rassicurante; Emina e la sua simpatia; Hoag Han e la sua furbizia stimolante; Juan il suo animo artistico prezioso; Raffaello per la sua spontaneità; Kevin con la sua determinazione; Youssef con il suo cuore enorme; Nataniel e la sua irrequieta creatività; Francesco con il suo timido affacciarsi; Francesca per la sua solarità; Noemi con la sua passione artistica; Benedetta e la sua presenza delicata; Paolo con la sua ironia nascosta; Alessandro con la sua simpatia; Carlo e la sua passione per la musica; Robert per tutto quello che ci ha lasciato.

È grazie a voi se esiste questo libro,
e se ho avuto la fortuna di imparare così tanto,
grazie!

PREFAZIONE

*U.net*¹

“Don’t push me ‘cause I’m close to the edge / I’m trying not to lose my head / It’s like a jungle / Sometimes it makes me wonder how I keep from goin’ under”. Da giorni queste rime mi ronzano in testa. Non solo perché appartengono a uno dei ritornelli più iconici della storia della musica, né soltanto perché sono il cuore pulsante di una delle canzoni più rappresentative della cultura Hip Hop. Il motivo è un altro. Da quando ho ricevuto la telefonata di Antonio Turano, alias DonGocò, che mi chiedeva un breve contributo per il suo libro *TeRA-Pia* su come le forme espressive dell’Hip Hop possano essere interpretate con il linguaggio della psicoanalisi e psicofisiologia, quelle parole si sono trasformate, svelando un significato inaspettato, un ambito di ricerca che non avevo ancora esplorato.

Da anni scrivo per raccontare come l’Hip Hop sia molto più di musica, come abbia abbattuto i confini del genere per diventare un fenomeno culturale capace di influenzare profondamente intere generazioni. Dietro ogni tendenza, ogni innovazione, ci sono le radici di una storia: quella di pionieri che hanno tracciato nuove frontiere, intrecciando la loro musica con il mondo e la società che li circondava. Eppure, devo ammettere che non mi ero mai fermato a riflettere sul suo potenziale curativo. Tutto ciò che avevo scritto fino a quella telefonata sull’importanza di un brano come *The Message* mi è sembrato improvvisamente incompleto. Quel ritornello iconico, considerato il

¹ Giuseppe "u.net" Pipitone si occupa da anni di storia afroamericana e delle radici culturali dell’Hip Hop, combinando ricerca sul campo e storia orale. Dal 2006 tiene conferenze nelle principali università statunitensi ed è stato NAS Fellow presso l’Hip Hop Archive & Research Institute della Harvard University. Collabora regolarmente con *Alias* (Il Manifesto) e con riviste musicali come *Billboard Italia* e *Rumore*. Tra i suoi libri, pubblicati da Agenzia x, figurano l’ormai classico *Renegades of Funk*, *Bigger Than Hip Hop*, *Louder Than a Bomb*, *Stand 4 What* e *Original London Style*. Nell’autunno 2026 uscirà il suo nuovo lavoro, *Right On! La storia del Black Liberation Army (1971-1981)*.

manifesto del primo rap conscious e dell'impegno sociale nell'Hip Hop, non era solo questo. Era anche il primo brano rap a parlare, seppur indirettamente, di salute mentale. Un tema che, oggi, riscoperto, risuona con una forza e una contemporaneità ancora poco esplorate, soprattutto qui in Italia.

Dopotutto, l'Hip Hop è nato come espressione culturale, giovanile e alternativa della nuova identità delle comunità di colore a New York City. Un'espressione che raccontava non solo la gioia e la voglia di divertirsi, ma anche le esperienze di marginalità, di mancanza di opportunità e di oppressione che hanno segnato la storia e l'identità afroamericana. Nato e cresciuto nelle condizioni di disperazione del ghetto nero, l'Hip Hop ha saputo attingere alla tradizione africana, alla cultura popolare e all'evoluzione tecnologica, adattandole e trasformandole per resistere e reinventarsi in terra americana.

Analogamente, le origini della terapia Hip Hop affondano le proprie radici nelle stesse strade che hanno visto nascere il movimento: questa pratica è emersa come risposta spontanea nelle comunità emarginate delle aree urbane americane. Le radici dell'Hip Hop affondano in una condizione di marginalità sociale, una realtà che ha molte affinità con l'esperienza di esclusione vissuta da chi affronta problemi di salute mentale. È proprio questa somiglianza che ha reso l'approccio terapeutico basato sull'Hip Hop così efficace, trasformando una cultura nata ai margini in uno strumento potente di riscatto. In luoghi come il South Bronx, abitati principalmente da neri e latini, barriere sistemiche come la mancanza di fondi, la discriminazione e le risorse limitate impediscono spesso l'accesso alle cure per la salute mentale. In un mondo che sembra voler relegare quei giovani alla marginalità sociale, essi trovano nella musica un canale per raccontare la propria realtà e dar voce a un disagio altrimenti muto. Il "close to the edge" di Melle Mel non è solo una metafora: descrive la condizione di chi si sente intrappolato in un sistema che ignora il dolore di intere comunità, in particolare dei giovani.

La Hip Hop Therapy risponde a questa esigenza, usando musica e creatività come strumenti di guarigione e resistenza. Questo approccio terapeutico nasce negli anni Novanta negli Stati Uniti grazie al lavoro del dottor Edgar H. Tyson, uno psicoterapeuta che ha riconosciuto il potenziale terapeutico del rap e della cultura Hip Hop. Attra-

verso l'arte, i giovani riescono a confrontarsi con le proprie paure, trasformando il trauma in espressione e ritrovando un senso di appartenenza. Così, l'Hip Hop diventa non solo specchio delle loro esperienze, ma anche una forma di terapia che incoraggia consapevolezza e connessione in un mondo spesso distante e inaccessibile.

Questa pratica è stata probabilmente la prima a esplorare questa connessione, ma nel frattempo altre discipline hanno integrato gli elementi dinamici dell'Hip Hop – come rap, djing, graffiti e breakdance – con approcci psicologici, dando vita a una modalità terapeutica innovativa e potente. Dall'idea della tag al concetto di cypher, dalla fluidità del flow all'improvvisazione del freestyle, l'incontro tra l'estetica e la pratica dell'Hip Hop e le prospettive offerte dalla psicoanalisi e dalla psicofisiologia appare quasi inevitabile, creando uno spazio dove l'espressione creativa si intreccia con l'elaborazione emotiva e il riconoscimento del sé. Proprio come il rap cerca le parole giuste per narrare la realtà e il mondo interiore di chi si racconta, nei laboratori di terapia l'adozione di nuovi concetti, immagini poetiche e riferimenti teorici permette di esprimere sentimenti che, senza il linguaggio adeguato, resterebbero inespresi.

Mac Miller, in *Come Back to Earth*, rapa "I just need a way out of my head", esprimendo con delicatezza il bisogno di sfuggire al caos interiore e di trovare uno spazio di guarigione. Allo stesso modo, Kid Cudi, in *Soundtrack 2 My Life*, dà voce alla vulnerabilità con versi come "I've got some issues that nobody can see / And all of these emotions are pouring out of me". Entrambi raccontano un viaggio personale di lotta e liberazione, trasformando la loro musica in un rifugio che aiuta sia loro stessi, sia chi li ascolta a dare un nome e un senso alle proprie emozioni. È questa la forza catartica dell'Hip Hop.

In un'intervista del 2012 a *Complex Magazine*, lo stesso Kid Cudi ha definito la canzone *My Mind Playing Tricks on Me* dei Geto Boys la sua "canzone preferita in assoluto" e ha rivelato che il brano ha ispirato la sua hit *Day 'n' Nite*, affermando: "La amo così tanto che ho voluto crearne una mia versione". Se sono stato io a indicare *The Message* come uno dei primi brani a toccare certi temi, va detto che la maggior parte degli studiosi considera *My Mind Playing Tricks on Me* dei Geto Boys il pezzo per eccellenza sul disagio mentale nel rap. Con questa traccia, il genere mostrò per la prima volta una fragilità emotiva. Le liriche dei Geto Boys erano dure, ma non glorificavano la vita

di strada, anzi la raccontavano come fonte di traumi. L'apertura della strofa di Willie D è emblematica: "Guadagno un sacco di soldi, guido macchine grosse / Tutti mi conoscono, è come se fossi una star del cinema / Ma a tarda notte, qualcosa non va / Sento che qualcuno mi segue con i fari puntati su di me". I gangsta dei ghetti diventavano vittime: non solo dei loro demoni interiori, ma anche delle condizioni sociali ed economiche che devastavano i loro quartieri. La canzone divenne una sorta di cavallo di Troia, introducendo un linguaggio nuovo per affrontare temi fino ad allora considerati tabù nella scena Hip Hop e nella comunità afroamericana.

La forza di questo linguaggio nuovo, che *My Mind Playing Tricks on Me* ha saputo veicolare, risiede proprio nella sua capacità di aprire uno spazio per la comunicazione del trauma e la cura. Non è un caso che Stefano Bolognini, psichiatra e psicoanalista, ex presidente IPA (International Psychoanalytical Association), sostenga che le parole giuste agiscano come un farmaco: incisive, precise e capaci di curare senza essere ridondanti (vedi p. 78). Lo stesso si può dire per l'arte di strada, che, secondo Henry Chalfant, ha sempre avuto un effetto rigenerante sulla comunità. I writer, con i loro colori e forme, trasformavano il degrado urbano in opere d'arte, portando luce nei luoghi più dimenticati e dando nuova vita a un sistema in rovina.

"Innocenti creatori di arte di strada, si infilavano in buchi nelle recinzioni per illuminare il decadente sistema urbano, trasformando un sistema devastato da scarsa manutenzione in tele colorate che sfidarono l'opinione comune sullo spazio pubblico. È la storia di ragazzi che non avevano niente, ma trovarono significato attraverso le loro opere, trasmettendo all'acciaio anonimo le proprie storie e identità individuali, scoprendo una libertà che trascende l'oppressione, usando forme e colori come medicina per una comunità ammalata."

In questo senso, l'Hip Hop, con le sue parole, musica, colori e forme non esprime solo il disagio, crea spazi di guarigione e libertà, diventando un antidoto alle difficoltà del quotidiano.

PRESENTAZIONE

(Raccolta e trascritta nel marzo 2024)

Veizio Ruggieri²

Questo lavoro che l'autore definisce "teRAPia" rappresenta un interessantissimo incontro tra la dimensione ludica propria del rap e l'uso terapeutico trasformativo che esso può generare. L'autore è formato in diversi ambiti esperienziali il cui nucleo essenziale è costituito dall'approccio psicofisiologico (o fisiopsicologico) arteterapeutico integrato in dialogo con le esperienze condotte in contesti formativi di tipo psicodinamico. Tra queste ultime emerge l'importanza ed il valore della psicologia dei gruppi visitata alla luce dei suoi concetti fondamentali. Parallelamente l'autore ha vissuto in prima persona l'esperienza del rap. La logica sottintesa che è alla base delle connessioni tra modello psicofisiologico e rap è che entrambi si occupano di posture dinamiche e movimenti. Nel caso specifico del rap l'esperienza raccoglie in una felice sintesi ludica diversi livelli della struttura psicologica che va dalla gestione delle emozioni (ad es. rabbia) e alla sincronia ritmica tra parola e ritmo sonoro. Ritmo e movimento. Queste tematiche, trasferite in ambito esperienziale di comunità terapeutica, sono descritte puntualmente, articolate in numerosi dettagli operativi apparentemente secondari che hanno consentito nei trattamenti la trasformazione progressiva della personalità dei pazienti. Ultimo rilievo, che è quello con cui l'autore ha iniziato il suo saggio, è che questi pazienti vivono l'esperienza della emarginazione, il che è alla base della nascita del rap stesso ed è all'origine della costruzione della comunità terapeutica.

² Veizio Maria Ruggieri è stato medico, psicologo e psicofisiologo, docente di Psicofisiologia Clinica presso l'Università "La Sapienza" di Roma. È stato fondatore del Meta-modello Psicofisiologico Integrato, incentrato sullo studio della relazione mente-corpo, a partire dal quale ha elaborato un approccio alle arti-terapie a orientamento psicofisiologico. Autore di numerose pubblicazioni scientifiche su riviste internazionali, ha dedicato i suoi studi in particolare ai temi delle emozioni, del narcisismo, dell'immagine corporea e della patologia psicosomatica.

INTRODUZIONE

*Daniela Scotto di Fasano*³

Ho letto, molti anni fa ormai, un articolo di Turano intitolato *TeRAPia*, che mi suscitò stupore e meraviglia: scoprivo una preziosa capacità del giovane autore, quella di mettere in rilievo, anche con notevole spessore metapsicologico, aspetti *teRAPeutici* del rap e della cultura Hip Hop.

Mi colpì il fatto, come scriveva e qui scrive Turano, che “Malgrado il “rap” sia “centrale” nella parola *teRAPia*, non si nota, ed è necessario allora metterlo in evidenza” (vedi p. 25).

Dissi ad Antonio che non solo apprezzavo il suo lavoro ma ritenevo che questo dovesse essere esteso e diventare - su questo tema - un libro.

Giuseppe u.net Pipitone scrive nella sua Prefazione, a proposito di *Don't push me* di Melle Mel: “Era anche il primo brano rap a parlare, seppur indirettamente, di salute mentale. Un tema che, oggi, riscoperto, risuona con una forza e una contemporaneità ancora poco esplorate, soprattutto qui in Italia” (vedi p. 8). E continua: “Il “close to the edge” di Melle Mel non è solo una metafora: descrive la condizione di chi si sente intrappolato in un sistema” (vedi p. 8).

Turano nel suo lavoro con i giovani pazienti della Comunità *Terapeutica* otteneva proprio questo risultato: liberava, per così dire (metaforicamente, s'intende) questi ragazzi dalla trappola in cui erano rinchiusi.

Offriva – mediante un metodo con regole precise (il “setting in

³ Daniela Scotto di Fasano, psicologa, psicoanalista, Membro ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytic Association; dal 2001 al 2009 ha fatto parte della Redazione della rivista della S.P.I. *Psiche* e ha collaborato con la Redazione dello *SPIWEB*. Presso il Corso di Laurea in Psicologia dell'Università degli Studi di Pavia ha avviato, nel 2000, i Seminari di Infant Observation. Autrice di numerosi saggi e curatrice di diversi volumi in area psicoanalitica. Dal 2008 lavora in *Geografie della Psicoanalisi*, nel cui ambito ha organizzato convegni e conferenze a Pavia.

psicoanalisi⁴) – la possibilità di imparare a usare rappresentazioni al posto di agiti e azioni: rappresent-azioni.

È Bion a parlare di public-azione per riferirsi all'azione di rendere pubblico, per poterlo così condividere, un fatto fino a quel momento alieno alla pensabilità. Qualcosa di 'tenuto a corpo' non essendo possibile portarlo a una mentalizz-azione, come scrivevo molti anni fa parlando di problemi che per non poter essere pensati diventavano, a spese del soggetto, somatizzazioni, agiti auto e/o eterolesivi, imprigionandolo in una sorta di analfabetismo emotivo e affettivo. Il prezioso lavoro di Turano con i giovani pazienti della Comunità ottiene il risultato di dare una forma all'impensabile, di renderlo pertanto pensabile e quindi – in quanto dicibile - comunicabile, condivisibile (condividere è una delle parole chiave di Turano nel testo), permettendo importanti operazioni trasformative (un'altra delle parole chiave in questo libro) evolutive: innanzitutto la scoperta che l'altro può essere interessato a me, alle mie vicende, e, inoltre, la possibilità di rendersi conto del fatto che "Il limite imposto da rima, metrica e musicalità delle parole, conduce e incanala l'emotività a prendere forma" (vedi p. 30).

Evoco a tale proposito una pubblicazione di Franco Ferradini, dove questi narra di un colloquio con una coppia di genitori che gli chiedevano consulenza per il proprio figlio, travolto in quel periodo dalla tempesta dell'adolescenza. Solo i genitori si presentano, lamentando la terribile problematica del figlio, che però non ha alcuna intenzione di presentarsi al colloquio specialistico. Ai genitori che gli dicono: "Non può capire se non lo vede", Ferradini insistentemente ripete: "Fatemelo vedere voi", finché essi dicono che al colloquio successivo ne porteranno la fotografia. Questa la risposta dell'analista: "Ma potete farmelo vedere voi adesso, qui, con le vostre parole: descrivetemelo".

Come non evocare, con Francesconi (2004), l'efficace metafora

⁴ A tale proposito, cito Frisch (2012): «la forma della musica rap è quanto di più vicino alla perfezione si possa ottenere in un medium terapeutico. La sua struttura fornisce struttura. Simultaneamente, di solito, consente libertà di espressione e miriadi di modi per improvvisare.» (pp. 15-16).

della figura ambigua di Rubin – due profili/coppa – per indicare il delinearsi di una terza immagine, assente, ma resa gradualmente presente dai due genitori. Non a caso Ferradini (1997) titola il suo articolo Il primo approccio con l'assente.

Così a mio parere in un'analisi e nel lavoro con il rap: l'impensabile emotivo che dis/turba, scisso dalla consapevolezza – reso assente – può iniziare a prendere forma e essere 'visto' come assente-presente. Spesso, nell'esperienza dell'Hip Hop, i problemi nascono in contesti di emigrazione e marginalità, che vengono per mezzo dello strumento 'visti'.

Il rap infatti è un genere musicale che fa parte della cultura Hip Hop (HH) nata e sviluppatasi nelle periferie di New York all'inizio degli anni Settanta, scrive Turano (vedi p. 35).

E non è la stessa psicoanalisi nata in contesti di emarginazione e marginalità?

Sigmund Freud, un intellettuale ignoto, in condizioni di emarginazione in quanto esponente della minoranza ebraica, di oscura appartenenza sociale e in misere condizioni economiche, ebbe il coraggio di fare degli scarti⁵ e dei margini del discorso l'oggetto d'indagine e di sostituire all'evidenza del sintomo la parola.

Ebbe agli esordi della Psicoanalisi come compagne di viaggio altre figure fino alla fine dell'Ottocento marginali: le donne, che con lui diventano soggetto e non più oggetto di conoscenza. Con loro, Freud poté comprendere l'utilità di procedere senza obiettivi, aperto alle sorprese, comportandosi "senza tempo, come l'inconscio stesso" (1914, p. 490).

Proprio tale apertura alla sorpresa dà voce, in Freud, alle competenze della paziente, competenza che Freud sa riconoscere e alla quale ha il coraggio di affidarsi, abbandonando, nei 18 anni che intercorrono tra la cura di Anna O. e quella di Dora, le iniziali tecniche intrusive (induzione ipnotica, pressioni sul corpo, massaggi, domande insistenti, ordini perentori) a favore di un metodo che permette il libero

⁵ Come non pensare a proposito degli 'scarti del discorso' ad Aldo, uno dei pazienti che frequentano il laboratorio condotto da Turano: "Per la prima volta Aldo inizia a sentire che quei pezzi, dimenticati nel telefono, hanno un valore riconosciuto dall'esterno. Questo momento apre la strada ad un percorso di riabilitazione e reinserimento sociale" (vedi p. 41).

deflusso del materiale inconscio.

Più volte Emmy von N. gli aveva gridato: “Stia zitto! Non parli! Non mi tocchi!”. Anche sotto ipnosi insiste perché Freud la lasci parlare senza incalzarla con le sue domande: “Sogni terribili ... non vuol dire che cosa ha, soltanto che ha fatto brutti sogni e continua a vedere serpenti, un mostro col becco d’avvoltoio e ha avuto allucinazioni: un topo ... un rospo. Mi accorgo che il mio divieto generico non ha fruttato nulla ... le chiedo da dove provengano i dolori allo stomaco. La sua risposta reticente è di non saperlo. E avendola io incaricata di ricordarsene per il giorno dopo, in modo decisamente secco mi dice di non domandarle sempre da dove vengano questo e quello, ma di lasciarla raccontare quel che ha da dirmi. Acconsento... e riconosco che il suo malumore proviene dalla prosecuzione di questa storia rimasta ieri interrotta.” (1892-1895, p. 226).

Di fatto la tecnica dell’associazione libera è un’imposizione delle pazienti prima che una scoperta metodologica: “Risultò assolutamente impraticabile accorciare il lavoro cercando di evocare direttamente nella sua memoria la prima causa dei sintomi. Non la trovava, si confondeva, e le cose andavano ancora più a rilento che quando la si lasciava dipanare tranquillamente ma sicuramente, a ritroso, la matassa dei ricordi.” (1892-1895, p. 202).

Era però necessario qualcuno che desse accesso alla necessità di adeguarsi al processo che “dipana tranquillamente ma sicuramente, a ritroso, la matassa dei ricordi”, riparando con una mossa in sé terapeutica, (1892-1895, p. 201) le cause per cui l’isterico soffre di reminiscenze: “un’offesa vendicata sia pure a sole parole, si ricorda in modo diverso da un’offesa che si è dovuta accettare” (1892-1895, p. 180).

Esattamente come con il rap, che consente a chi vi ricorre di ‘vendicare’ con le parole le offese subite. Come scrive Turano: “Entrambe le discipline intendono lo strumento della parola come mezzo per modificare la realtà dell’individuo e, entrambe, riconoscono il potere trasformativo di questa se utilizzata in modo libero, “senza censura e giudizio” direbbe l’analista, “explicit lyrics” riporta l’adesivo su gran parte dei dischi rap. Il flusso di coscienza poi, individuato dal padre della psicoanalisi come strumento di indagine dei processi inconsci è molto simile al flusso di pensieri messi in rima durante le performance di freestyle” (vedi p. 26).

Con la nascita della Psicoanalisi e, mutatis mutandis, con l’Hip

Hop, è da un breakdown che nasce qualcosa di nuovo.

Come capì alle origini Freud e come dice Bollas⁶ (2018), citato da Turano (vedi p. 32), quando sottolinea l'importanza di fornire, al paziente in breakdown (psichico), un'esperienza in cui l'eruzione inconscia possa facilitare un nuovo inizio psicologico. Come la psicoanalisi - la talking cure nella celebre definizione di Anna O. -, così l'Hip Hop è, come scrive Turano (vedi p. 35) una cultura che spinge esplicitamente alla crescita individuale, all'evoluzione dell'individuo e al suo accrescimento emotivo, sociale ed economico attraverso gli strumenti artistici. L'arte è intesa come mezzo per crescere, non come fine ultimo.

Mi sovviene, a tale proposito, il libro autobiografico di Marie Cardinal, che vi narra la storia della sua analisi, che le ha permesso non solo di uscire da un grave stato di malessere psichico e di assoluta indigenza economica, ma le ha anche consentito di scrivere il primo dei suoi molti libri: *Le parole per dirlo*. Libro al quale devo la scoperta del mio desiderio di diventare psicoanalista.

Allo stesso modo, come scrive Turano (vedi p. 32), un nuovo percorso per i ragazzi può nascere dal breakdown psichico. Bisogna solo imparare a ballarlo, direi al suono di parole che toccano (Quinodoz 2002).

Le parole del rap sono parole parlate dalla criminalità, il suo stile comunicativo adotta quei codici e per questo i più giovani, spesso affascinati da quei mondi di devianza, li maneggiano già abilmente. Ciò rende più semplice comprendersi, o quantomeno più immediato, utilizzando lo stesso vocabolario. Il rap utilizza il linguaggio della strada con l'obiettivo di emanciparsi dalla strada. Chi vi ricorre dà letteralmente la parola a ciò che da dietro (il passato di questi ragazzi) e da dentro disturba l'equilibrio, e non a caso Turano evoca Freud (1910) che vede come unica soluzione quella di aprire la porta e dare la parola al disturbatore. Questo Freud intende come "gesto della psicoanalisi", aprire la porta e dare la parola.

Come è stato, *mutatis mutandis*, per Marie Cardinal; e Turano ne

⁶ Christopher Bollas, psicoanalista britannico, ha studiato la soggettività e le dinamiche inconscie nelle relazioni, influenzando la psicologia dell'adolescenza.

coglie la valenza preziosa quando sogna e poi dà vita al laboratorio rap a valenza terapeutica in un contesto clinico di cui dice questo libro.

L'obiettivo esplicito del laboratorio è quello di "incidere un disco"; e anche a tale proposito come non evocare il Bion di Esperienze nei gruppi (1948), che distingue tra gruppo in assunto di base, di marca psicotica, e gruppo di lavoro, orientato al compito, testimonianza della capacità raggiunta dalla mente del gruppo di fondarsi su un lavoro e sull'apprendere dall'esperienza (Bion, 1962).

L'esperienza del laboratorio che Turano offre a questi ragazzi ha a mio parere un valore inestimabile, di cui dico con le sue parole: uno spazio "in cui sia possibile "confronto e scontro". Il gruppo è uno spazio in cui giocare aspetti "morbidi" e "duri" della propria personalità, raccontarsi (con gli storytelling), rispecchiarsi, distruggere (come con le battaglie rap senza esclusione di colpi) e ricostruire (attraverso la scrittura e le prove dei brani) individualmente, ma anche collaborativamente (con i featuring⁷ e la scrittura di gruppo) per poter apprezzare anche l'arricchimento che il contributo altrui può portare al proprio progetto personale" (vedi p. 43).

Come non evocare la famosa distinzione operata dal piccolo Hans tra pensare (che non è fare) e fare (che non è pensare) (Freud, 1908)?

Preziose anche le osservazioni sull'importanza di condurre nel corso del lavoro 'in trincea' con i ragazzi da un lato una supervisione con un collega più esperto, e dall'altro, di condividere l'intera esperienza con gli altri membri dell'equipe.

Infine, cito due brani che ancora mi hanno fatto pensare al Bion di Esperienze nei gruppi (1948). Il primo: "“Nel “prima della prima fase” il laboratorio venne apparentemente boicottato.”. E Turano lo tollera: “Mi esposi alla frustrazione del rifiuto per poter assicurare loro che fosse possibile farlo” (vedi p. 54).

Qui il nesso è all'esperienza di Bion a Northfield: "dove gli psicoanalisti Rickman e Bion conducevano la terapia e la riabilitazione psichiatrica dei combattenti della Seconda Guerra Mondiale. “Bion si era trovato di fronte una massa di soldati nevrotici che, in termini militari, erano sciatti, indisciplinati, pigri e sporchi oltre i limiti di qualsiasi modello medico di malattia; [...] Così, durante una delle riunioni quotidiane in corsia, Bion comunicò ai pazienti/soldati che ne aveva

⁷ Il featuring è la collaborazione con altri musicisti, in questo caso altri rapper.

abbastanza di loro e del fatto di dover trattare e disciplinare comportamenti da delinquenti. Disse che questi erano problemi loro e non suoi, creati da loro e non da lui. Non li avrebbe puniti, ma non li avrebbe più visitati in corsia. Sarebbe rimasto ogni mattina nel suo ufficio a loro disposizione, per parlare, ma solo per i soldati che si sarebbero presentati puliti e vestiti in ordine. [...] Nelle settimane che seguirono, i soldati sperimentarono duramente la fermezza delle sue decisioni. La corsia si riempì di immondizia, i letti non furono rifatti per giorni e giorni, aumentarono le assenze senza permesso e il numero degli ubriachi, mentre tutto il personale dell'ospedale era allarmato e arrabbiato. Regnava il caos, ma Bion non si era guadagnato invano la sua decorazione al valor militare nella Prima Guerra Mondiale, e rimase fermo nelle sue decisioni. [...] Pian piano i soldati cominciarono a diventare responsabili di loro stessi e dei compagni di corsia, a formare dei gruppi, a stabilire turni, orari e sistemi disciplinari. La pulizia e l'ordine, non più imposti dall'alto, migliorarono nelle corsie. Il super-io militare, non più proiettato sui superiori, era tornato al sistema di ordine inferiore, e la corsia di Bion divenne la più efficiente dell'ospedale" (Main, 1989, 132).

Si tratta di regole introiettate grazie alla fermezza e alla capacità di aspettare esercitate da una funzione paterna che ha e sostiene speranza.

Delle regole fatte proprie si comprende che consentono di giocare, e il gioco, si sa, è una cosa seria. Non esiste un gioco al mondo che si possa giocare senza regole.

Cambiando prospettiva, se ne può parlare come di una funzione genitoriale, che aiuta a crescere, la stessa che deve essere svolta da qualunque psicoanalista perché si attivi "il passaggio che va dalla passività del sentirsi capito all'iniziativa del farsi capire" (Vallino Macciò D., 1994).

Un'iniziativa che, per svilupparsi, necessita di tempo, lo stesso che occorre al feto per divenire il neonato che spingendo contribuisce al lavoro materno di partorirlo, al seme per divenire molti mesi dopo pianta, al bruco per divenire farfalla.

A proposito del 'farsi capire' Turano (vedi p. 79) evoca una esperienza clinica di Bion in cui l'analista si rammarica del fatto di aver capito solo con grande ritardo (anni) il significato della comunicazione del paziente A che gli dice di non poter comprare nessun gelato - "ice

cream". Non essendo stato da Bion inteso durante la seduta che la comunicazione del paziente era "I scream" (io grido), il paziente tre giorni dopo gli dice che "è troppo tardi per comprare un gelato: non ce n'era rimasto più" (Bion 1970, pp. 22-23); cioè, in assenza della comprensione non resta gelato....

Come non pensare a questi versi di Tennyson (LIII): "Un bambino che piange nella notte / Un bambino che piange per la luce / E senza parole ma un urlo"?

Bion coglierà il significato latente in ritardo, ma - questo il punto importante sottolineato da Turano - nonostante il ritardo quando arrivò l'interpretazione fu dal paziente A accettata...

A proposito di tutto questo, anch'io credo che Bion sarebbe stato un ottimo rapper...

Come Antonino Ferro, che mi raccontò anni fa il seguente episodio: al paziente che salendo al suo studio aveva incontrato il paziente della seduta precedente che scendeva e, appena steso sul lettino, chiese: "La persona che ho incontrato sulle scale era qui?". Ferro rispose: "No, era Qua." Nell'Hip Hop come in analisi il "maneggiamento anche ludico del linguaggio" (vedi p. 79) è importante!

Un altro elemento in comune tra psicoanalisi e Hip Hop evocato da Turano (vedi p. 94) è l'importanza dell'esplorare "insieme, quindi da diverse prospettive, la stessa area semantica", cioè, con Beckett (1951) dell'imparare a guardare alle cose "ora faro, ora mare": "Una montagna vista da punti cardinali diversi «può» essere riconoscibile come la stessa montagna, ma se ne possono avere vedute così differenti da farla sembrare una montagna totalmente diversa" (Bion 1974, p. 92).

E quanto la valenza terapeutica del rap sia stata funzionale lo testimoniano Mario, Fabrizio, e gli altri ragazzi impegnati tra alti e bassi - come nella vita e come in ogni buona analisi - 'contenuti' dal Laboratorio, protetti dal 'si fa sul serio' e dall'orientarsi fin da subito alla presentazione di se stessi e del proprio lavoro al pubblico, esplorando possibilità creative per 'farcela nonostante' (un esempio per tutti: il materasso per l'insonorizzazione!).

Un'ultima citazione dal testo per sottolineare la valenza anche trasformativa dell'esibirsi di fronte a un pubblico:

"...anche posture e atteggiamenti usuali che risultano fortemente narcisistici e solitamente possono essere di intralcio nelle relazioni

quotidiane, sul palco aiutano il rapper a prendere la scena, diventando funzionali all'obiettivo della performance: "colpire" per essere ricordato e riconoscibile. Un ragazzo, che aveva sofferto pesanti umiliazioni a causa della propria provenienza e del colore della pelle, utilizzava una gestualità che quotidianamente veniva additata come spavalderia, ma che durante la preparazione del live diventò parte integrante per sottolineare l'orgoglio per le proprie origini in una strofa di rivalessa." (vedi p. 113).

Una 'rivalessa' costruttiva, una chance da tenersi in tasca nei momenti dolorosi della vita per avere memoria di un Sé 'giusto' non 'fuori luogo' o 'sbagliato', che protegge dal ricorso a rivalessa distruttive, delle quali abbiamo anche troppi esempi nelle periferie e nei ghetti delle nostre città.

Bibliografia

- Beckett S. (1951), *Trilogia*, Einaudi, Torino, 1996.
- Bion W.R. (1948), *Esperienze nei gruppi*, Armando, Roma, 1971.
- Bion W.R. (1962), *Apprendere dall'esperienza*, Astrolabio, Roma, 1972.
- Bion W.R. (1970), *Attenzione e interpretazione*, Armando, Roma, 1973.
- Bion W.R. (1974), *Il cambiamento catastrofico*, Loescher, Torino, 1981.
- Cardinal M. (1975), *Le parole per dirlo*, Bompiani, Milano, 1976.
- Ferradini F. (1997), *Il primo approccio con l'assente*, in Telleschi R., Torre G. (a cura di) (1997), *Il primo colloquio con l'adolescente*, Cortina, Milano.
- Francesconi M. (2004), *Non più, non ancora. Una riflessione psicoanalitica sul perturbante del crescere in adolescenza*, in Barone L. (2004), *Emozioni e disagio in adolescenza*, Unicopli, Milano.
- Freud S., Breuer J. (1892-1895), *Studi sull'isteria*, O.S.F. 1, Bollati Boringhieri, Torino, 1987.
- Freud S. (1908), *Analisi della fobia di un bambino di cinque anni (Il caso clinico del Piccolo Hans)*, O.S.F., 5, Boringhieri, Torino.

- Freud S. (1914), *L'uomo dei lupi*, O.S.F., 7, Bollati Boringhieri, Torino, 1987.
- Main T. (1989), *La Comunità Terapeutica e altri saggi psicoanalitici*, Il Pensiero Scientifico, Roma.
- Quinodoz D. (2002), *Le parole che toccano. Una psicoanalista impara a parlare*, Borla, Roma, 2003.
- Tennyson A., *In Memoriam*, LIII e V, in Tustin F. (1990), *Barriere autistiche nei pazienti nevrotici*, Borla, Roma.
- Vallino Macciò D., *Una storia che ha un imprevedibile sviluppo*, letto al Centro Milanese di Psicoanalisi il 19.4.1994.

1. *CI TENGO A PRECISARE*

La mia esigenza di realizzare questo lavoro è quella di condividere questa esperienza con i tanti colleghi che hanno fatto un percorso simile al mio: la cultura Hip Hop e una formazione in scienze umane. Il mio intento è condividere alcuni aspetti che ho incontrato e interpretato con gli strumenti della psicofisiologia⁸ e della psicodinamica.

Conosco tantissimi artisti che svolgono laboratori Hip Hop (di rap, breaking, writing o djing) che adoperano un approccio molto simile al mio. La mia esperienza per molti di loro potrebbe non dire nulla di nuovo ma credo possa dare delle chiavi di lettura e dei riferimenti teorici diversi, dei modi diversi di pensare ciò che fanno quotidianamente. Sono fortemente convinto che l’Hip Hop abbia dato a tutti noi una “consapevolezza psicologica” (per alcuni educativa o arte-educativa) molto vicina ai percorsi accademici specifici, più di altri movimenti culturali. Spesso chi l’ha vissuto da dentro ha avuto la possibilità di trasformare, grazie agli strumenti dell’Hip Hop, proprie parti personali in strumenti di lavoro e di relazione, in particolare con gli adolescenti. Non è un caso che molti “B-boy” e “Fly girl”⁹ cresciuti nel solco dell’Hip Hop degli anni Novanta, abbiano trasformato quell’esperienza culturale in pratica educativa. Molti conducono laboratori in diversi contesti educativi come scuole e centri di aggregazione fino a contesti al limite come carceri, comunità di aggregazione, scuole e quartieri dimenticati a rischio esclusione sociale. Questi, seppur spesso senza una specifica formazione accademica, riescono a portare avanti importanti lavori di frontiera in modo ammirevole. Lavori che pur non potendo essere ufficialmente riconosciuti come terapeutici hanno un’alta valenza terapeutica che è importante riconoscere. Perché si pongono proprio su quell’area di confine, sul margine, che l’Hip Hop ha insito per natura, anche tra l’ambito educativo e terapeutico.

⁸ Mi riferirò sempre al metamodello di psicofisiologia integrata bioesistenzialista formulato da Vezio Ruggieri.

⁹ B-Boy (Breaker boy) e Fly girl (qualche volta B-Girl) sono gli uomini e le donne che vivono la cultura Hip Hop.

Anche per questo motivo sento che la commistione tra attitudine Hip Hop e conoscenza dei funzionamenti mentecorpo sia talmente vicina da diventare un'ovvia e potente chiave di lettura reciproca.

Non credo sia affatto banale la possibilità di avere nuovi linguaggi per dire, dirsi e leggere le stesse, solite cose che null'altro sono che le esperienze umane. Esperienze che ogni giorno facciamo nelle nostre relazioni. Non si tratta di inventarsi qualcosa di nuovo, ma di osservare in modo nuovo qualcosa che è sempre stata sotto i nostri occhi: nel cuore della teRAPia c'è il rap.

Sintetizzando potrei dire che il rap cerca le parole giuste per raccontare al mondo esterno il proprio mondo interno. Per questo motivo avere termini specifici e riferimenti teorici (della cultura psicologica) che spieghino alcuni processi, ci permette di dare parole precise a quegli eventi e a quelle sensazioni che viviamo nei laboratori. Le parole "giuste" per poter pensare più facilmente quello che avviene. Pensare è un modo per crescere insieme ai pensieri. È una sensazione che amo, e che ho incontrato prima nell'Hip Hop e poi nella psicologia. È per questo che mi piacerebbe condividere con il mondo "Psi" alcuni aspetti del linguaggio e delle pratiche "HH" e, viceversa, con il mondo "HH" alcuni aspetti e riferimenti teorici del mondo "Psi". È questo l'obiettivo principale della mia necessità di condividere questo lavoro.

Il mio album 'Na Continuazione del 2011 si conclude con una citazione tratta dalla serie Breaking Bad: "Io credo che esista una sorta di combinazione di parole che messe in un ordine specifico possano spiegare tutto ma... io proprio non le ho trovate queste parole."

Ecco, con questo testo credo che alcune parole, per me fondamentali, inizino a trovarsi.

2. *teRAPia*

*“Questa è la storia di Bruce Lee
che dalla Cina è venuto qui
che nessuno riesce a battere
grazie alla forza del suo carattere...”
(Bruce Lee)*

Questo lavoro nasce da un’esperienza arteterapeutica attraverso il rap proposta agli adolescenti ospiti di una struttura residenziale terapeutico-riabilitativa. Il laboratorio rap è stato svolto tra il 2016 e il 2017. In questo percorso ho avuto la possibilità di constatare quanto i processi alla base dell’attività del rap possano avere una valenza terapeutica. Se l’Hip Hop, e i suoi linguaggi, negli ultimi anni sono stati intesi come potenti strumenti educativi (è ampia la letteratura¹⁰) questi sono meno osservati in ottica terapeutica. Malgrado il “rap” sia “centrale” nella parola *teRAPia*, non si nota, ed è necessario allora metterlo in evidenza. Eppure, come sostiene Frisch (2012, pp. 15-16)¹¹ «la forma della musica rap è quanto di più vicino alla perfezione si possa ottenere in un medium terapeutico. La sua struttura fornisce struttura. Simultaneamente, di solito, consente libertà di espressione e miriadi di modi per improvvisare». Questo lavoro è per me il frutto dell’integrazione di esperienze cliniche e artistiche. Vorrei evidenziare dove e come rap e psicoanalisi (con una lettura psicofisiologica dei processi) si sovrappongono, condividendo non solo l’attenzione per alcuni aspetti nucleari ma anche, spesso, un vocabolario comune. Entrambe le discipline intendono lo strumento della parola come mezzo per modificare la realtà dell’individuo, entrambe ne riconoscono il potere trasformativo se utilizzata in modo libero: “senza censura e giudizio” di-

¹⁰ Anche in Italia c’è una ricca letteratura a partire dal 2015 con “Pedagogia Hip Hop” di Davide Fant.

¹¹ Mentre mi occupo della chiusura del mio testo, grazie ad un assist di u.net che ne ha curato la prefazione, vengo a conoscenza di questo lavoro precursore di buona parte di quanto da me osservato e che mi sembra possa corroborare ciò che ho intuito, e qui riportato, dalla mia pratica.

rebbe l'analista, "explicit lyrics" riporta l'adesivo su gran parte dei dischi rap. Il flusso di coscienza poi, individuato dal padre della psicoanalisi come strumento di indagine dei processi inconsci è molto simile al flusso di pensieri messi in rima durante le performance di freestyle. Mi rendo conto che questi due mondi possano sembrare lontani nell'immaginario comune. Può essere inconsueto coniugare lo stereotipo dell'analista, la sua aria intellettuale e austera, con lo stereotipo del rapper, denti d'oro e tatuaggi. Ma gli stereotipi, ancora una volta, si frappongono come barriere all'incontro tra due mondi che, in fondo, si occupano della stessa cosa e parlano la stessa lingua. Stiamo parlando di una pratica che valorizza il potere della parola, come strumento capace di trasformare il mondo interno ed esterno. Ma allora: stiamo parlando del rap o della psicoanalisi?

*La parola è il mio martello,
con cui batto il mondo per dargli forma* (Mos Def 1999)

La parola ha funzione creatrice (Lacan 1954, p. 298)

Approfondendo i vari processi che si mettono in atto con il rap, dalla scrittura espressiva all'interpretazione del testo, dalla ripetizione di brani scritti all'improvvisazione libera e alle battaglie di freestyle, ritroviamo diversi aspetti che vanno a contribuire al benessere psicofisico e sociale dell'individuo.

Ampia letteratura ha evidenziato gli effetti benefici della scrittura sull'elaborazione di eventi traumatici e la ristrutturazione cognitiva ed emotiva (Pennebaker e Smith 2017; Solano 2012). A questo, nell'esperienza del rap, dobbiamo aggiungere gli aspetti relativi ad alcuni temi ampiamente approfonditi dalla psicofisiologia: contatto, appoggio e fiducia. Questi sono protagonisti dell'esperienza del rap sulla base musicale, una "base sicura" direbbe Bowlby. John Bowlby, lo psicoanalista britannico autore della teoria dell'attaccamento, ha definito l'adulto di riferimento, solitamente la madre, come una base sicura che svolge una funzione rassicurante per il bambino nelle prime fasi di sviluppo. Essere una base sicura vuol dire essere affidabile, presente e pronta ad accogliere e sostenere anche nei momenti di sconforto o paura. Una base dalla quale poter partire per dispiegarsi nel mondo e

che nel frattempo, mentre ci si allontana per esplorare, resta lì disponibile in caso di necessità. Proprio come la base musicale rap (beat), prevedibile e rassicurante, sulla quale poter svolgere il proprio discorso. L'improvvisazione rap può iniziare con la produzione di parole che imitano gli elementi della base: la ritmica della batteria, il suono del sampler (frammento melodico), o di altri elementi particolarmente riconoscibili. Attraverso questa imitazione, sovrapposizione con il beat, il rapper trae l'interpretazione dal beat stesso. Può così interiorizzarlo, sentirlo nel corpo, per potersene allontanare, aggiungendo elementi ritmici, sillabe, sviluppando il proprio discorso. Al tempo stesso, in caso di necessità, se dovesse avere difficoltà a procedere con la creatività e il proprio immaginario, può tornare agli elementi minimi del beat, sempre costanti e per questo rassicuranti. Le parole nel rap, infatti, vengono "appoggiate" sulla base musicale e per poterlo fare è necessario l'ascolto e un costante e continuo contatto che fluttua da modalità anche grossolanamente evidenti a modalità più sottili, quasi impercettibili durante le quali il rap e il beat stanno bene insieme pur non mostrando evidenti punti di simmetria. In questo caso il beat è stato interiorizzato e il prodotto finale è un insieme omogeneo di voce e musica. Prima di raggiungere questa possibilità il "dialogo" tra beat e rap è guidato da alcuni passaggi precisi. Si crea infatti un processo circolare nel quale lo stimolo diventa recettore e viceversa, cioè: lo "stimolo base musicale" arriva al "recettore rapper" che riceve e in risposta produce uno "stimolo parola" che appoggia sul "recettore base musicale". Sulla base, appoggiando le parole, il rapper si appoggia. In questa esperienza di appoggio, come con la "base sicura", fa esperienza di fiducia. Affinché ci sia coerenza tra parola e base il rapper, spesso inconsapevolmente, regola la propria relazione con la base attraverso l'attività corporea. La imita con il corpo, la danza per meglio comprenderla: con micro e macro movimenti, nella fase di percezione e decodifica, si riorganizza per interpretare la forma, capire la base, per entrarci bene, starci comodo e poterci dialogare al fine di un'esperienza integrata (Ruggieri 1997, pp. 14-22). Questa *decodificazione imitativa*¹², che è il meccanismo fisiologico alla base dell'empatia, avviene attraverso l'imitazione di alcuni elementi del beat, come

¹² Decodificazione imitativa: il corpo per comprendere uno stimolo lo imita inconsapevolmente, con dei micro movimenti.

dicevamo, sia quando si interpreta il proprio testo scritto che nell'arte del freestyle (improvvisazione).

Il freestyle è praticato anche in vere e proprie battaglie verbali che stimolano i processi cognitivi, il linguaggio, aumentano la capacità di gestione delle frustrazioni e di problem solving. In più in questa disciplina è indispensabile entrare e stare in contatto con i propri impulsi aggressivi; il rapper impara a modularli e utilizzarli creativamente per poter dar loro una forma espressiva quanto più accattivante e originale.

Già dalle origini rap e psicoanalisi hanno qualcosa in comune, entrambe nascono in contesti di emigrazione e marginalità. Non è raro infatti trovare episodi di esilio nelle biografie di illustri psicoanalisti. Ad esempio Freud, per via della discriminazione religiosa subita, si sentiva meglio nelle file dell'opposizione, fuori dalla compatta maggioranza (Diena 2016, p. 134). Anche nell'Hip Hop sono molto frequenti storie di migrazione nelle biografie degli artisti e in particolare, «la storia dell'Hip Hop parte dal racconto della [...] festa di Clive e Cindy Campbell al 1520 di Sedgwick avenue l'11 agosto del 1973». Clive e Cindy sono Dj Kool Herc¹³ e sua sorella, la loro famiglia era emigrata 6 anni prima dalla Giamaica al West Bronx (Nexus 2020, pp. 40-41).

Potremmo dire che gli afrodiscendenti che vivevano nel Bronx negli anni Settanta, come chi vive condizioni psicosociali degradate e traumatizzanti, erano privi di saldi “garanti psichici” e “garanti sociali”¹⁴ se non in quelli ritrovati nei loro riferimenti culturali, tra cui principalmente musicisti e scrittori. Utilizzando questa lente possiamo comprendere quanto i fratelli Campbell siano riusciti ad utilizzare i loro garanti psichici e sociali creandone uno ancor più aderente alla

¹³ Dj Kool Herc è considerato il fondatore della cultura Hip Hop proprio a partire da quella festa dell'11 agosto '73.

¹⁴ Teoria di René Kaës (2015): ci sono persone, idee, valori o simboli che possono sostenere mentalmente nei momenti difficili, garanti che formano reti invisibili (alleanze anche inconscie) che mantengono la psiche stabile, anche in contesti di stress sociale o culturale.

loro realtà, massiccio e con valori che mirano all'evoluzione dell'individuo: l'Hip Hop. Questo anche grazie al contributo di Afrika Bambaataa¹⁵ che ispirato dalle tribù africane (in particolare gli Zulu) che canalizzavano i conflitti attraverso la danza e la competizione anziché la violenza, ha importato questa cornice simbolica nel Bronx, tra le gang. In questo processo dialettico i ragazzi del Bronx hanno preso dal "vecchio mondo" le materie prime, da musicisti e autori hanno ereditato strutture e contenuti, li hanno reinterpretati e riassemblati per le loro necessità. Se l'adolescenza è definibile come una condizione di marginalità, collocata sulla linea di passaggio tra infanzia e adultità, in quello spazio in cui non si è più bambini ma non si è ancora adulti, possiamo affermare che l'Hip Hop abbia rappresentato un garante psichico per gli adolescenti di diverse generazioni in tutto il mondo, dagli anni Settanta a oggi. Lo è stato in particolare per molti di coloro che altrove ho definito "apolidi psichici" (Turano, 2019), i quali altrimenti si sarebbero trovati dispersi nelle acque tempestose dell'adolescenza e di altre condizioni di marginalità, nelle quali la stabilità psichica è messa a dura prova. Se ci accostiamo a questa lettura con in mente la conoscenza della "meccanica dei processi psichici" che ci offre Bion¹⁶, riusciamo a seguire il funzionamento psichico che ha generato l'Hip Hop in modo trasparente, comprendendo come hanno fatto i due fratelli immersi in una realtà cruda, caotica e deprivata, a trasformare questi elementi in qualcosa di così grande e "positivo". Bion direbbe che la loro funzione α (alfa) era molto ben funzionante. Per "funzione α " intende una funzione mentale che permette di trasformare gli "elementi β " (beta) dati grezzi, sensoriali, non ancora pensabili e di conseguenza non utilizzabili, in "elementi α ". La funzione α inizialmente la compie la mamma proponendo al neonato sofferente, ad esempio per le "colichette", una "interpretazione" della sofferenza del bambino, dicendogli frasi come «Sì sì, fa male la colichetta, poi passa, ora

¹⁵ Rapper e dj, considerato padre della cultura Hip Hop, essendo un membro rilevante di una delle gang più temute del South Bronx, impose l'arte come nuovo campo di battaglia tra le gang, fondando la Zulu Nation.

¹⁶ Wilfred Bion (1897–1979), psicoanalista post-freudiano britannico, ha studiato la formazione del pensiero e i processi inconsci nei gruppi, introducendo concetti innovativi come la funzione α e la trasformazione delle emozioni grezze in pensieri.

facciamo un massaggino». Bion definì rêverie la capacità che ha la mamma di “fantasticare” la causa del dolore del figlio e imputò a questa la comparsa e la strutturazione nel bambino della propria funzione alfa. Questa capacità di trasformare cose incomprensibili dandogli nuova forma, interpretazione, rappresentazione, parole, è uno dei modi in cui il rap sostiene la possibilità di sviluppare la funzione alfa. Il limite imposto da rima, metrica e musicalità delle parole, conduce e incanala l’emotività a prendere forma. In questo processo si crea una frattura, buona, uno spazio tra il soggetto e il vissuto da raccontare. Questo piccolo distacco dall’emozione permette di pensare alle emozioni anziché agirle come scarica. L’agito, nel rap, è il rap stesso, che si sostituisce ad esempio, all’agito aggressivo. Un agito che richiede pensiero, elaborazione, riformulazione, esplorazione di quel vissuto. Richiede alla persona di abitare i propri vissuti, conoscerli approfonditamente: più si conoscono meglio si possono rappresentare.

3. *DAL BREAKDOWN UN MONDO NUOVO*

*“Io te amo mamma per certi sembrerà strano
Mamma quando te ne sei annata
la mia vita è accannata è piantata
ora non c'è più tempo da piangere
è ora di andarsene per la nostra strada...”
(Er Cinese)*

C'è un particolare legame tra quelle prime feste organizzate dai fratelli Campbell e i momenti di crisi dei ragazzi in comunità.

Dj Kool Herc infatti, mentre sta mandando la musica con i suoi giradischi si accorge, in particolare durante il brano di James Brown “Give it up or turn it a loose”, che il pubblico aspetta pazientemente un preciso momento. Aspetta una parte del brano che viene chiamato “breakdown”, proprio come l'evento, che molti ragazzi hanno sperimentato prima di entrare in comunità. Il crollo psichico (breakdown) è infatti un momento di crisi estrema nell'evoluzione della sofferenza psichica, la rottura di un equilibrio a volte già precario. Di solito questa crisi è propedeutica ad un nuovo percorso di cura come l'accesso in comunità. Hanno qualcosa in comune questi due breakdown. Il breakdown musicale consiste in uno stacco in cui la decostruzione di tutta la struttura melodica e armonica del brano lascia spazio alla parte ritmica che diventa unica protagonista. È quindi un assolo ritmico che in quelle feste, come nota Kool Herc, ha l'effetto di innalzare il livello di eccitazione delle persone in pista, li porta a scatenarsi. Il pubblico “va pazzo” per quel preciso momento. Il giovane dj allora pensa: «sarebbe figo se durasse di più!» Nasce una tecnica che chiama inizialmente “merry go round” (il dolce gironzolio), che prenderà poi il nome di cutting, e che consiste nel mettere a ripetizione (loop) quel frammento attraverso l'utilizzo di 2 giradischi che gli permettono di farlo ripartire alla fine di ogni ciclo. Da questo breakdown nasce qualcosa di nuovo. Dapprima un nuovo modo di far ballare la gente e poi proprio un nuovo genere, da questo piccolo frammento del funk, ripetuto, nasce l'Hip Hop (Nexus 2020, p. 43).

Tutto questo può essere letto come una metafora di quello che dice Bollas¹⁷ (2018) quando sottolinea l'importanza di fornire, al paziente in breakdown (psichico), un'esperienza in cui l'eruzione inconscia possa facilitare un nuovo inizio psicologico. Che il breakdown abbia la funzione di presentare il Sé all'altro per ottenere una comprensione trasformativa. Permette quindi di mostrare aspetti fondanti del Sé, non da reprimere ma al contrario valorizzare per un nuovo mondo. L'Hip Hop nasce da un'interruzione della coerenza del flusso, un singolo momento di rottura nella continuità che viene valorizzato attraverso la ripetizione del momento stesso. Kool Herc, infatti, mette a loop, in ripetizione, questo breakdown. Il nuovo genere musicale, il nuovo linguaggio, il nuovo immaginario, nasce da un loop di una piccola parte del vecchio mondo, del vecchio immaginario, attraverso la possibilità (e l'assunzione del diritto) della ripetizione di quella piccola parte. La parte più eccitata ed eccitante per l'intorno, la parte meno prevedibile perché di libero sfogo creativo. È dalla possibilità di stare in quella parte, nella sua ripetizione potenzialmente all'infinito, che nasce qualcosa di totalmente nuovo. Come l'Hip Hop è nato dal breakdown musicale, un nuovo percorso per i ragazzi può nascere dal breakdown psichico. Bisogna solo imparare a ballarlo: "balliamone!"¹⁸

¹⁷ Christopher Bollas, psicoanalista britannico, ha studiato la soggettività e le dinamiche inconscie nelle relazioni, influenzando la psicologia dell'adolescenza.

¹⁸ DJ Lugi, conversazione personale, in cypher, 2026. Neologismo, al posto di "parliamone", per sottolineare l'importanza della danza.

4. IL RAP

*“Ecco qua sto 0,5 de track
apri la bustina con il volto di Tupac
O anfetamina apri ed esce il rap
No la regazzina che si droga di snapchat”
(J.1)*

Quando si parla di rap si parla di scrittura, metrica, rime, metafore, giochi di parole e utilizzo anche ludico e creativo della loro etimologia e polisemia (la possibilità di una parola di avere diversi significati).

Gli esempi sono diversi e di diversi tipi, uno lo propone Danno¹⁹, artista di riferimento della scena italiana che in una ospitata a Latown.hub racconta della rima di Lil Wayne²⁰, rapper statunitense:

Real G's moving silence like lasagna

in cui i G's sono i gangster e i veri gangster si muovono nel silenzio come la “G” nella parola “lasagna” che in inglese non viene letta così come si scrive ma si legge con la G silente nel digramma “gn”.

Mi viene in mente anche Mezzosangue²¹ nel brano “Sai se” quando dice:

*Sai, se fu l'umanità a dire così
Niente apostrofo dopo la D
Quando scelse il vivere **d**istanti (Mezzosangue, 2025)*

Un altro maestro dei giochi di parole creativi che mi sta molto a

¹⁹ Danno, rapper romano del gruppo Colle der Fomento, con i quali ha dato un contributo fondamentale alla scena Hip Hop italiana.

²⁰ Lil Wayne, rapper statunitense, è noto per il suo stile innovativo e influente nel mondo dell'Hip Hop.

²¹ Mezzosangue, rapper romano, noto per i suoi testi impegnati e molto introspettivi.

cuore è Dj Lugi²² che in “Leoparty” dice:

*Cambierei il pardi di leo in party
viaggio nel villaggio con un sabato da darti
Articolato in mille parti, internazionale che scarti
Anche Sat Sat da confezionare in un milione di Watt
Col dj che fa il cut e come ogni jam che si rispetti
Mc con chicche come confetti ad un matrimonio
Sceni-manicomio (Dj Lugi, 1999)*

Il rap permette anche un utilizzo estremamente concreto del linguaggio, sfruttandone il potenziale simbolico e ritmico, più per il suo valore sensoriale che come astrazione intellettuale. Un linguaggio *protomentale* (Ruggieri 1997, pp. 29-35)²³ come quello di Neffa²⁴ in L’incognita, fortemente contraddistinto da aspetti “corporei”, che lavora sul confine tra suono e senso, e che consente di rappresentare emozioni e identità attraverso gli aspetti ritmici e simbolici. Significante e significato coincidono (Ruggieri 1997, p. 35). Vi invito ad ascoltarlo oltre che leggerlo, perché lo ritengo importante per percepirne l’effetto concreto: la parola che tocca e muove. La sola lettura potrebbe non restituirne pienamente l’impatto:

*Un chico contro tutti, a posto mo
Hello sto bello, io gastro
Crucifix Isnefs vien via col
Friskies passami sto a di' pressami
Spingimi in play nei tuoi Technics
Per il megamix con il Fritz beat
Bella lì, bacì (Fritz da Cat & Neffa, 1999).*

²² Dj Lugi, pioniere dell’Hip Hop italiano, rapper, dj e produttore di origini etiopi e calabresi.

²³ Dimensione ampiamente indagata da Vezio Ruggieri in una rilettura del concetto di Bion. Il protomentale descrive il “pensiero” quando è ancora una sensazione nel corpo, non ancora divenuta “mente”. Il modello psicofisiologico bioesistenzialista ruggeriano valorizza le «componenti fisiologiche del processo che sono presenti in tutti gli stadi della vita e non solo nelle primissime fasi di sviluppo» (Ruggieri 1997, p. 34).

²⁴ Neffa, rapper e cantautore, considerato un precursore dell’Hip Hop italiano.

In una lettura bioniana: elementi β trasformati in parola ritmata. Una forma proto-pensiero che acquista valore psichico attraverso la struttura musicale. Bion probabilmente avrebbe parlato di un contenitore emotivo in cerca di forma. Questi, e molti altri, aspetti formali della scrittura e del linguaggio, sono immersi e fioriscono da un contesto culturale specifico. Il rap infatti è un genere musicale che fa parte della cultura *Hip Hop* (HH) nata e sviluppatasi nelle periferie di New York all'inizio degli anni Settanta. L'*Hip Hop* è composto da 4 discipline riguardanti 4 diversi linguaggi artistici dei quali il rap rappresenta l'aspetto canoro.²⁵

«L'*Hip Hop* è ciò che vivi, il rap è ciò che fai» afferma KRS-One (1993), uno degli esponenti di spicco di questa cultura, considerato "The Teacher". Il suo nome d'arte contiene infatti l'acronimo di uno dei significati portanti dell'*Hip Hop*: "Knowledge Reigns Supreme Over Nearly Everybody" («La conoscenza regna sovrana su quasi tutti»). Seppure negli anni in molti casi il rap sia stato utilizzato come tecnica di canto slegata dai riferimenti culturali dell'*Hip Hop*, il mio riferimento è al rap e all'attitudine legati a questa cultura. Questo perché l'*Hip Hop* è una cultura che spinge esplicitamente alla crescita individuale, all'evoluzione dell'individuo e al suo accrescimento emotivo, sociale ed economico attraverso gli strumenti artistici. L'arte è intesa come mezzo per crescere, non come fine ultimo.

*Uso l'Hip Hop per realizzarmi nella vita,
non vivo la vita per realizzarmi nell'Hip Hop,
la conoscenza di questo mondo è infinita,
ma quel poco che so
con chi né ha voglia la dividerò (Master Freez, 1999).*

È proprio in questo contesto infatti che si è sviluppata una liturgia e un'attenzione ad aspetti tecnici e a dinamiche relazionali, che ho ritrovato necessari e clinicamente significativi nella conduzione dei laboratori. Andando poi a conoscere le origini dell'*Hip Hop* e il contesto socio culturale dal quale fiorisce, scopriamo che «...è nato come

²⁵ L'*Hip Hop* è composta dal rap, dal djing (l'arte del suonare con i giradischi), il writing (l'arte grafica e i graffiti) e il b-boying (l'arte di ballare, la breakdance più correttamente detta breaking).

espressione culturale e giovanile alternativa della nuova identità nera, esprimendo sia gioie e voglia di divertirsi, sia esperienze di marginalità, di mancanza di opportunità e di oppressione che hanno caratterizzato la storia e l'identità afro-americana. Cultura nata e plasmata nelle condizioni di disperazione che scandiscono il quotidiano nel ghetto nero...» (u.net 2006, p. 14). Un panorama umano molto vicino alle situazioni esistenziali degli ospiti della comunità che hanno bisogno di uno strumento espressivo accessibile. Uno strumento di facile utilizzo che possa permetter loro di esprimersi in modo profondo per elaborare e trasformare una realtà che è fonte di disagio. Il rap aiuta a dare voce a ciò che sembra non averne. Attraverso le rime si ha una preziosa opportunità di parlare di ciò che altrimenti potrebbe risultare indicibile.

“L’Hip Hop crea nuovi significati dalle esperienze della vita urbana e si appropria simbolicamente dello spazio cittadino attraverso il campionamento²⁶, gli effetti sonori, il flow,²⁷ la danza, lo stile e l’attitudine” (u.net 2006, p. 14). È questo che si chiede e si augura agli adolescenti in comunità: riappropriarsi dello spazio condiviso, una cittadinanza attiva che riprenda dalle loro storie gli aspetti che possono ancora “risuonare”, per utilizzarli, come nel campionamento, per comporre una nuova opera. Un’opera che possa accompagnare e sostenere quello che hanno da dire, ciò che sono e che desiderano diventare.

²⁶ Campionamento: tecnica di composizione musicale tipica dell’ Hip Hop. Utilizza piccoli frammenti di composizioni già esistenti e le assembla, spesso in modo che non se ne riconosca l’origine o che, pur riconoscendola, ne fornisca una nuova interpretazione.

²⁷ Flow: è l’aspetto melodico del flusso di parole che il rapper produce, ha a che fare con la prosodia, con il modo di appoggiare le parole sulla base musicale e l’omogeneità del flusso.

5. IL CONTESTO

*“Sorè lo sai che mi manchi? Siamo franchi,
i motivi sono tanti tanti tanti...”
(Youssef)*

Quando inizio a sentire di poter realizzare il progetto, che da anni mi risuonava in testa, di formare un laboratorio rap a valenza terapeutica in un contesto clinico, lavoro già da qualche anno in comunità come operatore psicologo. Negli anni precedenti avevo condotto laboratori rap con bambini e adolescenti ma sempre in contesti educativi e mai clinici o riabilitativi. Nel periodo in cui propongo questo laboratorio il rap inizia ad essere uno dei generi musicali di maggiore successo tra i giovani, dentro e fuori dalla comunità, anche grazie alla caratteristica di essere un canale espressivo molto diretto. Con loro questa musica è un potente aggancio perché parla il linguaggio della strada. Il rap infatti mutua proprio dalla strada i suoi immaginari e il suo stile narrativo proprio perché è lì che è nato. Le parole del rap sono parole parlate dalla criminalità, il suo stile comunicativo adotta quei codici e per questo i più giovani, spesso affascinati da quei mondi di devianza, li maneggiano già abilmente. Ciò rende più semplice comprendersi, o quantomeno più immediato, utilizzando lo stesso vocabolario. Il rap utilizza il linguaggio della strada con l'obiettivo di emanciparsi dalla strada. I rapper vogliono emanciparsi ma non per rinnegare la strada, per renderle onore perché da lei sono stati formati per affrontare la vita. Quel contesto in cui nessuno ti regala nulla, devi guadagnarti ogni cosa: il rispetto, le amicizie, l'amore, il denaro, tutto è da conquistare grazie alle proprie forze. Questa forza è metafora di competenze relazionali, gestione delle proprie emozioni, comprensione delle emozioni e delle intenzioni degli altri. In questo campo si può maneggiare e approfondire ogni dimensione psicologica se si riesce a non farsi impressionare dalla narrazione di strada che, se ci si vuole dialogare, deve essere intesa come registro narrativo. Se venisse invece portato sul piano dello scontro valoriale con gli adulti, si rimarcherebbe la separazione perdendo una preziosa occasione.

Alcuni dei ragazzi della comunità hanno già familiarità con questo genere musicale, perché hanno già provato a scrivere, o lo desidererebbero, o perché lo ascoltano; altri invece non sono direttamente interessati e, inizialmente, si lasciano coinvolgere come spettatori. I partecipanti hanno storie e provenienze diverse e compongono un gruppo eterogeneo per aspetti di personalità, temperamento, aspettative e prospettive in relazione all'esperienza comunitaria. Diverse diagnosi e percorsi di vita, alcuni solo sanitari altri anche giudiziari. Diversa è la predisposizione e la motivazione di stare nel gruppo, tra chi mostra un forte bisogno di protagonismo e chi non riesce a sentire il diritto di occupare il proprio spazio.

L'obiettivo esplicito del laboratorio è quello di “*incidere un disco*”; questa è una metafora concreta della possibilità di trovare un modo per esprimere il proprio essere, una possibilità espressiva che possa lasciare il segno, *incidere* sulla realtà. Un'esperienza che possa essere gratificante per sé e apprezzata dagli altri, che *il disco* possa essere l'inizio di un proprio “*disco*” *rso* esistenziale, gratificante e socialmente accettato. Qualche cosa che contenga e valorizzi sia il maledere che li ha portati in comunità e che scaturisce dal doverci stare, ma anche i tanti aspetti creativi e vitali che fermentano in un adolescente.

Il tema della gestione della rabbia è molto presente nelle loro storie e nella quotidianità e la parola “rap” ha una doppia interpretazione del suo significato: è l'acronimo di Rhythm And Poetry ma anche, nel suo significato letterale, “bussare, dare un colpo”. A me piace intenderlo come Ritmo Alle Parole ma lo vedremo più avanti nel capitolo specifico. Un colpo dicevamo, un modo quindi per segnalare la propria presenza: “se ci sei batto un colpo!”. Interpretabile anche come i colpi che le parole possono infliggere. È un'ottima rappresentazione dei moti aggressivi necessari agli adolescenti per differenziarsi dal mondo adulto. Ricorda anche un interessante aneddoto creato da Freud per spiegare l'inconscio, il “ritorno del rimosso”. *L'inconscio*, dice, è un colpo “*stoß*” (shtoss). Nel racconto Freud paragona l'inconscio a una persona che, durante una conferenza, viene portato via dalla sala (rimosso) perché disturbante.

«Supponete che in questa sala e in questo auditorio, di cui non so abbastanza lodare l'esemplare silenzio e l'attenzione, si trovi però un individuo che si comporti in modo disturbante e distolga la mia attenzione dal mio compito ridendo maleducatamente, chiacchierando e stropicciando i piedi. Io dichiaro che così non posso continuare la conferenza, e allora tra voi si alzano alcuni robusti signori e dopo breve lotta mettono alla porta il disturbatore della quiete. Egli è dunque "rimosso" e io posso continuare la mia conferenza. Ma perché il disturbo non si ripeta, quando l'espulso tenti di penetrare nuovamente nella sala, i signori che hanno eseguito la mia volontà accostano le loro sedie alla porta, disponendosi in tal modo come "resistenza" una volta avvenuta la rimozione. Se ora traducete queste località in termini psichici come "conscio" e "inconscio", vi trovate di fronte a una riproduzione abbastanza fedele del processo di rimozione. [...] Se ci pensate bene, con l'allontanamento del disturbatore e con il disporsi dei custodi davanti alla porta la faccenda non è necessariamente finita. Può darsi benissimo che l'individuo messo alla porta, ormai esasperato e assolutamente privo di riguardo, ci dia ancora del filo da torcere. Per la verità non è più tra noi, ci siamo liberati della sua presenza, del suo riso beffardo, delle sue osservazioni a mezza voce, eppure in un certo senso l'allontanamento non ha avuto successo, perché ora, all'esterno, egli fa un baccano insopportabile e le sue grida e il suo picchiare alla porta con i pugni ostacolano la mia conferenza più di quanto la ostacolasse prima il suo comportamento maleducato. In queste circostanze saremmo ben lieti se il nostro stimatissimo presidente dottor Stanley Hall si assumesse la parte dell'intermediario e del paciere. Egli parlerebbe con il tipo recalcitrante di fuori e si rivolgerebbe poi a noi invitandoci a farlo rientrare, rendendosi egli stesso garante che quell'individuo d'ora in avanti si comporterà meglio. Grazie all'autorità del dottor Hall ci decidiamo a sospendere la rimozione, e ora subentrano nuovamente silenzio e pace» (Freud 1910, p. 340-341).

Freud vede come unica soluzione quella di aprire la porta e dare la parola al disturbatore. Questo Freud intende come "gesto della psicoanalisi", aprire la porta e dare la parola.

Tutto ciò di cui ho bisogno è un microfono (Nas 2001).

L'Hip Hop nasce per dare voce a chi non ce l'ha, "pass the mic" è una locuzione, originata da questa cultura, che sottolinea il gesto di passare il microfono, permettere a tutti, a turno, di esprimersi. La rimozione è sempre fallimentare, ogni desiderio rimosso continua ad esigere "la parola". Lo psicoanalista dà la parola a chi è rimasto chiuso fuori. Massimo Recalcati (2024), in un intervento al Festival di Filosofia Psiche di Sassuolo, racconta questo aneddoto di Freud e prosegue con una riflessione che riguarda da vicino i ragazzi in comunità e l'immaginario comune dello stereotipo del rapper e dell'adolescente: figure percepite come anarchiche, sovversive e capaci di disturbare la normalità dell'Io. Ma contemporaneamente è l'incarnazione del desiderio. Ciò che viene rimosso, o che si cerca di rimuovere dalla consapevolezza, prende forma dove può, nell'inconscio che si manifesta, come tutti sappiamo bene, nel corpo, attraverso i sintomi. Il rimosso ritorna attraverso i sintomi fisici ma anche psichici oltre che nei sogni, nei lapsus e negli atti mancati. L'arte è uno strumento d'elezione per l'elaborazione del rimosso, poiché offre uno spazio simbolico in cui il desiderio inconscio può trovare forme espressive indirette ma cariche di senso. Attraverso l'opera artistica, ciò che è stato rimosso, perché indicibile per la coscienza, può emergere trasformato, reso comunicabile senza perdere la sua intensità affettiva. Il termine *Stoß* si ritrova anche in Heidegger che in relazione all'arte dice che quando avviene l'arte avviene uno *Stoß* che è un urto e determina l'esordio di una verità storica che appartiene al popolo (Serra 2021, p. 147). Questo è il colpo che opera il rap dando voce ai ragazzi e al loro inconscio, che a loro volta danno voce all'inconscio del loro popolo che, troppo spesso, ha cercato di buttarli fuori. In comunità oltre alla rabbia, che è sicuramente l'emozione dominante, sono palpabili anche la vergogna, la paura, il senso di abbandono, la malinconia e, contemporaneamente, il desiderio di esplodere nella gioia della vita che sembra non riuscire a trovare un modo per esprimersi; tutti aspetti che caratterizzano l'adolescenza nelle sue forme consuete e ancor di più per coloro che vivono in comunità questa delicata fase di vita. Come tutti gli adolescenti, questi ragazzi cercano una nuova forma, a maggior ragione se il percorso fatto finora li ha portati qua.

Aldo arriva in comunità con una tuta lisa, le ciabatte e una busta nera — di quelle della spazzatura — con dentro alcuni oggetti personali. È di origini balcaniche e non parla bene l'italiano. A causa della

forte terapia farmacologica che assume, appare intontito, con il viso gonfio, si muove al rallentatore e parla come se venisse da un'altra dimensione. È così "imbottito" perché ha aggredito un infermiere nella struttura dove si trovava prima, e viene presentato come un soggetto pericoloso, da tenere sedato. Ho la fortuna di trovarmi in accettazione nel momento in cui arriva e, malgrado la descrizione che ne viene fatta, non provo alcun timore. Vorrei offrirgli qualche parola di conforto, un benvenuto, ma — un po' per il clima che si crea nella stanza, un po' per il limite linguistico, e anche perché lo percepisco in uno stato mentale "altrove" — non riesco a trovare parole adeguate. Eppure, nonostante i farmaci camuffino in parte la sua espressività, c'è qualcosa di familiare nella sua postura, qualcosa che supera la contraffazione chimica e riesco a sentire. Mi viene spontaneo chiedergli se gli piace il rap. Alla mia domanda si risveglia dal torpore. Prende dalla busta nera un vecchio cellulare, un modello di almeno dieci anni prima — uno di quelli con cui è difficile immaginare di fare qualcos'altro che non siano telefonate ed sms — lo accende e inizia a mostrarmi nelle "note" i testi scritti da lui: tanti, tantissimi testi nella sua lingua che raccontano di sé. Testi che fino a quel momento nessuno aveva intercettato. Mi entusiasmo e lo invito subito a sistemare le sue cose in camera, perché da lì a poco inizierà il laboratorio rap ed è importante che lui ci sia. Per la prima volta Aldo inizia a sentire che quei pezzi, dimenticati nel telefono, hanno un valore riconosciuto dall'esterno. Questo momento apre la strada ad un percorso di riabilitazione e reinserimento sociale. Aldo non è più visto solo per i suoi errori ma, finalmente, per qualcosa di autentico e prezioso che gli appartiene, qualcosa che gli viene chiesto di continuare a esprimere. Egli può cominciare a spostare l'attenzione da parti di sé che vengono corrette e punite ad una parte di sé che funziona, per la quale essere riconosciuto e apprezzato. Si apre uno spazio nuovo, permeato da desiderio, fiducia, possibilità e cambiamento.

Stando a stretto contatto con i ragazzi ospiti della comunità, in questo momento di passaggio così delicato, mi sono accorto di quanto sia per loro urgente ridefinire la propria identità, malgrado il percorso fatto e il minaccioso stigma di "malato psichiatrico" sembrano contrastare la possibilità di una gratificante definizione di sé. Il proprio narcisismo è fortemente minato. La psicoanalisi contemporanea — da Ko-

hut (1971) a Kernberg (1975), passando per Winnicott (1963?) e Lowen (1983) – non demonizza il narcisismo in quanto tale, ma ne riconosce la funzione strutturante e vitale nello sviluppo della personalità.

In forme teoricamente differenti, questi autori convergono nell'idea che esista una dimensione non patologica dell'investimento su di sé: una condizione che consente al soggetto di sentirsi reale, di apprezzarsi senza negare i propri limiti, di cercare riconoscimento senza dipenderne in modo difensivo, e di mantenere una sufficiente coerenza tra immagine di sé e realtà interna anche in condizioni di stress o sofferenza.

Spesso il narcisismo viene associato a qualcosa di negativo, come se fosse sempre e comunque un tratto patologico. In realtà, una certa quota di narcisismo è necessaria per il benessere psicologico e fisico, perché aiuta a tenere insieme il senso di sé e a dare continuità alla propria identità e a funzionare come un vero e proprio collante dell'Io (Ruggieri 2001, p. 99). In questo senso, il narcisismo non è di per sé né buono né cattivo: è piuttosto la sua misura a fare la differenza.

Come recita un motto antico, *è la dose che fa il veleno*. Una quantità adeguata di narcisismo permette di volersi bene, di riconoscere il proprio valore e le proprie capacità, senza per questo sentirsi onnipotenti. Anche una fiducia in sé leggermente superiore alle competenze reali può avere una funzione propulsiva, perché sostiene il desiderio di mettersi alla prova, di crescere e di superare i propri limiti.

Quando invece il narcisismo diventa eccessivo o, al contrario, troppo fragile, può trasformarsi in una fonte di sofferenza, sia per la persona che lo vive sia per chi le sta accanto. Nei momenti di grande difficoltà emotiva, una forma di narcisismo equilibrato può risultare difficile da mantenere: si può allora oscillare tra fantasie di grandezza, che cercano di compensare il dolore, e sentimenti di profonda disillusione, vuoto e scoraggiamento.

La ricerca di una forma comunicabile (canzone) e la possibilità di esprimere ogni pulsione e aspetto del Sé (explicit lyrics) sono strumenti utili per sostenere il processo di costruzione e consolidamento di un narcisismo sano.

Esprimere liberamente se stessi, attraverso un linguaggio artistico e comunicabile, consente di riconoscersi, di valorizzarsi e di manifestare la propria identità in modo autentico e coerente. Ciò rafforza

l'autostima e il senso di unità interna, elementi chiave per un narcisismo equilibrato, che non sia né eccessivo né carente.

Da questo humus di consapevolezze psicofisiologiche, psicoanalitiche e artistiche decido di creare un gruppo, in cui sia possibile “confronto e scontro”. Il gruppo è uno spazio in cui giocare aspetti “morbidi” e “duri” della propria personalità, raccontarsi (con gli *storytelling*), rispecchiarsi, distruggere (come con le *battaglie rap* senza esclusione di colpi) e ricostruire (attraverso la scrittura e le prove dei brani) individualmente, ma anche collaborativamente (con i *featuring*²⁸ e la *scrittura di gruppo*) per poter apprezzare anche l'arricchimento che il contributo altrui può portare al proprio progetto personale.

Questo spazio è pensato come un'esperienza di passaggio tra mondo interiore e realtà esterna, ispirata alla teoria dello *spazio transizionale* dello psicoanalista Donald Winnicott²⁹ (1971). Secondo lui esiste un luogo mentale in cui possiamo giocare, creare e iniziare a costruire la nostra identità. In questo spazio prendono forma gli *oggetti transizionali*: oggetti concreti, come un peluche o una coperta, a cui ci si affeziona profondamente e che aiutano a sentirsi al sicuro mentre si affrontano nuovi compiti evolutivi. La coperta di Linus nei fumetti dei Peanuts ne è un esempio noto. Nel nostro caso testi e canzoni diventano come quella coperta: strumenti affettivi che accompagnano, rassicurano e aiutano a collegare ciò che sentiamo dentro con ciò che accade fuori.

²⁸ Il *featuring* è la collaborazione con altri musicisti, in questo caso altri rapper.

²⁹ Winnicott D. W., psicoanalista e pediatra britannico, riferimento centrale per la psicologia dell'età evolutiva e dell'adolescenza.

6. STRUMENTI

*“...la musica sana che salva
è per andare su terre lontane
serve a lottare e a ricominciare
ricominciare per non dirottare...”*
(J.1 e Youssef)

Gli strumenti utilizzati nella prima fase per l'allenamento in free-style, la scrittura e le prove dei brani sono stati: un computer con un programma di riproduzione musicale che permette alcuni minimi interventi (come la variazione di velocità/*bpm*), le basi musicali (*strumentali/beats*) messe a disposizione da me ma anche portate dai ragazzi stessi, e delle casse audio. Alla strumentazione sono stati aggiunti, per la seconda fase, per *l'incisione* dei brani: microfono, cuffie e scheda audio. Ho scelto un software che permettesse di modificare la velocità delle basi per permettere in alcuni casi di partire da tempi lenti sui quali prendere fiducia con il testo, per poi aumentare gradualmente. La base musicale rap è composta in un tempo di 4/4 ed è caratterizzata da un aspetto di ripetitività e stabilità che consente l'appoggio rassicurante. Le variazioni in questo tipo di musica sono minime e prevedibili, così come i passaggi tra fasi di sospensione e di risoluzione, consentendo sì delle variazioni nell'appoggio ma sempre in modo prevedibile e facilmente gestibile: base sicura (vedi. p. 26). Gli elementi musicali sono discreti e funzionali per fare da tappeto e poterci “passeggiare” sopra, lasciando spazio per le parole. Non ultimi, anzi di fondamentale importanza, gli strumenti dell'operatore, in primis la supervisione clinica³⁰. Sono certo che sia banale ribadirlo, ma altrettanto certo che non sia scontata né diffusa, la consapevolezza dell'enorme importanza di questo strumento centrale, ancor più della strumentazione tecnica audio. Anche senza le casse e il pc, il rap, in quanto “ge-

³⁰ La supervisione clinica è un momento di riflessione sul proprio operato che il clinico si dispone a fare con il supporto di un collega di solito più esperto. Molto utile per la gestione dei propri vissuti e delle dinamiche emergenti nei contesti lavorativi, affinché possano essere utili al lavoro e non di intralcio.

nere povero”, si può comunque fare, basta la voce! Il beat si può riprodurre con la voce stessa (Human beatbox) o con dei colpi su un tavolo. Ma senza presidi come la supervisione, creare, condurre e sostenere il carico di vissuti e materiale che emerge da un lavoro di gruppo del genere, soprattutto alle prime esperienze, può diventare rischioso. Il rischio è di inficiare sulla qualità del lavoro perdendo una preziosa opportunità per il benessere dei partecipanti e il buon lavoro del conduttore. I vissuti sono tanti e tutti con importante peso specifico, il conduttore per essere garante della possibilità di lasciarli fluire e permettere loro di prendere nuove forme non può esimersi dall’esserne attraversato personalmente e profondamente. Non possiamo restare a margine, spettatori esterni di ciò che si muove nel campo. Se vogliamo, ed è qui necessario, essere custodi e scintille di trasformazione, dobbiamo esserci davvero. Il rap apre varchi, smuove, cura. Ma solo se la condivisione è autentica, se la si abita insieme, cuore a cuore, dentro quei vissuti e quei versi: *keep it real*³¹. Il potere trasformativo è dato dall’espressione di sé, delle proprie parti autentiche; a prescindere che queste siano romantiche, vitali o tristi, aggressive o gentili, l’Hip Hop propone di esprimerle in modo reale: mantienilo reale (Turano 2025, p. 91).

In quanto custodi di un materiale potente, esplosivo, è per gli operatori altrettanto indispensabile il confronto clinico con i colleghi. Il *keep it real* a cui i rapper aspirano significa preservare l’autenticità della propria identità e coltivare un profondo rispetto per la cultura Hip Hop. Consapevoli che l’autenticità non è un risultato da raggiungere ma un processo dinamico in continua evoluzione, un viaggio di continua messa in discussione di ciò che si è, per scoprire ciò che si diventa. *Keep it real* è raccontare sé stessi con verità, senza pregiudizi o finzioni, mantenendo viva la consapevolezza delle proprie radici. Implica un impegno verso la cultura stessa: rispettarla significa non usarla strumentalmente per un mero arricchimento materiale, a meno che questo non sia accompagnato da una crescita umana, interiore e spirituale. È un percorso di emancipazione da condizioni di povertà e marginalità, che richiede di mantenere una nobiltà artistica e un forte

³¹ Locuzione tipica della cultura Hip Hop che si riferisce all’autenticità che ci si aspetta da chi ne fa parte.

legame con il proprio quartiere e comunità di origine. Solo così, anche attraverso il successo economico, si può restituire valore e beneficio alla collettività a cui si appartiene. Il concetto di *keep it real*, slogan che si propone ai ragazzi che partecipano al laboratorio, è altrettanto, se non ancor più, essenziale per chi conduce il laboratorio e, in generale, per tutti gli adulti di riferimento. È fondamentale che gli operatori, spesso messi alla prova dal lavoro con la sofferenza umana, e stressati dal peso e dall'usura che questo tipo di impegno comporta, non si lascino sopraffare. Devono invece disporre di uno spazio dedicato alla cura e al mantenimento delle proprie risorse interiori, quelle energie e passioni che in molti casi li hanno guidati nella scelta della professione stessa. Se tali risorse vengono trascurate o schiacciate dagli aspetti pratici e concreti del lavoro, c'è il rischio che l'attività si riduca a un mero mezzo di guadagno economico, con la conseguenza di un lavoro svuotato, inefficace e inadeguato nei confronti della complessità dell'animo umano: un tradimento del *keep it real*. Durante il periodo in cui conducevo il laboratorio, la necessità di condividere le dinamiche del lavoro con i colleghi presenti in turno era continua, la loro presenza si rivelava fondamentale per garantire condizioni interne ed esterne che rendessero sostenibile l'intervento.

Essendo il rap un uno strumento nuovo nell'ambito delle artiterapie, si correva il rischio che i confronti con i colleghi potessero focalizzarsi troppo sull'aspetto estetico, artistico o moralistico, fortemente sollecitati dal linguaggio esplicito e talvolta duro, tipico del rap. Questo pericolo poteva far perdere di vista l'essenza del lavoro, cioè i processi profondi che si attivavano e che erano i veri protagonisti dell'esperienza. Per questo motivo, la supervisione esterna si rivelava per me uno strumento preziosissimo, indispensabile.

Durante tutto il periodo del laboratorio, oltre alla supervisione individuale, partecipavo anche a delle supervisioni di gruppo³². Riuniti in cerchio con operatori provenienti da diverse formazioni, quello spazio mi offriva l'opportunità non solo di rielaborare quanto emerso nel lavoro con i ragazzi, ma anche di dare senso e contenimento al carico

³² Mi riferisco ai gruppi Balint guidati dal Prof. Ruggieri. Il Gruppo Balint è una modalità di supervisione tra medici e altri professionisti della cura (psicologi, educatori, assistenti sociali), orientata a migliorare la pratica professionale attraverso l'analisi della relazione con il paziente.

complessivo legato alla vita in comunità terapeutica. L'attività con il laboratorio di rap, infatti, si inseriva all'interno di un contesto lavorativo più ampio e complesso, fatto di turni che si alternavano tra notti, weekend e festivi, di relazioni da gestire con la dirigenza e l'équipe, di condizioni contrattuali spesso incerte, incastri con altri lavori e, soprattutto, di una quotidianità che spesso sconfinava nella sfera personale. In questo lavoro, non si torna semplicemente a casa: il vissuto della comunità continua a dialogare con la propria vita privata, mettendo alla prova gli equilibri affettivi, le relazioni, la cura di sé. La supervisione allora diventava per me uno spazio fondamentale per elaborare interiormente tutto questo, "rimettere insieme i pezzi" prima di poter sostenere i processi dei ragazzi. Uno strumento per mantenermi autentico e concentrato, una forma preziosa di manutenzione del mio *keep it real*.

Un altro strumento che ho scoperto essere indispensabile – come ho potuto constatare anche in contesti diversi e in esperienze successive – è il supporto partecipativo dei colleghi e del personale, sia durante il laboratorio, sia nei momenti che lo precedono o lo seguono. Il laboratorio, infatti, non è un momento isolato, né indipendente o scollegato dalla vita comunitaria e dalla quotidianità. Al contrario, perché il lavoro possa davvero produrre effetti trasformativi, è essenziale che venga sostenuto e accompagnato dall'intera équipe educativa e clinica. Questo non significa richiedere una condivisione acritica o una partecipazione compiacente, quanto piuttosto un ascolto autentico e un riconoscimento reale del senso di quel lavoro. Parlo di un ascolto che avviene anche fuori dal tempo formale del laboratorio, estendendosi anche *nei confronti* del laboratorio stesso. È importante che chi conduce il laboratorio possa condividere con il gruppo di lavoro la propria visione, le risorse e le difficoltà incontrate, nei momenti strutturati come le riunioni di équipe o le supervisioni. Così facendo chi conduce può diventare la mano operativa di un organismo collettivo, più ampio e complesso. Naturalmente possono esistere all'interno dell'équipe posizioni differenti, non sempre perfettamente armoniche, ma proprio per questo portatrici di un arricchimento. La diversità di sguardi alimenta il dialogo e sostiene la problematizzazione – intesa nel suo senso più originario: "mettere avanti", "proporre" – dei metodi, degli obiettivi e dei percorsi che si stanno costruendo insieme.

Quando l'équipe partecipa e ha piena consapevolezza di ciò che

accade durante il tempo laboratoriale, si genera quello che mi piace chiamare setting esterno: uno spazio collettivo di tenuta e riflessione prezioso tanto quanto il setting interno del gruppo.

Questo setting esterno è un contenitore psichico e operativo che permette al laboratorio di vivere oltre i suoi confini, offrendo uno spazio di metariflessione. Può essere utilizzato quando il gruppo non riesce a portare avanti in autonomia un'elaborazione profonda. Si pone come contenitore che facilita la trasformazione delle esperienze gruppal da una forma grezza in pensieri elaborati, in linea con la funzione α descritta da Bion.

In quei casi, la presenza consapevole e partecipe degli altri operatori svolge una funzione di garanzia, protezione e continuità. Sento il bisogno di raccontare tutto questo anche per restituire valore a colleghe e colleghi che, quando gli impegni del turno lo permettevano, si fermavano nella stanza mentre lavoravamo. La loro presenza – pur esterna al processo – era vissuta dai ragazzi come affettivamente significativa, e spesso influiva profondamente sulla dinamica del gruppo.

Penso in particolare al nostro caso, in cui il laboratorio si svolgeva in una stanza di passaggio verso il terrazzo: uno spazio tutt'altro che neutro, continuamente attraversato, esposto agli sguardi, carico di implicazioni relazionali. Ricordo quanto anche la semplice presenza silenziosa di un adulto poteva diventare segnale, messaggio, cornice.

È per me fondamentale ricordare, tanto quanto è stato interessante osservare, come anche chi entrava solo per pochi minuti finiva per prendere parte, seppur involontariamente, al processo in corso. Postura, sguardi, atteggiamento: elementi spesso inconsapevoli, ma potentissimi, che contribuivano in modo significativo alla qualità dell'esperienza vissuta dal gruppo. Per fare in modo che queste presenze fossero in sintonia con il lavoro, non bastava dare indicazioni pratiche: era necessario condividere con i colleghi il senso profondo di ciò che stava accadendo in quello spazio. Solo così si poteva andare oltre un giudizio superficiale, spesso fondato su criteri estetici o morali, per coglierne il valore trasformativo.

Ricordo chiaramente i primi ingressi di alcuni colleghi che, con leggerezza e buone intenzioni, rivolgevano ai ragazzi osservazioni come: «*Ma perché dici sempre cose brutte? Non puoi scrivere una bella canzone d'amore?*». Una collega, entrando mentre un ragazzo

stava provando un suo testo molto crudo, non disse nulla, ma lo osservava con un'espressione carica di disapprovazione. Bastò quello sguardo per far percepire al ragazzo un messaggio chiaro: «*Dovresti vergognarti di dire queste cose*». Non servivano parole: era il volto, l'atteggiamento, l'energia portata nel campo a veicolare quel giudizio. Non essendo al corrente del processo in atto e non avendone compreso il significato, si può tendere a valutarlo sulla base dei propri gusti musicali o della propria sensibilità. Eppure, quegli stessi colleghi, dopo aver ricevuto una spiegazione accurata del metodo e del senso del laboratorio, cambiavano radicalmente sguardo: si lasciavano sorprendere, commuovere, affascinare. Ricordo il loro silenzioso riconoscimento e i loro occhi ammirati che questa volta lasciavano intuire messaggi molto diversi: «*Non è il mio linguaggio, ma vedo quanto è potente*», «*Non so come fai, ma funziona. Io non ci riuscirei mai*». Quegli sguardi avevano un impatto profondo. I ragazzi li percepivano, li interiorizzavano, li custodivano. Finalmente si sentivano visti e apprezzati per qualcosa di reale, autentico: non per una performance conforme a un gusto esterno, ma per la capacità di contattare e dare voce a parti profonde di sé. È questo un passaggio di per sé trasformativo, poter essere apprezzati per l'espressione di parti di sé. E in quello sguardo riconoscente, pieno, c'era già parte del cambiamento.

7. PRIMA DELLA PRIMA FASE

*“Pochi sopravvissuti
in questa parte delle borgate
piene d’auto dimenticate
su tutti i bordi delle strade...”
(Doom)*

Il modo più efficace per farsi sentire e meritare fiducia, in particolare con gli adolescenti, è cercare di ascoltarli in modo autentico. Nella realizzazione di questo laboratorio di teRAPia, infatti, prima di poter avviare realmente la prima fase c’è stato bisogno di attraversare un periodo destrutturato di proposta e costruzione di un immaginario condiviso con loro. Un periodo nel quale fossi io quello “messo alla prova” per permetter loro di fidarsi, poter essere testato e mettere le basi dell’esperienza che avremmo potuto fare insieme. Fin dall’inizio proposi di definire un tempo per il laboratorio, giorno e orario, che venne rifiutato. L’idea di fare un’attività per molti di loro, soprattutto per chi sembrava ne avrebbe potuto beneficiare maggiormente, non era accettabile. Seppure il rap fosse accattivante, nel definirlo “attività” assumeva una valenza di dovere, un compito che per indole non si può far altro che rifiutare e trasgredire. Oltre a questo, nella loro manifesta indisponibilità ad utilizzare questo spazio, potevano esserci fantasie inconsce di protezione nei miei confronti dai loro vissuti. Come ha ben spiegato Winnicott: *«Ho scelto di occuparmi della parola "uso" [...] mi riferivo particolarmente all'uso che il paziente può fare di un analista [...] il paziente usa sempre l'analista, soprattutto se nel significato di "usare" includiamo anche "sprecare". [...] È lecito chiedersi a questo punto quale sia lo stato che viene prima dell'uso, prima che l'analizzando usi l'analista. È possibile descrivere non solo la libellula, ma anche il processo di metamorfosi e addirittura la stessa crisalide? [...] Non sarà, per caso, che prima del cambiamento verso l'uso, il paziente, il soggetto, protegge l'analista, oggetto, dall'essere usato? [...] un oggetto idealizzato, perfetto e inattuabile.*

A livelli più sofisticati, anche lo spreco ha una sua utilità: nel senso che l'odio viene espresso in termini di spreco. Ma il senso dello

spreco viene avvertito dall'oggetto protetto. [...] non-uso che deriva automaticamente dalla protezione dell'oggetto da parte del soggetto.

[...] il principale scopo dell'analista è allora mettere l'analizzando in grado di poterlo utilizzare, come corollario, di diventare capace di essere usato» (Winnicott 1968, pp. 255-256).

Quello che sembrava lo spreco di una possibilità messa a disposizione, stava diventando un modo per esprimere odio? Un odio che non vuole distruggere ma si dispone come espressione di una carica aggressiva. Questa possibilità è in dialettica con un atteggiamento preventivo, non per il desiderio ma per il timore di nuocere, che veniva percepito dall'oggetto (me) come spreco. Questa ipotesi è confermata dal fatto che i ragazzi spesso, in diversi modi, mi rimandavano frasi del tipo: *«Turà! Guarda che noi semo tosti, non è facile avere a che fare con noi! Sai quanti n'amo fatti fòri prima de te? ... Ecco! ... Tanti! Quindi lassa sta', sta' bono, nun ce provà che te fai male»*. L'atteggiamento era spavaldo ma mi arrivava un'intenzione paradossalmente protettiva. Per intendere lo spreco a cui si riferisce Winnicott *«Se ti uso potrei romperti»*. Sentivo chiaramente questa opposizione, una tensione che poteva essere letta come minaccia, odio, ma io ero lì a offrire un'attività che incontrava le loro passioni, e mi chiesi: *«perché minaccia? Allora forse è protezione, è il risultato della paura di possibile incapacità ad utilizzare l'offerta, per quanto allettante»*.

Come se il rischio dell'utilizzare potesse essere maggiore della mancanza.

Quando si avverte una mancanza, spesso ci si consola pensando che, colmandola, si starebbe finalmente bene. Così l'idea di ottenere ciò che manca rimane una possibile soluzione, un rifugio nelle fantasie. Ma cosa accadrebbe se quella cosa diventasse davvero disponibile? È possibile che, nel profondo, si provi timore di ottenerla, per paura di restarne delusi? *«Alcuni pazienti non sentono di avere il diritto di volere qualcosa, altri tentano di evitare il dolore della perdita precludendosi il desiderio ("Se non desidero mai, non sarò mai deluso")» (Yalom 2014, p.157)*. In quel periodo, mi tornarono utili delle parole che avevo scritto molti anni prima in un mio brano. Vivendo questa esperienza con i ragazzi riuscii davvero a coglierne il senso

profondo, sperimentando ancora una volta il potere della scrittura: essa cattura intuizioni dal profondo, anticipando spesso esperienze che devono ancora manifestarsi, che la nostra consapevolezza potrà raggiungere solo in futuro, attraverso nuove esperienze. Così, quelle parole tornarono a offrirmi guida e chiarezza proprio quando mi serviva capire che:

*La speranza cambia quando si avvera
una speranza salva se resta nella sfera
ideale, come se si vuole cambiare è
solo per poter poi voler tornare come si era (DonGocò 2010)*

E se la ottengo e non ne sono soddisfatto? Cosa mi resta allora come fantasia di salvezza? A cosa posso aggrapparmi per lenire la frustrazione di aver perso quella che sembrava una possibile soluzione? Rifiutare l'offerta che gli proponevo sembrava un'ottima possibilità per tenere viva la fantasia e non rischiare che potesse infrangersi sul brutale senso di realtà. Nulla di tutto questo ovviamente era esplicitato dai ragazzi, e non potevo avere la certezza che questa mia ipotesi fosse veritiera. A prescindere che fosse vera per loro certo era un'ipotesi che balenava nella mia mente e nel mio sentire. «*Domanda: Qual è lo strumento più valido del terapeuta? Risposta (che nessuno sbaglia): il terapeuta stesso*» (Yalom 2014, p.53). Quando siamo in campo a giocare non abbiamo teorie o regole prescritte che possono guidare il nostro agire. Il “medico della relazione” non ha nel taschino del camice il libro di patologia generale e lo stetoscopio, li ha dentro di sé. Il manuale da consultare è la risonanza emotiva che gli fa sperimentare in quel preciso momento, quel preciso individuo con cui è in relazione. Lo stetoscopio è lo sguardo, la distanza prossimale, la posizione nello spazio, il tono di voce e tutte le altre componenti verbali, non verbali e paraverbali della relazione. In quel momento, non feci nessuno di tutti questi ragionamenti, sentivo, semplicemente, che l'unica cosa che potevo fare, per “non nuocere” era mettermi in ascolto di questo rifiuto. Per trattare con i ragazzi non potevo fare altro che andare incontro alle loro necessità e disponibilità: non c'è trattamento senza intesa. Se non c'è la collaborazione della persona coinvolta si può parlare di un *Trattenimento* Sanitario Obbligatorio (Cipriano 2013, p. 71)

ma non un trattamento perché il trattamento dovrebbe avere la collaborazione dell'interessato. Potrebbe esserci in effetti un trattamento senza valenza terapeutica, ma in questo caso staremmo parlando più che altro di un mal-trattamento.

Mi posi allora in posizione di ascolto per essere *usato*³³ per come fosse loro possibile, avendo loro scelto di non aderire alla proposta e “sprecarla”. Ridefinii il mio primo obiettivo: permettere loro di *usarmi* e permettermi di *essere usato*. Nel “*prima della prima fase*” il laboratorio venne apparentemente boicottato. Per motivare alla partecipazione e cercare di avere un appuntamento organizzato, provai a mettere l'accento sulla disponibilità della strumentazione tecnica (pc e casse), che non potevano essere disponibili senza programmare un'attività. Questo non portò cambiamenti, come appare ovvio alla luce di quanto detto sopra, rispetto alle possibili motivazioni inconsce di rifiuto alla partecipazione. *Usammo* allora tutti i momenti liberi come spazio di avvicinamento tra di noi, giocando con le loro app sui cellulari e passando dall'app al rap. Proponendo dei giochi di parole o delle frasi sintetiche che descrivessero le diverse situazioni in modo incisivo, arrivammo alle rime improvvisate e alla scrittura, senza impegno. Continuai per un po' a favorire e sostenere queste iniziative destrutturate di scrittura e i primi passi nell'improvvisazione, anche la sera, rubando tempo ai tempi morti e alla tv, pur accennando di tanto in tanto alla possibilità di uno spazio dedicato. Mi esposi alla frustrazione del rifiuto per poter rassicurare loro che fosse possibile farlo: si può affrontare una delusione anche senza vedere sminuito il proprio valore.

Quando cercavo di inserire esperienze di scrittura e creatività nei momenti della vita quotidiana, non era raro che i ragazzi mi illudessero di essere d'accordo nel farlo. Accendevano una speranza che poi veniva miseramente disattesa da un rifiuto sereno e “ovvio”, come se non ci fosse altra possibilità che rifiutare. Come quella volta in cui proposi di scrivere mentre loro preferivano giocare alla Play Station. «Ok» dissi io entusiasta di un'intuizione creativa «*allora possiamo fare così*:

³³ “Uso” riferito all' uso dell'oggetto Winnicottiano: un uso dell'oggetto come parte di sé, non ancora separato ed esterno.

mentre 2 giocano, gli altri che aspettano il proprio turno, possono descrivere quello che avviene in campo, le azioni, il tifo e tutto il resto, creando dei versi». La loro risposta fu positiva, “e vai!”, pensai, “sono riuscito ad aggirare una resistenza e renderla una risorsa e uno stimolo creativo”. Si inizia a giocare! Fogli e penne pronte! Vai! Due giocano, e gli altri.... gli altri guardano la partita, si alzano, escono dalla stanza, in realtà, nessuno partecipa alla scrittura. La mia delusione è reale. Quasi mi sarei messo io a comporre per colmare il vuoto e lenire la mia frustrazione. Ma, ripensandoci oggi, non avrei fatto il loro gioco che era probabilmente quello di deludermi e vedere cosa sarebbe successo. Ritirai le reti in barca, l’aspettativa era mia, avevo fatto un tentativo, il mare era contrario alla pesca ma io, pur sapendolo, ci avevo voluto provare. Mia la responsabilità, mia la delusione. Raccolsi baracche e burattini e mi leccai le ferite, cercando di non responsabilizzarli per quello che era, e doveva rimanere, solo un mio insuccesso. Perché qualcosa che io mi aspettavo non era successo. Forse un insuccesso necessario per mostrare loro che può capitare, può succedere di fallire, ma questo non ci impedisce di riprovarci. Forse fu proprio grazie a quell’insuccesso, a quell’illusione disattesa, vissuta come un fallimento, che fu possibile andare verso la nascita del laboratorio strutturato. Un passaggio che paradossalmente rassicura che il fallimento in realtà non esiste. Se si vivono le varie fasi del proprio percorso alcune potranno essere simili alle aspettative, altre diverse, ma ogni passaggio, anche il fallimento, conduce altrove e permette di continuare il cammino verso l’obiettivo, con maggiori strumenti. Fu così che si creò un terreno di incontro nella relazione, attraverso l’uso di me e dell’attività, prima che un incontro nell’attività stessa. Un terreno fatto di conferme e delusioni, di gesti di riconoscimento e gratitudine, ma anche di rifiuti. Solo da qui, al di là della disponibilità della strumentazione tecnica audio, fu possibile creare fiducia necessaria al futuro uso anche dello spazio laboratoriale strutturato.

8. PRIMA FASE

*“...adesso bisogna parlare,
anche ad occhi aperti si può sognare...”
(El Diablo)*

I momenti rubati alle app, alla TV e alla noia delle giornate in comunità aumentavano e costruivano un discorso che iniziava ad essere riconoscibile e affidabile. Superato così il primo periodo e la diffidenza che si manifestava come rifiuto di partecipare al laboratorio, si iniziò a formare il gruppo. Dapprima un piccolo gruppo di 4 ragazzi, che iniziarono a sentire il senso e i risultati di un lavoro fatto con costanza. Veder crescere i propri testi e la propria abilità nello scrivere così come nell'improvvisazione li motivò ed eccitò, persuadendo progressivamente anche gli altri inizialmente più spaventati. Dopo qualche incontro il gruppo era molto ricco, quasi tutti i ragazzi della comunità partecipavano anche perché permettevo loro di presenziare senza l'obbligo di partecipare attivamente e ognuno trovava il proprio modo, la propria collocazione. Utilizzavo questo metodo per rispettare i tempi di ognuno e far sì che nascesse una motivazione spontanea. Anche se alcuni ragazzi erano maggiormente presenti e costanti, il gruppo era per necessità sempre aperto ai nuovi arrivi in struttura. Complessivamente partecipavano al laboratorio in 20 tra i 15 e i 18 anni. Per ogni incontro la partecipazione media era compresa tra i 6 e i 10 ragazzi e ragazze. Il coinvolgimento e la carica emotiva erano molto forti e per qualcuno rimanere per tutto il tempo del laboratorio non era sostenibile: c'era chi arrivava a lavoro iniziato o “doveva” andare via prima della fine. Il tempo di sostenibilità era inevitabilmente individuale, ognuno aveva le proprie motivazioni e risorse e, anche se provavo ad incoraggiare la partecipazione, mantenevo sempre una buona flessibilità per rispettare le necessità di ciascuno. Gli incontri erano strutturati con cadenza settimanale da 90 min. Ci si riuniva nella sala TV e nei primi minuti favorivo un gruppo di parola per permettere risonanza emotiva e pensieri connessi agli argomenti che emergevano spontaneamente. Si condividevano desideri, difficoltà relative al rap e ci si confrontava su argomenti di vita quotidiana. Tutto diventava ma-

teriale utilizzabile per le canzoni. Si ascoltavano gli ultimi brani pubblicati dai loro artisti di riferimento, non necessariamente rap. Chi aveva già l'abitudine di scrivere, e aveva scritto qualcosa o aveva avuto delle idee per un testo, li condivideva. Poi, a seconda di quello che emergeva e che poteva essere il minimo comune denominatore per i presenti, sceglievamo insieme l'attività del giorno. Poteva capitare di selezionare un beat per scriverci sopra un testo, di fare dei giochi di scrittura creativa o ancora di allenarsi per l'improvvisazione.

8.1. La tag (nuova identità)

*“...ho un’infanzia bruciata
la mia vita è dannata...”
(Polack)*

Con il termine tag, o street name, si intende il nome d'arte con il quale un rapper sceglie di essere riconosciuto. È un nuovo battesimo, è come lasciare la vecchia identità per vestire nuovi panni, una nuova collocazione nel mondo. Se il nome di battesimo è deciso dalla famiglia, ha spesso un legame con la stirpe e comunque sempre con dei riferimenti culturali dei genitori. La tag è il nome che ti dà la strada o che prendi dalla strada, lo street name, appunto. Può anche avere origini familiari o amicali, ma è comunque una propria scelta identitaria, un nome con il quale il rapper sente e sceglie, di identificarsi. La tag rappresenta non solo la possibilità di una rinascita, ma anche una maschera che si può indossare per far risuonare diversi aspetti della propria persona. Il termine “persona” infatti deriva proprio dalla maschera che gli attori utilizzavano nel teatro greco e romano, una maschera con un foro nella bocca che permetteva al suono di passare e di essere amplificato, da cui l'espressione latina *per sonar*, cioè “attraverso il suono”. Indossando una maschera piuttosto che un'altra, l'attore poteva far emergere emozioni diverse, interpretando differenti personaggi. Allo stesso modo ogni artista attraverso gli street names può avere più pseudonimi, ciascuno capace di far risuonare una diversa parte di sé. Nell'Hip Hop non è raro infatti trovare l'utilizzo degli “a.k.a.” (also known as, anche conosciuto come, alias) che stanno a

rappresentare degli alter ego. È infatti usuale per alcuni rapper avere diversi a.k.a. da poter utilizzare per mettere in risalto diversi aspetti della propria personalità. Lo street name è il nome della strada. La strada è il riferimento culturale, è il mondo di riferimento tanto per gli originatori dell'Hip Hop negli anni '70, quanto per i ragazzi della comunità in cui si svolge il laboratorio. La cultura di strada è composta di codici, etica, regole non scritte che, chi vive la strada, conosce e rispetta. Se hai uno street name quello è il nome con il quale la strada ti riconosce e con il quale tu ti presenti ad essa. È il nome che la strada ti dà o che in strada ti guadagna. Avere uno street name è già di per sé un elemento di appartenenza ad una sottocultura. Il nome dei rapper può quindi essere una medaglia della strada, quando nasce da riferimenti legati alle proprie gesta, ma può anche essere un rimaneggiamento del proprio nome di battesimo sul quale così si agisce un potere creativo, per sentirsene maggiormente autore. Non fu quasi mai necessario proporre ai ragazzi la scelta del nome d'arte, entrando nel gruppo ognuno sceglieva spontaneamente il nome da cui si sentiva rappresentato. Il nome è un aspetto identitario e rappresenta una sub-identità³⁴, cioè una delle possibili declinazioni della propria identità nucleare, un aspetto significativo con il quale ci si vuole definire e identificarsi o per il quale si viene riconosciuti (Ruggieri 2001, p. 78). Capita spesso che vengano utilizzati nomi che fanno riferimento a caratteristiche anche non ammirabili. Non è necessariamente una parte considerata buona o sana, può anche essere una rappresentazione di aspetti grandiosi, ideali o al contrario aspetti disfunzionali. Può riferirsi a propri difetti fisici o caratteriali, con i quali ci si sente particolarmente identificati o che si vogliono esorcizzare. Questo dipende molto dall'esperienza che ognuno ha delle proprie definizioni di sé, da come l'ambiente le ha trattate, quanto le ha riconosciute, permesse, contenute, limitate o negate e represses. A quel punto, attraverso un processo artistico, questa rappresentazione di sé, questa parte identitaria, bella o brutta che sia, può avere voce, avere diritto di parola in uno spazio

³⁴ L'identità come un insieme, un "complesso" di diverse auto-rappresentazioni e di identità in cui un'identità nucleare stabile di base si intreccia con altre identità parziali (sub-identità), occasionali o ausiliarie (Ruggieri 2001, p.78).

definito, disponibile e contenuto, dove poter assumere una nuova significazione, una nuova rap-presentazione. È facile notare come anche aspetti apparentemente negativi possano essere riutilizzati come punti di forza, poggiando sul loro potere di riconoscimento. Il nome diventa così una prima rappresentazione di sé, un punto fermo sulla mappa dal quale potersi muovere nella ricostruzione dell'identità. Sono noti alcuni esempi nella scena musicale odierna che chiariscono bene come lo street name possa esorcizzare caratteristiche inizialmente connotate negativamente: Marracash³⁵ ad esempio da piccolo era preso in giro per i suoi tratti somatici che lo facevano sembrare marocchino e per prenderlo in giro lo chiamavano Marrakech. Lui lo ha modificato e valorizzato interpretando la finale “-kech” con “-cash” di soldi. Anche Guè³⁶ prende il nome da un elemento originariamente connotato come fragilità, legato alla sua blefaroptosi che gli provoca una chiusura della palpebra facendolo sembrare “guercio”. In entrambi i casi, come in molti altri, caratteristiche connotate negativamente ma che avevano un valore importante nella loro identità, reinterpretate, rap-presentate a proprio vantaggio. Poter maneggiare creativamente aspetti sub-identitari (secondari) della propria identità infatti, permette di starci in contatto e viverli maggiormente. I ragazzi hanno la possibilità di scrivere rispetto a tutto ciò che ruota intorno all'immaginario che una loro caratteristica porta con sé, approfondendo così la conoscenza di sé. In questo il corpo ha un ruolo fondamentale. Come sanno bene gli attori, infatti, le organizzazioni posturali coordinate dalle tensioni muscolari, possono permettere, o inibire il sentire. Ogni sub-identità porta con sé una specifica organizzazione posturale (anche se non visibile ad occhio nudo, perché a livello di micro movimenti) e di conseguenza uno specifico sentire «[...] *il muscolo costituisce l'elemento base, e il suo ruolo va ben oltre le semplici funzioni imposte dalla statica e dalla motricità del corpo. I muscoli servono a produrre gesti che hanno significato relazionale e, insieme al sistema neurovegetativo, rappresentano la base dell'esperienza emozionale [...]*» (Ruggieri 2001, p. 27).

³⁵ Rapper italiano tra i più seguiti della scena mainstream. È l'artista che più di altri ha raccontato della sua esperienza di psicoterapia, in modo esplicito e sincero, rendendo meno tabù il discorso sulla salute mentale negli ultimi anni.

³⁶ Rapper italiano mainstream già membro dei Club Dogo.

Ogni sub-identità è infatti organizzata attraverso una specifica postura, tipica di quella sub-identità. Stando nella possibilità di esprimere questo aspetto sub-identitario e attraverso il “come se fosse l’identità nucleare”, ognuno può permettersi di entrare in contatto con la postura esistenziale³⁷ di questa rappresentazione (sub-identitaria) e con i sentimenti che ne emergono. Da questa esperienza, finora inibita e di cui il corpo si riappropria (Ruggieri 1988), può emergere anche il bisogno di altre posture, altre declinazioni del Sé. Questo processo è tanto più naturale, quanto più liberamente si può sperimentare ogni parte. L’immaginario di sé, che appartiene a quella sub-identità, può così dispiegarsi, vivere e articolarsi; prendere il suo spazio (Ruggieri 1988, 1991, 1994). Pensiamo ad esempio a caratteristiche reputate negative dal contesto, come quelle che possono essere coerentemente raccontate con riferimenti ad armi, all’uso di sostanze o ad emozioni di forte rabbia. È facile immaginare che queste sub-identità non abbiano avuto vita facile, che possano essere state represses e che così non sia stato possibile entrarci pienamente in contatto. Nel rap, come in analisi, invece, non c’è censura: il linguaggio deve essere esplicito perché, se non si può stare in contatto con l’immaginario di una parte di sé, non è di conseguenza possibile sviluppare un pensiero critico, metterla in discussione e confrontarla con la realtà per permetterle di evolvere. Poterla interpretare restituisce tutte queste possibilità. Tutte le parti di sé si possono raccontare senza essere giudicati, si possono interpretare, sentirle addosso, vedere l’effetto che hanno sugli altri: dandogli voce possono evolversi. Questo processo di riappropriazione di tutte le possibilità prima inibite, che ora possono riabilitarsi, permette un’integrazione narcisistica dell’Io (il narcisismo sano di cui sopra). Un Io che prima era incompleto se, pur essendo composto da parti considerate sia buone che cattive, si vedeva autorizzare solo le parti considerate buone. Questa integrazione narcisistica prende forma e si sintetizza in frasi come: *«questo sono io!»*. Autorizzarsi ad essere

³⁷ Da un punto di vista strettamente fisiologico il processo d’identità presenta diversi livelli. Sono necessari: a) un coinvolgimento della corteccia cerebrale, nella quale si produce l’autorappresentazione [...]; b) un coinvolgimento della periferia del corpo in cui prendono forma atteggiamenti espressivi che sono in sostanza atteggiamenti posturali, attraverso la regolazione dell’attività tonico-motoria del sistema muscolare (Ruggieri 2001, p. 79).

pienamente se stessi è un obiettivo cardine della cultura Hip Hop, come di ogni percorso di analisi.

8.2. La crew (identità di gruppo)

*“Non sognare con gli occhi aperti
Realizza i tuoi sogni
Non stare sempre solo
perché la strada da solo è più difficile”
(No.1)*

All'identità individuale si accosta l'identità di gruppo. Sentirsi parte del gruppo inizia a prendere spazio nella rappresentazione di sé, facendo emergere l'idea e l'esperienza di poter appartenere a qualcosa che viene considerato desiderabile anche dall'esterno, di cui si è orgogliosi. Al «*questo sono io*» si affianca il «*questi siamo noi*». Il rapporto con il gruppo è aggregazione e si stabilizza potendo stare in contatto. Si crea fiducia attraverso incontri e scontri. Attraverso l'altro si ritrovano parti di sé, si ammirano alcuni aspetti desiderabili e se ne criticano e aggrediscono altri difficilmente accettabili. Tutti questi movimenti prendono forma nel gruppo attraverso il rap. La possibilità di aggredire per alcuni è molto più legante, per quanto possa sembrare poco e-legante. Altri, che hanno maggiore difficoltà a concedersi di *far parte*, usano il gruppo per differenziarsene e individuarsi nella contrapposizione. Come nella fase del no che i bambini hanno bisogno di attraversare dicendo “no”, principalmente per differenziarsi da chi se ne prende cura. Avviene ad esempio che Carmelo, dichiaratamente non-partecipante, prenda in modo schierato le distanze dal gruppo, aggredendo e svalutando l'attività ma anche me che la conduco e i ragazzi che partecipano. Manifesta il suo dissenso restando a distanza e cercando di interrompere il lavoro inveendo verbalmente. Questo atteggiamento mette alla prova il gruppo rischiando di scoraggiarlo, anche per via del forte ascendente che Carmelo ha sugli altri, ma contemporaneamente racconta tanto di lui. Il gruppo regge agli attacchi e la conseguenza è che la sua voce disturbante, man mano, inizia ad avvicinarsi. Inizia a modulare gli attacchi, *usando* una possibilità diversa

di esprimere quegli aspetti aggressivi, interpretando in modo nuovo la voce fuori dal coro. Nasce un dialogo dapprima duro, poi sempre più affabile. Questo spazio di confronto permette alle minacce di spiegarsi e dispiegarsi fino a diventare dapprima delle offese per come si è, poi degli ordini su cosa dover essere, infine dei consigli su come poter essere.

Una posizione gradualmente sempre più vicina, che aveva bisogno di un'iniziale distanza estrema, apparentemente incolmabile, ma che, permettendosi di attraversarla, diventa raggiungibile. Dopo le minacce di *sonore botte*, nascono dei botte e risposta sonori con il gruppo. Accade che Carmelo si pone in contrapposizione al "coro", in modo da stare comunque nel gruppo. Potendo abitare questa posizione (contrapposizione) a cui diamo spazio, diventa possibile "metterla in scena" in modo creativo e maggiormente consapevole. Carmelo acquisisce pieno controllo di quegli istinti aggressivi, li organizza in una forma che viene inserita in un brano in cui interpreta un personaggio molto esperto, che da fuori commenta il lavoro del gruppo. Nello specifico del brano a cui si lavora il contesto è il ring su cui i ragazzi si preparano a salire per il combattimento. Il personaggio di Carmelo si colloca fuori dal ring, in una posizione dalla quale può motivare chi gareggia, pur esprimendo chiaramente i propri timori di fallimento: la perfetta rappresentazione dell'ambiguità tipica del suo modo di partecipare. Se inizialmente era una voce solo perturbante per il gruppo, seppur con le sue sfumature di ambiguità, ora ne diventava parte. Affermando di non farne parte dà sostegno agli altri e, probabilmente, attraverso di loro, rinforzava le parti di sé (più sensibili e spaventate) che non riescono ancora a partecipare esplicitamente. Questi movimenti di Carmelo che inizialmente minacciano la coesione del gruppo hanno l'effetto opposto di coalizzare il gruppo che diventa grazie a lui sempre più crew. La crew infatti nasce e si dispone come spazio affidabile e rassicurante, protegge dagli attacchi del mondo esterno e aumenta la forza del singolo per poterlo fronteggiare.

8.3. Un “movimento” Hip Hop

*“...sono cambiato non sono fumato
a volte mi sento solo e abbandonato
ho fatto un rap un poco stonato
ma invece adesso che sono cambiato
riparto da capo...”
(Spettnaz)*

Andare a tempo è una risposta naturale del corpo ad uno stimolo ritmico acustico. Quando però si cerca di capire in modo razionale come fare, specie se si hanno dei modelli ideali di riferimento che divergono dall'esperienza corporea, farlo può diventare davvero difficile. Alcuni partecipanti al laboratorio sembravano non riuscire ad ascoltare il beat. Era come se non riuscissero a distinguere e prevedere i diversi suoni che si susseguivano malgrado ciò avvenisse con regolarità. Per facilitare il sentire del tempo proposi di accentuare le oscillazioni spontanee del corpo che si producevano durante l'ascolto della base. Era come dondolare, fermi sul posto, spostando il proprio peso alternativamente da un piede all'altro. Si produceva così un movimento già naturalmente suggerito dall'andamento sincopato del beat, che ha dei marcati accenti segnati dai suoni della batteria e produce quello che è stereotipicamente riconosciuto come “movimento” (andatura), tipico di questo genere musicale: “Andatura bingo bongo” (Joe Cassano 1999). È un movimento spesso scimmiettato per ridicolizzare gli appassionati dell'Hip Hop, ma ha nella sua essenza un valore importante per riconoscere, quindi entrare in relazione, con lo stimolo sonoro (il beat). Nel laboratorio questa gestione del corpo (movimenti di spinta e appoggio sul piede controlaterale) aiutava ad entrare sinesteticamente³⁸ in relazione con la base, ne favoriva l'ascolto per potersi fidare e potercisi appoggiare, favoriva l'emergere del “sentire” perché danzare la base permette di sentirla nel corpo. Poiché la dimensione fisica (il corpo e il ritmo) e la dimensione cognitiva (il

³⁸ Che coinvolge contemporaneamente diversi livelli sensoriali: acustico, corporeo, immaginativo, emotivo.

linguaggio e la rima) si influenzano a vicenda, creando un circolo virtuoso che amplifica la creatività, suggerii di emettere suoni spontanei, vocalizzi o versi che emergevano partendo da questo movimento. Questa azione, associata alla produzione di pensieri finalizzati alla produzione di frasi, stimola l'immaginario. L'immaginazione si pone come sintesi di passato e futuro che si incontrano e danzano nel corpo. Questo movimento, caricato, investito di significato personale, può far nascere in modo spontaneo un "gesto sonoro" (linguaggio). Nasce la parola che, a sua volta, diventa un vero e proprio organizzatore dei movimenti, poiché la coordinazione ritmica è fondamentale per il corpo. In questo modo si sperimenta l'aspetto ritmico del linguaggio, che impone di utilizzarlo non solo per il suo significato, ma anche per la sua forma metrica. L'urgenza della forma della parola (rima) e della lunghezza (metrica) porta a dover piegare il senso per il proprio utilizzo. Per fare questo bisogna esplorare nuovi possibili nessi logici, ampliando così l'immaginario e il proprio punto di vista. La gestione di questa dimensione formale può diventare un atto creativo: la ripetizione di rime, le assonanze, la divisione ritmica di parole lunghe, la creazione fantasiosa di crasi e altri artifici estetici rendono il linguaggio piacevole e musicale. Così corpo, immaginario e parola iniziano ad autogenerarsi. Si perde l'origine del processo che diventa circolare (Ruggieri 2001, pp. 326-328). In questa esperienza emerge la dinamica tipica del rapporto tra ritmo e melodia, struttura e libertà. Il corpo si presta come ritmo (struttura) e la parola (libertà) può appoggiarsi e muoversi su di lui, disegnando il proprio *flow* (aspetto melodico/prosodico). In questo gioco si nota che l'esperienza di struttura e libertà, creando un sentimento di fiducia, dà la possibilità di esprimere anche vissuti meno desiderabili di sé (a volte anche potenzialmente umilianti). Questi possono permettersi di emergere, perché spinti e sostenuti dall'urgenza estetica, da libere associazioni³⁹ e dall'abbassamento delle difese e del controllo; tutto ciò permette un flusso continuo. Durante il laboratorio accadeva che, invece di rivolgere attacchi agli altri,

³⁹ Libere associazioni: Tecnica di esplorazione dell'inconscio sistematizzata da S. Freud nel 1899. Consiste nel chiedere all'analizzato di dire tutto ciò che gli passa per la mente senza censura e controllo. Analizzando questo materiale è possibile accedere a una conoscenza dei propri contenuti inconsci.

l'inesperienza nel gestire il flusso di pensieri portasse i ragazzi a esprimere in modo diretto e talvolta duro la propria fragilità e sofferenza. Dopo aver dato forma a queste "ferite", sostenuti dal corpo che si muoveva in sincronia con il beat (etero-appoggio), quelle stesse emozioni potevano essere rielaborate creativamente. Ciò che prima era inaccettabile prendeva ora una forma concreta e trasformabile. Anche dopo aver pronunciato una frase dolorosa, la si poteva elaborare, riutilizzarla a proprio vantaggio, trasformando un limite in una risorsa. La narrazione di sé, che prima di ora era cristallizzata sulla negazione delle proprie ferite narcisistiche, con frasi come «*io non soffro, niente può ferirmi*» cambiava, aprendo nuovi orizzonti. I ragazzi sperimentavano la sensazione di fiducia nel proprio corpo, *fiducia* in se stessi (Calabrese 2004, p. 137) un auto-appoggio percepito attraverso il ritmo e il movimento. Man mano che questa struttura interna si rafforzava, aumentava la capacità di esprimersi autenticamente. Più si riconosceva l'affidabilità della base su cui ci si poteva appoggiare, più sincera e incisiva diventava l'espressione artistica, capace di avere un impatto profondo su sé stessi e sugli altri. Così poteva emergere ciò che prima era impensabile, ad esempio una frase come «*tu non puoi nemmeno immaginare quanto soffro*», autentica e potente.

8.4. Il cerchio

*"...baby non guardarmi insistentemente
non voglio essere troppo appariscente..."
(Youssef)*

Fare pratiche gruppali in cerchio ha origini antichissime. I motivi sono stati spiegati a seconda delle tradizioni con i linguaggi più diversi, ma tutti si incontrano in una consapevolezza condivisa che vede il cerchio come forma per promuovere e sostenere continuità, protezione ed energia. Quando ci si dispone in cerchio si sperimentano concretamente aspetti esistenziali profondi, come il ciclo naturale, l'uguaglianza e la mancanza di separazione. Gli indiani Navajo utilizzavano questa forma per i loro riti curativi, posizionando la persona sofferente nel centro di un cerchio disegnato nella terra. Per la ruota medicina

Maya Tolteca «i partecipanti, specchiandosi l'uno nell'altro, ritrovano il loro posto nella grande famiglia del creato a cui appartengono: [stando] ognuno alla stessa distanza dal centro [...] [condividono] il potere del cerchio [e] fiorisce l'arte dell'umiltà, la fiducia, l'ascolto, l'accoglienza e l'impeccabilità» (La Via Salka). Anche in moltissime culture occidentali il cerchio si ritrova in danze e tradizioni popolari.

Nell'Hip Hop il cerchio è detto cypher e la sua importanza è centrale soprattutto nelle pratiche del breaking e del rap. I breakers si dispongono in cerchio per delimitare lo spazio in cui a turno entrano, per eseguire le proprie moves (i passi di danza del breaking), sfoggiare il proprio stile e le proprie abilità, sfidarsi o semplicemente esibirsi. Il cerchio contiene e definisce il campo di gioco. È costituito dall'insieme dei partecipanti che, a turno, se ne distaccano per conquistare il centro ed esprimersi, per poi tornare a essere riassorbiti nella continuità del cerchio. Nel contesto rap la dinamica è analoga: non si conquista fisicamente il centro ma, restando nel cerchio, si prende parola a turno. Questo può avvenire in modo estemporaneo – ad esempio all'uscita dei locali dopo un concerto – oppure nei cosiddetti *muretti*⁴⁰. In questi spazi i ragazzi si riuniscono nei parcheggi o in punti specifici della città, spesso luoghi di passaggio o abbandonati, zone d'ombra del tessuto urbano che vengono valorizzate e trasformate in cornici di performance e confronto artistico. Con una cassa bluetooth o accanto a un'auto con lo sportello aperto per diffondere il beat, danno forma a un'esperienza espressiva condivisa. Disposti in cerchio, si confrontano a colpi di rime, stile e flow, alternandosi nella presa di parola all'interno di una continuità gruppale che sostiene e regola l'espressione individuale. Nel *cypha* (o *cypher*) ci si può confrontare con rime improvvisate, che per consuetudine chiamiamo freestyle (vedi p. 74), oppure proponendo una propria strofa scritta precedentemente. Nel lavoro in comunità proponevo il cypha, oltre che per allenarsi in freestyle anche per provare i propri brani.

Stando in cerchio ci si con-centra, tutti hanno lo stesso centro, un

⁴⁰ *Muretti*: fenomeno nato a Milano (Piazza San Babila) negli anni Ottanta e ormai diffuso in tutta Italia. Il “muretto” è un modo per definire un punto di ritrovo specifico nel quale riunirsi per fare freestyle.

centro condiviso e contemporaneamente simbolo del centro individuale di ognuno dentro di sé. *Così in cielo così in terra, così fuori come dentro*. La concentrazione si fa più intensa quanto più ci si può permettere di entrare dentro di sé e nel cerchio che si è creato. La presenza degli altri non distrae, perché la posizione di ciascuno è stabile e armoniosa. È come se, grazie a questa forma affidabile costante, la presenza altrui diventasse uno sfondo che sostiene e facilita il processo di introspezione. Più si entra dentro al cerchio, più si entra dentro di sé.

Si è già dentro in realtà, il cerchio ne è metafora, include, contiene e sostiene e, quando ci si rende conto, ci si accorge di non dover fare altro che “smollare il controllo”. Lo sguardo può rilassarsi, gli elementi da poter tenere sotto controllo sono estremamente ridotti, perché si è tutti là. Tutti in movimento, ognuno al proprio posto. Il cerchio si muove all’unisono, perché segue l’andamento del beat, e lo sguardo di ognuno può appoggiarsi su chi sta rappando la propria parte oppure può perdersi nel vuoto di un centro che non è più reale. Il centro del cerchio diventa quel frammento di pavimento che, prima del cerchio, era un insieme insignificante di mattonelle della sala, ora invece è fortemente significato. È un segmento fuori dallo spazio e dal tempo, un infinito nel quale poter serenamente sprofondare con gli occhi, per affondare con lo sguardo dentro di sé. Ognuno si può appoggiare in quel vuoto denso per entrare nel proprio centro che, pur coincidendo con il centro concreto del gruppo, rappresenta per ognuno il proprio, estremamente personale.

Stare in cerchio è molto utile anche nell’esecuzione dei brani già scritti perché guardandosi è possibile fare esperienza di ascolto a diversi livelli: semantico, non verbale e paraverbale, percependo maggiori informazioni su diversi livelli.

Quando si sta in cerchio durante il cypher, si può proporre anche la propria strofa scritta ed essere ascoltati da tutto il cerchio, così che chi performa sperimenta un’importante esperienza di presenza, attraverso l’essere visto.

Chi ascolta entra in contatto non solo con il contenuto della strofa, ma anche con il modo e l’espressività, perché guarda direttamente chi rappa in quel momento, percependone aspetti inconsci e profondi. Quindi chi è al centro è visto da tutti e sperimenta un’empatia molto profonda, che gli permette di ricevere una restituzione dal gruppo che

consolida la trasformazione degli elementi beta in elementi alfa (vedi p. 29). Oltre a questo può svilupparsi un significato condiviso del testo che riesce a dire qualcosa ad ognuno. Se ciò avviene lo si percepisce dalla risonanza emotiva che si crea e che “dichiara” il successo di questo processo. Può anche capitare però che questo significato condiviso non si sviluppi. Anche in questo caso si “ascolta” quanto risuona nei presenti, può essere condiviso esplicitamente o percepito sensorialmente, dando la possibilità di chiedersi perché quelle parole non siano “arrivate”. Come e cosa rimaneggiare per raggiungere quella condivisione del significato che fa “sentire” che il rap funziona? Questo stimola un pensiero critico sulle proprie modalità di trasformazione delle proprie emozioni e sulle proprie modalità espressive. È uno spazio protetto in cui scoprire ciò permette di andare verso una nuova forma più incisiva. Questa restituzione arriva anche a livello sensoriale, pur senza espliciti rimandi da parte del gruppo, il performer sente chiaramente se ciò che pronuncia arriva o no. Il gruppo inizia naturalmente ad adottare dei meccanismi e comportamenti funzionali. Ci si trova in una dinamica cooperativa spontanea. Si è tutti partecipi del brano di ogni protagonista, ci si assume la responsabilità di mantenere le condizioni favorevoli per la migliore riuscita di ogni brano. Si tiene il tempo insieme, con il movimento del corpo, si diventa un organismo unico e armonico. Il gruppo fa da “sfondo” a chi prende la parola diventando “figura”. Chi assume la posizione di figura continua a far parte di questa onda, godendone il supporto, producendola ed essendo da questa a sua volta sostenuto, in una dinamica circolare. F-autore e beneficiario. L’ascolto di tutti è estremamente partecipato, perché il corpo è messo in gioco permettendo un ascolto attivo. Si sviluppa una concentrazione sia cognitiva che empatica. Essere coinvolti non lascia spazio ai giudizi, non se ne sente la necessità perché ci si “sposta” verso l’altro e non si è dominati dal bisogno di imporre i propri pensieri ma dal desiderio e dal vantaggio di poter comprendere quelli altrui. Si scopre il piacere dell’incontro liberato dalla valutazione, spogliato dal controllo attraverso l’imposizione di sé. L’ego sente di poter accogliere senza rischi, non è solo, è in un gruppo che, forte della propria moltitudine, può concedere al singolo di emergere. Anche le eventuali domande o osservazioni sono sospese, rinviate ad un secondo momento, a fine brano, perché il flusso e il ritmo non permettono interruzioni, altrimenti ogni volta bisognerebbe ripartire da capo: la

strofa è un'opera intera, non la si può apprezzare pienamente se la si frammenta. Questo permette di non essere interrotti. Tutti questi elementi hanno una valenza trasformativa e sono caratteri di quello che Carl Rogers⁴¹ chiamò *ascolto attivo*, sottolineando che quando qualcuno ci ascolta davvero senza giudicarci, senza sostituirsi alle nostre responsabilità e senza cercare di plasmarci, ci sentiamo meglio e siamo in grado di percepire il nostro mondo in modo nuovo e andare avanti (Rogers 1980). Ascoltare lo stesso brano più volte lo rende familiare, provare ripetutamente non serve solo per lavorare sulla composizione del brano stesso ma anche per prepararsi ad un concerto di gruppo. Provando insieme ci si confronta con i brani di tutti, si partecipa confrontandosi con le tematiche trattate nei testi degli altri, facendole proprie per poterle *interpretare* (vedi p. 61). Questo permette di arricchire quella che Ruggieri chiamava la propria “*tavolozza espressiva*”, perché attraverso i testi ci si lascia attraversare dai vissuti degli altri, si permette loro di entrare *dentro sé*. Per poter interpretare è necessario mettersi in contatto con quel vissuto, così da sperimentare parti di sé che prima potevano essere coartate⁴² o più difficilmente raggiungibili, inibite (Ruggieri 1988). Può accadere che chi non è abituato a sperimentare alcune emozioni possa contattarle attraverso le parole dell'altro, che diventano veicolo, per raggiungere parti di sé in modo non diretto. Essendo parole dell'altro c'è uno scudo, una protezione che permette di “provare” a contattare le emozioni più scomode in modo protetto, una delega ad esprimere qualcosa che sarebbe impossibile da fare direttamente, permettendo così di dargli voce. Facendo esperienza di quelle parti di sé in modo graduale, si può imparare a familiarizzare con questa possibilità, fino a non avere più bisogno di delegare, appropriandosene. È come se quell'aspetto di sé, un aspetto emotivo, in risposta a eventi di vita traumatici, si fosse dovuto congelare. Il congelamento emotivo (*emotional numbing*) avviene per ragioni di sopravvivenza, esperienze nelle quali si sente necessario farlo per garantirsi la sopravvivenza psichica. Se un vissuto è troppo grande per es-

⁴¹ Psicologo statunitense, fondatore dell'approccio umanistico e della terapia centrata sul cliente, ha posto l'accento su empatia, accettazione e autenticità nella relazione terapeutica.

⁴² Coartate: forzate, compresse, limitate.

sere contenuto e rielaborato dalla mente, questa può adoperarsi per tagliarlo fuori e non percepirlo, ad esempio, congelando funzionalmente una parte della propria sensibilità. È uno dei molti meccanismi di difesa⁴³ che si possono attivare in una situazione che la mente considera minacciosa per la propria integrità, considerando più conveniente il congelamento. Di conseguenza “il calore” rappresentato dalla possibilità di contattare quei vissuti, che permetterebbe di “sciogliere” quell'emozione, è temuto. I meccanismi di difesa infatti, dopo aver svolto il loro compito, possono rimanere attivi anche per molto tempo, anche quando le condizioni da cui doversi difendere non persistono più, diventando atteggiamenti psichici consueti. Questo è chiaramente sconveniente, perché impedisce delle esperienze emotive preziose, ma, assistendo al “calore” altrui, qualcosa inizia a sentire di potersi sciogliere e si sperimenta che non è più così spaventoso. Avviene *«una trasformazione per lisi, un lento scioglimento che un po' alla volta muta le caratteristiche, la consistenza, le qualità di una formazione, di un oggetto interno, di una relazione, di una caratteristica di Sé o dell'altro [...] La lisi è il processo di cui parla Heinz Kohut, fondatore della Psicologia del Sé, un processo fisiologico che si svolge un pò alla volta, se consentito in maniera adeguata dall'oggetto, la controparte. Tale processo non passa attraverso un tentativo di convinzione attiva del paziente da parte dell'analista a livello dell'Io cosciente, bensì tramite una convivenza psichica appropriata, che facilita e tollera l'emersione di queste formazioni profonde e accetta fasi di rispecchiamento del soggetto, necessarie a consolidare il senso di sé»* (Bolognini e Nicoli 2022, pp. 134-135). È grazie a questo consolidamento del senso di sé che ci si può permettere di far “sciogliere” quelle parti congelate, gradualmente, permettendo ai processi evolutivi di riattivarsi laddove si erano (anche in parte) interrotti. Nei ragazzi del laboratorio è evidente quanto grazie alla condivisione in cerchio, dei testi, del freestyle, delle difficoltà e dei lampi di genio, ognuno “ammorbidisce” le proprie rigidità, si diventa meno severi con sé e con gli altri, concedendosi maggiori possibilità espressive.

⁴³ I meccanismi di difesa sono strategie inconsce che la mente attua per tutelare la propria integrità in situazioni troppo dolorose. Diversi autori li hanno descritti in base alle proprie teorie di riferimento.

8.5. Buchi e doppie

*“Spero nel semaforo verde pazientemente
per uscire liberamente da questa gente”
(Youssef)*

In questa situazione è molto impattante l’aspetto cooperativo che ha dei risvolti anche nelle interazioni tra i partecipanti. Trovandosi di fronte a chi sta rappando, si impara a leggere il fiato dell’altro. Si inizia a sentire, percepire, quando l’altro sta per non farcela a chiudere la rima, se ha il fiato corto per *arrivare* alla fine della frase perché ha gestito male il respiro.

Si sente, non si pensa, si percepisce attraverso la decodificazione imitativa (vedi p. 27), come quando si sta di fronte a un’opera d’arte e se ne percepisce il vissuto emotivo, che si intreccia al proprio. Questo processo è alla base della capacità empatica, che si sviluppa anche in questo modo. Avviene così che, se qualcuno del gruppo percepisce che chi sta rappando è in difficoltà, conoscendo il brano grazie alle ripetute prove in cerchio, può coprire il compagno, prendendo la parola perché l’opera non si interrompa e l’altro possa riprendere fiato. Questo viene chiamato *buco* e crea una dinamica di scambio e collaborazione, permette di fare da figura vicaria per sostenere l’altro in difficoltà, interpretando per lui quella parte. Si può anche, in mancanza di questa evenienza, apportare il proprio contributo restando sullo sfondo, per sostenere con i cosiddetti *rinforzi*, o *doppie*, l’equivalente del coro. Queste parole vengono pronunciate insieme, raddoppiando la voce del protagonista, quando è il caso di enfatizzarle e possono essere eseguiti all’unisono (con la stessa tonalità, ritmo e intenzione comunicativa) o con delle variazioni tonali e di intenzione, coerenti ma maggiormente espressive, arricchendo la forma comunicativa del messaggio. Per esempio le doppie voci possono enfatizzare l’espressione della sorpresa o della rabbia che accompagna una parola o un’immagine raccontata, più di quanto il rapper in quel momento possa fare per non perdere la metrica e il flusso del rap. Le doppie voci in quel caso sono dei commenti a margine che suggeriscono ulteriormente la connotazione emotiva. In entrambi i casi, dei buchi e delle

doppie, chi sta eseguendo il brano si sente supportato da questi interventi, facendo esperienza di sostegno e sintonia emotiva, sentendo risuonare fuori da sé le proprie intenzioni, con un effetto di rinforzo narcisistico. Al contrario potrebbe esserne anche infastidito, ad esempio sentendosi invaso, o non rispecchiato, aprendo così uno spazio di confronto sul “se e come” poter essere sostenuto. Solitamente sperimentare questo profondo ascolto sostiene in modo importante l’esperienza di essere figura, avendo delle figure di sfondo che sono attive e sintonizzate, che percepiscono i propri bisogni, a sostegno della propria rappresentazione.

8.6. Sintonizzazione

*“Non ero come John Lennon
non ero amata da nessuno
Ma la voglia di fare rap
che mi faceva essere qualcuno”
(Kiakkia)*

La sintonizzazione è un processo introdotto in medicina da Michael Balint (Balint E. e Norell J.S., 1972, p. 26) alla fine degli anni Sessanta⁴⁴. Oltre a rappresentare un prerequisito fondamentale nelle relazioni d’aiuto e nei contesti terapeutici, una buona sintonizzazione si rivela un’abilità preziosa anche nelle performance rap: dall’esecuzione dei propri brani al supporto degli altri con buchi e doppie, fino al free-style. In quest’ultimo caso, infatti, la capacità di entrare in sintonia con il beat, con il pubblico e con gli altri mc’s, è determinante per l’efficacia dell’esecuzione. Il cypher, in particolare, è un’ottima palestra per esercitare e affinare questa competenza: richiede ascolto attivo, prontezza, empatia ritmica e verbale. Vedremo ora più nel dettaglio come e perché la sintonizzazione giochi un ruolo centrale in queste dinamiche.

⁴⁴Seppur Balint la teorizzi prima della *funzione riflessiva* di Premack e Woodruff (1978), prima della *sintonizzazione emotiva* di Stern (1985), prima della *mentalizzazione* di Fonagy e Bateson e della *mindfulness* di Siegel (2008), la sua teorizzazione comprende e descrive bene tutti questi costrutti. (Castigliengo 2024)

8.7. Freestyle

*“Fratelli io sono una stella
sicuramente la più grande e la più bella,
quando arrivo ti passo davanti
e non sono certo uno come tanti”
(Youssef)*

Propongo spesso ai ragazzi, durante i laboratori e in momenti destrutturati della vita comunitaria, di allenarci in *freestyle*. Il processo dell'improvvisazione permette di mettere ordine nello spazio/tempo psichico. È necessario ridursi agli elementi minimi per avere qualche cosa di semplice e ordinato da dire. È per questo che, quando si inizia a fare freestyle, le prime frasi sono molto regressive, si parla di bisogni primari infantili, escono parole "sporche" che hanno a che fare con le feci, con gli organi genitali, con il desiderio e/o la paura del contatto sessuale o incestuoso. Nel momento in cui si accoglie anche la fase iniziale e ci si permette di andare oltre, si aprono possibilità per pensieri e formulazioni più complesse. Il freestyle, come dice la parola stessa, è stile libero. Questo, preso nel suo senso più ampio, in realtà significa che il rapper può decidere cosa proporre, se inventare rime sul momento, rappare una sua strofa da battaglia - piena di punchline (rime pungenti, versi di grande effetto) - o interagire con il pubblico per coinvolgerlo con cori e botta e risposta. Ma in Italia il termine freestyle viene quasi sempre utilizzato per definire l'arte di improvvisare rime estemporanee. Tecnicamente il nome corretto di questa specifica competenza dell'mc, anche se utilizzato raramente, è Top Of The Head o Over the top. Il riferimento è a ciò che "esce dalla testa" senza un controllo particolare, il flusso che l'mc riesce a lasciar scorrere fuori dalla propria testa. Più che del rapper, in questo caso parliamo della tipica figura dell'mc, Master of Ceremony (Maestro di Cerimonia). Agli albori dell'Hip Hop era lo stesso dj a ricoprire anche il ruolo di mc. Il suo *toasting*⁴⁵, che serviva a mantenere viva l'attenzione e la partecipazione del pubblico, si è progressivamente evoluto fino a

⁴⁵ Stile vocale a metà tra parlato e intonato, con il quale il dj e/o "toaster" commentava e raccontava aspetti del brano che stava suonando in quel momento.

dare origine al rap, creando un nuovo genere musicale. L'aspetto dell'improvvisazione si è successivamente evoluto in una sua specifica carriera, anche differenziata dal rap stesso: non tutti i rapper sono freestyler e viceversa.

Nel mondo del freestyle si è andato a sviluppare sempre di più l'aspetto competitivo, fino a diventare una pratica riconosciuta quasi esclusivamente per le battle: le battaglie di freestyle. In queste competizioni i freestyler si affrontano con l'obiettivo di dimostrare la propria superiorità e battere l'avversario, attraverso rime costruite sul momento che mirano a stupire, svalutare l'altro e affermare sé stessi. Lo scontro può avvenire su un argomento specifico o a tema libero, con attacchi più o meno personali. È proprio in questo contesto che assume sempre più rilevanza la *punchline*, ovvero la battuta finale ad effetto, spesso memorabile, capace di provocare nel pubblico una reazione di stupore, entusiasmo e divertimento.

Se un tempo le punchline erano eventi rari, frutto di una convergenza fortuita di fattori che le rendeva magiche, l'evoluzione delle battle ha portato con sé anche l'abitudine a preparare in anticipo delle rime "pronte all'uso" da sfruttare nei momenti critici, come escamotage per evitare il rischio di rimanere senza parole. Questo atteggiamento, criticato dai puristi dell'improvvisazione, ha però permesso di far emergere con maggiore chiarezza l'importanza della coerenza con il contesto: anche una battuta brillante può perdere di forza se percepita come scollegata dalla situazione presente.

Durante gli allenamenti di freestyle con i ragazzi del gruppo, questo aspetto si rendeva particolarmente evidente: quando qualcuno usava una punchline preconfezionata senza integrarla coerentemente nel discorso, si percepiva un effetto depotenziato. È come portarsi un fiammifero per appiccare un incendio, ma, una volta lì, piove a dirotto: se non si considera la condizione reale, insistere può portare solo a frustrazione. Al contrario, ciò che dà la sensazione di un'improvvisazione autentica è la capacità di prendere spunti dalla situazione contingente, integrandoli nel flusso creativo a proprio vantaggio. Facendo questo si possono anche utilizzare delle frasi preparate in precedenza, ma ben integrate, adattate e plasmate al contesto nel qui e ora, ad esempio, alla risposta coerente con quanto detto poco prima dall'avversario. Quando ciò avviene il freestyle riesce a generare un'esperienza estetica condivisa, attraverso la quale il pubblico non solo riconosce

l'originalità della performance, ma vi partecipa emotivamente, sentendosi parte oltre che testimone della creazione in divenire. «*L'esperienza estetica è dunque un processo interattivo che nasce nell'ambito di una comunicazione tra opera d'arte e spettatore. Nell'ambito di questa comunicazione si sviluppa una reazione emozionale specifica, legata ad una particolare modalità di decodificazione che chiamiamo decodificazione imitativa. [...] La risposta emozionale specifica emerge nel contesto di un più complesso processo di risposta che coinvolge diversi piani e livelli funzionali psicofisiologici, quali quelli sensorial-percettivi, cognitivi, emozionali [...], pulsional-istintivi, psicologico-sociali, narcisistici, etc.*» (Ruggieri 1997, pp. 14-15). *L'esperienza estetica* è quindi il meccanismo di fruizione dell'arte. Non si riferisce all'estetica in quanto "bellezza" ma ad un processo corporeo e relazionale, che coinvolge in profondità la persona in contatto con l'opera, in una dinamica tra emozione, percezione, memoria e sensi. Le caratteristiche di forma e di contenuto dell'opera, riprodotte nel corpo del fruitore attraverso un' inconsapevole imitazione dell'opera stessa, decodificazione imitativa, permettono il sorgere del sentire. Si trasferisce così il sentire che l'artista ha "depositato" nell'opera a chi osserva l'opera, che a sua volta la decodifica, imitandola, con la propria soggettività. Questa *imitazione* permette allo spettatore di percepire l'autenticità dell'opera. È attraverso questo processo che anche il freestyle può risultare più o meno autentico, quando si percepisce una coerenza tra ciò che il flusso propone, il ritmo, le pause e i riferimenti al momento presente in cui tutti sono immersi. Ed ecco che ci torna utile la *sintonizzazione* per comprendere uno dei requisiti vincenti nei contest di freestyle. L'mc che riesce a sintonizzarsi con l'avversario e con gli spettatori, è in grado di andare ai nuclei essenziali del discorso, per anticipare l'avversario e gratificare il pubblico. In quel momento si crea un immaginario condiviso da tutti i presenti e, chi è più abile a sintonizzarsi, può prenderne le redini per *guidare* quel mondo di rappresentazioni condivise. In uno spazio tempo parallelo al set del contest si crea un film composto dagli sfidanti, il luogo, il pubblico, il momento storico, tutti gli elementi reali, le loro conseguenze possibili o creativamente fantastiche, e le possibili interpretazioni di tutti questi elementi. Il primo che riesce a sintonizzarsi su questa frequenza, o riesce a farlo meglio, diventa lo sceneggiatore del film, potendo maneggiarla e "scriverne" lo sviluppo a proprio vantaggio. Se è vero che chi

riesce a sintonizzarsi meglio ha maggior possibilità di vincere la sfida, è altrettanto vero che le sfide sono un ottimo esercizio alla sintonizzazione. Mi ha sempre affascinato quanto nei cypher questi processi avvengano spesso in modo altamente inconsapevole. Nonostante ciò, il loro risultato è invece fortemente apprezzato dai presenti, diventando uno spettacolo godibile a livello sensoriale. Man mano che l'mc si dispone a questa possibilità, percepisce quella che viene comunemente detta *connessione con il pubblico*. Di pari passo questa capacità di vicinanza viene sviluppata anche nei confronti dello sfidante, utilizzata però a suo discapito. Nel laboratorio in comunità era chiara l'assenza di sintonizzazione e la sua graduale comparsa man mano che ci si allenava. Nei primi momenti il movimento non era ancora esperto e nel tentativo di connettersi si poteva scivolare nella simbiosi⁴⁶. Questo era visibile quando ad un attacco da parte dell'avversario la risposta era in linea con l'attacco, ma ne perseverava l'effetto. Ad esempio ad un attacco tipo: *«quando faccio rap entro sulla traccia e poi ti batto e ti spacco la faccia»*. La risposta poteva essere: *«se tu me la spacchi dopo sono brutto, forse oltre la faccia tu mi spacchi tutto»*. In questo modo simbiotico si confermava praticamente l'offesa ricevuta; non veniva rigirata contro il mittente, ma veniva adottata e sviluppata contro sé stesso. In questa fase era poi necessario allenare la mente ad un movimento molto sottile: la proposta deve essere sì ricevuta, e ci si deve sintonizzare, ma, così velocemente, da avere un tempo per potersene distaccare e rigirare in modo creativo contro il mittente. Parliamo di un tempo impercettibile nella dimensione temporale della materia, ma espandibile a dismisura nella dimensione psichica, simile a un sogno che può essere percepito come molto lungo, complesso e ricco di dettagli, pur essendo fatto in un tempo reale brevissimo. La risposta in quel caso sarebbe potuta essere invece: *«mi spacchi la faccia ma resti tu il più brutto, oltre alla faccia io qua ti spacco tutto»*. Facendo un salto di contesto evidente pensiamo a quanto la capacità di sintonizzarsi abbia a che fare anche con il lavoro dell'analista, ed è decisa dalla capacità di un rapporto fluido tra conscio e preconcio. Lo ha spiegato

⁴⁶ Simbiosi: mancata differenziazione dall'altro e, di conseguenza, persistente confusione con esso.

bene Stefano Bolognini⁴⁷ quando ho avuto il piacere di fargli sentire degli interventi rap durante un incontro pubblico: *«Mi colpisce la fluidità preconsca con cui un terapeuta, e un artista, riesce a formulare parole incisive e penetranti ma non per questo invasive. Il reperimento rapido è dovuto alla familiarità con il preconsco, ma la capacità di mettere insieme parole adatte, non ridondanti, è una disposizione e un'esperienza tecnica. Mi chiedo se non ci sia qualcosa di analogo anche in una buona comunicazione analitica, cioè riuscire a trovare le parole giuste con un ritmo che sia a sua volta condivisibile da parte dell'altro e che vadano dentro»* (Bolognini 2023, min. 00:35:12). E ancora: *«[...] il rap può essere una selezione di nuclei di contenuto di senso che vanno al punto e che comunicano in maniera molto sintetica, senza ridondanza, degli elementi di fondo del discorso. Mi colpisce l'aspetto della sintesi che non è offensiva (del contenuto) ma è anzi molto assumibile [...] assomiglia un po' ad un farmaco: concentrato, condensato e appropriato»* (Bolognini 2023, min. 1:06:00). Lo sanno i rapper tanto quanto gli psicoterapeuti: per arrivare ad una sintesi facilmente “assumibile” si deve inevitabilmente passare dal caos interiore. Da questo si può poi riemergere con elementi essenziali e definiti. Questo processo permette di far emergere temi profondi in una modalità che è molto simile ad alcune fasi di una seduta psicoanalitica. In particolare quando si fa freestyle liberamente, fuori dalle sfide, si può vagare ed errare in uno spazio più indefinito da cui attingere per esprimersi. Anche quando ci si dedica ad uno specifico argomento, che può risultare limitato ad un primo sguardo superficiale, si può poi andare a fondo. Immergendosi nel caos interiore, il discorso si arricchisce di elementi apparentemente non collegati con il tema centrale, ma assimilabili per assonanze e giochi di parole, esattamente come nella psicoanalisi, procedendo ad esplorare quel caos. Proprio come con la tecnica delle libere associazioni, emergono parole apparentemente casuali. Il caos e il caso, man mano che si articola il discorso, assumono senso. Alcune sfumature delle parole si possono disporre come ponti di senso inattesi, formando un discorso coerente, che risulta anche molto originale, perché arricchito da parole presenti nel

⁴⁷ Psichiatra e psicoanalista italiano, già presidente della Società Psicoanalitica Italiana (SPI) e primo presidente italiano dell'International Psychoanalytical Association (IPA).

“caos interiore” ma apparentemente non connesse, utili a favore del discorso. Non sono rari in queste esplorazioni del linguaggio e del caos eventi simili ad esempio al noto caso clinico del bambino in analisi con Bion che diceva “ice cream”. Questo caso mi ha sempre fatto pensare che Bion sarebbe stato un ottimo rapper, ma in realtà era “solo” un grande psicoanalista. Il bambino ripeteva “ice cream” (gelato) senza apparente significato contestuale. Bion esplorò acusticamente la parola e colse l’assonanza con “I scream” (io urlo). Quella parola nascondeva un bisogno non ancora pensabile dal bambino stesso, un elemento beta. Bion fece la parte della Funzione alfa per trasformarlo in elemento alfa (pensabile). Questo per comprendere quanto le parole possano contenere emozioni non ancora esplicabili logicamente ma che, attraverso il maneggiamento anche ludico del linguaggio, possono essere svelate. Nel caso del freestyle ad argomento il tema proposto si utilizza come agglomeratore, è lo stimolo al quale collegare parole, vissuti, esperienze già presenti nel mondo interno, uno stimolo intorno al quale creare e scoprire il proprio discorso. Nel gruppo di freestyle ho notato che quando si propone un argomento e si vuole stimolare il processo di libere associazioni, qualche volta è necessario riuscire a stare nello spazio vuoto, prima che si possa pronunciare qualche parola. Questo è legato all’emotività della persona: c’è chi si sente libero di iniziare a “sputare” parole a caso, pescate da quel caos, e chi invece ha bisogno di controllare maggiormente e trovare qualcosa di “sensato” da cui poter partire. La possibilità di utilizzare il linguaggio in modo puramente ritmico, tipico del rap, può aiutare molto in questo processo. A tal proposito mi piace citare una celebre frase di Neffa e Dre Love in un album pietra miliare per l’Hip Hop italiano:

*If you can't catch the words
Se non capisci le parole
You can still feel the funk
Puoi sentire il funk (Neffa e Dre Love 1996)*

Il rap permette questo. Potendo utilizzare il linguaggio in modo ritmico si può iniziare a suonare, “pur non sapendo ancora cosa dire”. È rap: l’aspetto tecnico e stilistico è fondamentale, e per molti lo è ancor più del contenuto. La forma è sostanza, non deve per forza avere

un senso razionale. Come se fosse poi possibile davvero dire cose “senza senso”. L’essere umano è strutturato cerebralmente per dare senso a ciò che dice, quindi il rischio non è tanto quello di pronunciare parole prive di significato, quanto piuttosto quello di dire cose che non si intendeva dire consapevolmente. Così facendo il senso lo si può scoprire dopo: suonando le parole, non si dicono cose senza senso, ma cose delle quali “ancora non si conosce il senso”. È qui la maggiore difficoltà di chi è alle prime armi: accettare di iniziare a dire, senza decidere consapevolmente ciò che si dice. La parte difficile non è produrre parole, ma liberare il freno del controllo che le tiene bloccate, per paura di dire più di quanto si vorrebbe. In questo processo chi guida, l’operatore, l’artista, può dare un grande esempio di come è possibile immergersi nel caos. La stessa cosa, anche se può sembrare opposta, nella psicoanalisi, grazie al silenzio dell’analista, l’analizzato fa esperienza della possibilità di stare senza una risposta, in un presente e profondo ascolto di ciò che dentro emerge dall’ascolto delle sue stesse parole. Così anche il rapper o il conduttore della situazione ha un’importante influenza sui giovani. *«L’Io del paziente impara dal modo di lavorare dell’analista a dare un pò di spazio ad altre parti interne di sé»* (Bolognini e Nicoli 2022, p. 170). La possibilità di immergersi in parole, associazioni libere apparentemente sconnesse rischiando di nuotare nel *nonsense* fino a ritrovare l’ordine e quindi il senso, è di grande stimolo soprattutto se vissuto con un’attitudine ludica. Giocare con le parole per cercare un senso, quando il senso ancora non c’è, è un gioco che in uno spazio artistico espressivo possiamo permetterci. Questo è un esercizio che ha un’importante valenza esistenziale:

«Noi esseri umani sembriamo creature sempre alla ricerca di un significato per tutto che hanno avuto la sfortuna di essere stati gettati in un mondo privo di un significato intrinseco. Uno dei nostri compiti più importanti è quello di inventarci un significato abbastanza forte da sostenere la vita e attuare la manovra disonesta di negare il fatto che siamo noi gli artefici di questa invenzione. Così ci convinciamo che invece "era lì" che ci aspettava. La nostra continua ricerca di sistemi ricchi di significati sostanziali spesso ci fa precipitare in crisi di significato. Il numero delle persone che si rivolge alla terapia a causa di preoccupazioni sul significato della vita è più elevato di quanto i

terapeuti spesso siano coscienti. Jung riferì che un terzo dei suoi pazienti lo consultava proprio per questa ragione» (Yalom 2014, p. 136).

È quindi difficile ma possibile e addirittura necessario imparare a stare in contatto con l'informe, attendendo e scoprendo il proprio senso, quello che si può attribuire a ciò che ne sembra privo. Non è proprio questo il profondo significato dell'esprimersi, dal latino *ex premere*, premere fuori da sé? Contemporaneamente è fondamentale in una seduta psicoanalitica che l'analista possa accogliere questo materiale spremuto fuori, possa mettere a disposizione un proprio spazio interno disposto ad ospitarne i contenuti più o meno formati e più o meno organizzati (Bolognini e Nicoli 2022, p. 168). Nel caso di un percorso di freestyle con l'obiettivo di sostenere il processo espressivo, aggiungerei di poter accompagnarne gradualmente la formazione di senso, anche quando questo non è ancora visibile. È qui certo necessaria una buona dose di fiducia/fede da parte dell'operatore, data dalla consapevolezza che il senso poi si trova sempre. L'operatore può far questo, ad esempio, ripetendo parole utilizzate dai ragazzi, valorizzandole contestualmente, per mostrare come alcune connessioni tra loro possono crearsi. Anche esclamazioni apparentemente fuori dal flusso del rap possono essere utilizzate per arricchire e dare un altro passo in avanti al discorso. Così come la difficoltà di trovare una parola può diventare una frase di rabbia, avere il vuoto può essere utilizzato come pausa, tutto per dare forma all'espressione. È fondamentale che tutto quello che passa nella mente e nel corpo, quello che si trova e, spesso, che non si trova ma si sta ancora cercando, sia considerato nel suo potenziale espressivo. Tutto è materiale utilizzabile. Mi riferisco a mugugni, imprecazioni, lamenti, versi di disprezzo: tutti utilizzabili. Ma anche gesti fisici di rifiuto, posture, movimenti nello spazio, che possono essere tradotti in parole, e spiegati o raccontati. Tutto è già testo. Ricordo quando in un cerchio di allenamento uno dei partecipanti era entrato in uno stato, non raro, di empassé. Ci sono dei momenti in cui l'ansia performativa può essere così forte da non permettere a nessun pensiero di affiorare alla coscienza. In questi casi è fondamentale aprire il processo, rilassare le tensioni, dare spazio e prendere aria. Una delle "strategie di salvataggio" può essere la ripetizione. Anche una sola parola, ripetuta ritmicamente, con delle pause anche lunghe tra le

ripetizioni. Si può giocare con la diversa espressività, modificando l'intenzione con cui si pronuncia la stessa parola invece di cercare frasi complesse. Se ne esplora così la musicalità che è un veicolo potente per l'emergere di senso. La musica significa di per sé, non ha bisogno di altre parole. Così anche una parola, suonata diversamente, può suggerire diversi immaginari, può, attraverso la propria polisemia, aprire diversi discorsi. Così facendo si apre lo spazio emotivo che era rinchiuso in quella parola, e tutte le diverse valenze, profonde, che questa può avere. Quel giorno, durante il cypher, Riccardo si stava arrendendo e la parola utilizzata per dire che non sapeva più cosa dire era "passo": la resa. Intendeva dire *«passo il turno! Non ce la faccio! Andate avanti voi»*. Potendoci stare, potendola ripetere, potendo lasciare il vuoto tra un "passo" e l'altro, tra i diversi modi di pronunciare la stessa parola emergevano diversi significati. I significati, sono sempre più convinto, non vanno cercati, bisogna lasciarli emergere. Non è un processo di ricerca per estirparli dal suolo, quanto più un lavoro di liberare le resistenze che li tengono compressi sotto, per permettere loro di emergere naturalmente. Farli affiorare per poterli inciampare. E allora Riccardo riuscì a stare in quel *«passo... .. passo... .. passo da qui... .. passo da qui e ti mollo l'asso»*. Quel "passo" riferito a "cedo il turno" era diventato "passo" nel senso "attraverso lo spazio", dalla resa alla presenza. Questi momenti di impasse si superano con la tenacia di stare nel processo, senza scoraggiarsi ma restando aperti e disponibili alla soluzione che arriva. Questa predisposizione è tipica di uno stato mentale specifico che è detto lo stato di flow. Specialmente nelle performance libere senza le sfide botta e risposta, ma quando si può invece affondare nel proprio flusso di coscienza per produrre un vero e proprio Top Of The Head, è possibile arrivare a sperimentare questo stato mentale simile alla meditazione, in cui il performer entra in una condizione di apertura, concentrazione e spontaneità che è al contempo ipnotica e lucidissima.

8.8. Dal flow allo stato di flow

*“Ho un nodo alla gola penso sia un cappio
Strozzo i sentimenti da sto mondo non scappo
so’ stronzo pe’ i dementi ma invece io so’ matto
quel poco nella vita se ne va tutt’a un tratto”
(J.1)*

Può sembrare un gioco di parole, e non ci sarebbe nulla di smi-nuente in questo, ma attraverso il lavoro sul flow abbiamo notato quanto fosse possibile attivare lo stato di “flow” descritto dalle neuro-scienze moderne. Il concetto dello stato di flow (stato di flusso) fu co-niato nel 1975 dallo psicologo di origini ungheresi con uno dei nomi più difficili da pronunciare, Mihaly Csikszentmihalyi (pron. *Mi-hai Cik-sent-mi-hai*). Nel suo studio definisce lo stato di flusso come: uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa, concen-trata e coinvolta in un’attività e la mente ed il corpo sono in perfetta simbiosi. In questo stato tutto scorre. Siamo perfettamente in armonia, abbiamo il pieno controllo del compito e proviamo la massima grati-ficazione e positività. Il nostro corpo scompare, la nostra identità spa-risce dalla sua coscienza. Quando facciamo qualcosa con così tanta concentrazione non abbiamo abbastanza attenzione per poter riuscire, nello stesso tempo, a sentire di esistere. È un’esperienza strettamente correlata con gli stati di estasi (èkstasis, essere fuori da sé) nei quali si è talmente pieni dell’esperienza, da non provare nemmeno freddo, fame o stanchezza. Pertanto l’esistenza è temporaneamente sospesa. Questo è dato dalla disattivazione di una parte della corteccia prefron-tale, “ipofrontalità transitoria”, che è deputata alla pianificazione dell’agire: andiamo con il pilota automatico. Musicalmente parlando: senza direttore d’orchestra e senza spartito: nel flow!

Se ci si concede di esporsi al Top of the head il livello di controllo cognitivo si abbassa e, quanto più si abbassa, tanto più l’esecuzione inizia a risultare avvincente. Il processo prevede la capacità di far ab-bassare i livelli di controllo per permettere al flusso di emergere. Que-sto porta sovente a degli effetti spettacolari perché in un discorso “li-bero” da resistenze e censure cognitive, si riescono a captare elementi

sottili della situazione, del momento che ci attraversa e degli argomenti che si stanno trattando. Si riesce paradossalmente a fare discorsi più profondi perché si approccia in modo più sensibile (con i sensi) che cognitivo (con la razionalità). Prende più spazio il corpo e di conseguenza l'emozione che lo abita. L'emozione è infatti un processo circolare che provoca cambiamenti, ed è contemporaneamente generato dai cambiamenti che avvengono, prima che nel sistema nervoso centrale (cervello) nel sistema nervoso periferico (resto del corpo). Anche l'emozione, come l'Hip Hop, nasce nella periferia! Parliamo anche in questo caso di qualche cosa che ha a che fare con il protomentale (vedi p. 34): prima che sia mente. Si "sente" prima che "capire". In questa dimensione, così come capita nell'ascolto psicoanalitico, non è raro che si creino "coincidenze" suggerite dal suono delle parole o connessioni tra il discorso in atto ed eventi biografici del rapper. Queste connessioni sono possibili proprio per l'abbassamento dei livelli di controllo razionale del flusso di pensiero. Una performance artistica fatta con questo approccio ha un effetto molto simile ad una sessione di associazioni libere. *«Si tratta di sviluppare ulteriormente i sistemi trasformativi che in analisi consentono il passaggio emozione-pensiero e viceversa, cercando di conquistare la capacità di percorrere in maniera reversibile i cambiamenti di stato, che altrimenti possono intrappolare l'esperienza in vissuti totalmente corporei e allucinati o in fughe intellettualistiche»* (Preta 2015, p. 61).

Molto importante è quindi il clima non giudicante che possa permettere quella che le moderne ricerche neuroscientifiche hanno chiamato "default mode network". Quando ci rilassiamo infatti, attiviamo il pilota automatico e in questa condizione, al contrario di quando stimoliamo la corteccia prefrontale, abbiamo un maggiore accesso alla creatività e riusciamo a prendere in considerazione molte più possibilità per risolvere ogni tipo di irrisolto. Ma come possiamo permetterci di fare ciò? Con l'attitudine! Infatti l'attitudine proveniente dalla scuola dell'Hip Hop permette di sperimentare, in un clima non giudicante, l'interdipendenza del gruppo. Ognuno è utile agli altri. Le esperienze drammatiche possono essere un limite per l'evoluzione e la realizzazione personale ma, quando si possono condividere, in particolare con chi ha esperienze simili, diventano un potente collante. Questa coesione del gruppo permette di esprimersi anche in modo molto forte, potenzialmente distruttivo, ma senza temere l'annientamento, di sé e

dell'altro. Nei cerchi di freestyle (cypher) tutto è concesso, “se ne possono dire di tutti i colori” perché l'obiettivo è “distruggere” l'avversario in modo simbolico. Il cerchio autorizza e contiene. Tutti concordano che le parole abbiano anche una funzione simbolica. Si sferrano i colpi peggiori e si è a disposizione dell'altro, permettendogli di esprimere il massimo del proprio potenziale distruttivo, affinché si possa stare in contatto con questa energia. Così facendo si può imparare a maneggiarla e riutilizzarla per sé, consapevolmente, a favore della propria evoluzione e realizzazione.

L'attenzione è totalmente rivolta a questo processo, artistico, a “cosa” dire e “come” dirlo. Questo modifica anche il modo in cui si percepisce ciò che si riceve dall'avversario, proprio perché l'attenzione è rivolta ad altro, è una “tensione verso” la propria arte. Durante questo gioco creativo di improvvisazione in cerchio, emerge in modo evidente, che mantenere l'attenzione al proprio processo artistico, sia un'ottima strategia per poter sostenere il confronto senza cadere sotto la raffica dei colpi ricevuti. Rivolgere l'attenzione dentro di sé è una sorta di scudo protettivo e permette di sperimentare un ascolto fluttuante tra il dentro e il fuori. Grazie a questa modalità di ascolto, ciò che arriva da fuori - i colpi che si ricevono e le rime da cui si è attaccati - risuona come stimolo per far fiorire dentro una risposta: non come attacco mortificante, ma come spunto creativo. Il *contest*, la sfida, si propone come “contesto del legame”. L'incontro, che è un elemento etimologicamente fondante dell' “aggredire” (ad gredior, andare verso) si realizza in tutto il suo potenziale aggregante (per tenere insieme). L'“altro”, il “tu”, si presta come interprete dei propri aspetti rifiutati, in una dinamica fortemente proiettiva. È così che l'Io può, grazie alla proiezione, entrare in contatto con questi elementi altrimenti inaccessibili (Green 1986). L'altro si nutre delle proiezioni dell'Io e viceversa, queste reciproche proiezioni creano legame, esperienza imprescindibile perché possa nascere l'esperienza del piacere. Il cerchio di freestyle ha un effetto, inoltre, contenitivo, anche per quanto riguarda l'alternanza dei turni: si decide ad esempio di occupare 4 battute a testa e che poi la parola debba passare al successivo partecipante. Lo spazio/tempo ha funzione contenitiva per la regolazione degli impulsi attraverso il riconoscimento dello spazio proprio e

dello spazio altrui. È infatti evidente quando qualcuno invade le battute successive per poter completare il proprio pensiero, la propria rima. Così anche chi presenta esigenze di protagonismo invadente viene contenuto e stimolato a contenersi, provando gradualmente a sintetizzare il pensiero per occupare il proprio spazio, sufficiente ad esprimersi. Non è raro che chi tende ad invadere la battuta altrui si senta poi bloccato dall'entrata legittima di chi lo segue. Venendo coperto, percepisce la necessità di autoregolarsi per poter sfruttare al meglio il proprio spazio, iniziando così ad auto-contenersi. Una volta definita la misura dello spazio a disposizione, avendo assunto nel corpo quanti movimenti si possono fare, il corpo si contiene, diventa "contenuto" e, data una struttura alla forma, ci si può dedicare ad altro: il contenuto. In questo caso il contenuto del testo che pian piano può lasciare spazio alle sensazioni per andare verso lo stato di flow. Chi invece ha difficoltà ad occupare il proprio spazio lo ascolta scorrere vuoto, seppur sempre tutelato e non invaso dagli altri, quindi ogni volta disponibile e potenzialmente occupabile da sé. Inizia a sentire la possibilità di fare sempre un passo in più per poterlo abitare. Le parole mano a mano, un giro dopo l'altro, iniziano a nascere, ad appoggiarsi alla fiducia di quello spazio garantito. I pensieri e le sensazioni vissute in quello spazio vuoto sono a loro volta stimolo e ispirazione, suggeriscono parole, se si lascia loro la possibilità del tempo necessario ad emergere. È da questi primi passi nel linguaggio, che inizialmente sono fortemente connotati dal controllo razionale, che si sviluppa gradualmente un'esperienza di fiducia che accompagna a cedere perché succeda. Pian piano si accede alla possibilità di far succedere. Come in tutte le "successioni", solo se si lascia uno spazio vacante qualcosa o qualcuno può poi succedere. E quando avviene, è un successo!

8.9. Limiti contenitivi

*"Pure se a casa la situazione non è bella
io faccio di tutto per tornare da mia sorella"
(Youssef)*

Se la presenza dell'altro è un limite che, contenendo, accompagna verso i propri contenuti, si possono utilizzare anche altre restrizioni

utilissime all'espressione. Nel gruppo, ad esempio, per stimolare l'improvvisazione, quando non è presente una tematica spontanea, fornisco degli stimoli che possono essere di diverso tipo: argomenti da trattare o da utilizzare in modo metaforico, parole intorno alle quali sviluppare associazioni libere, costrizione della terminazione fonetica (usare sempre la stessa rima), discussione su eventi quotidiani della vita di comunità. Il tema libero, seppure lasci apparentemente grande possibilità espressiva, d'altro canto può essere molto dispersivo se non si riesce a focalizzare la propria urgenza. È utile in questo caso utilizzare dei limiti per definire un *terreno comune* specifico che, seppur sembri limitare le possibilità, in realtà facilita. Facilita perché definisce e guida. Si ha qualche cosa a cui direzionare il pensiero; si esplora insieme, quindi da diverse prospettive, la stessa area semantica.

8.10. R.A.P. Ritmo Alle Parole

*“Quando fai quello che senti
allora così hai vinto veramente”
(No.1)*

Tra le due possibili origini della parola rap, tra chi la vuole acronimo di Rhythm And Poetry e chi nel significato di “colpire” (riferito all'effetto delle parole), a me piace pensare in ottica “et et” al valore di entrambe le interpretazioni. Il rap è un colpo che arriva, tanto più se potenziato da una poetica fortemente ritmica. Mi è sempre piaciuto anche italianizzarlo con l'acrostico Ritmo Alle Parole. Questo perché in effetti il ritmo è un elemento nucleare e imprescindibile del rap. Ma perché valorizzare queste tre lettere all'interno della parola terapia? È solo un gioco o emettere parole a ritmo può essere utile? Se provate a farlo, o quando qualcuno contagiato dall'ascolto di un rapper inizia a imitarlo, cercando di creare parole mantenendo un ritmo costante, il primo effetto nel quale si incappa è lo scimmiettamento. Si crea una cantilena monotona e stereotipata, che di solito dura 3/4 barre e si risolve con una risata. Ma se provate a mettere una diversa intenzione, dopo la quarta misura, se non arriva la risata a sciogliere e dissolvere la tensione provocata dall'emozione che si sperimenta, allora lì inizia

il vero divertimento. Si inizia a scendere più a fondo. Il ritmo, che sembra solo un aspetto formale, un elemento estetico e superficiale, si fa invece promotore di creatività; suggerisce parole, suoni, assonanze e, quando riesce a superare la difesa del controllo cognitivo cosciente, porta con sé significati profondi. È possibile? Credo che semplicemente non sia possibile diversamente. Ricordo il lavoro con Mario che aveva una diagnosi di ritardo mentale di grado medio con deficit dell'attenzione e disturbo del comportamento. Il ritardo mentale, in una lettura psicofisiologica, era prodotto da una tensione muscolare persistente che impediva lo svolgersi fluido del movimento fisico e psichico. La rigidità a sua volta aveva origine traumatica, era stata infatti una difesa necessaria per non cadere a pezzi in alcuni periodi segnati da abusi e maltrattamenti. Per Mario, inizialmente, un ritmo, anche semplice, era totalmente impossibile da comprendere e da riprodurre. Non era possibile appoggiarsi e, senza appoggio, il ritmo non può realizzarsi. Nel percorso terapeutico, supportato dal lavoro sul ritmo, siamo riusciti ad arrivare a un appoggio e una fiducia tali da permettere lo sciogliersi di blocchi e resistenze. È potuta così fluire un'organizzazione ritmica dapprima semplice e poi sempre più complessa, per gradi, e sempre più sostenibile. Lavorando con delle semplicissime esperienze di body percussion, tenendo un 4/4 (che sarebbe contare da 1 a 4 e poi ripartire dall'1 mantenendo lo stesso spazio tra ogni movimento), segnalando con un suono diverso ogni volta l'1, chiedo a Mario di appoggiarsi sull'1 per emettere suoni, parole, ogni cosa che gli venga spontanea. Mario parte da suoni insoliti, ambigui, ma all'ascolto molto rilassati e liberatori. Ascoltandoli sento che si sta permettendo qualche cosa di inedito. Dopo un po', permanendo in questa ripetizione costante e invariata, che sento importantissimo tenere, per costruire un pavimento affidabile e prevedibile, inizia ad emettere parole regressive, con una voce molto infantile. Questo sembra confermare l'ipotesi che l'esperienza ritmica sia in qualche modo fissata in memoria e riattribuibile, anche dopo anni, alle diverse fasi della propria vita. In una sperimentazione che realizzai per la mia tesi di laurea (Turano 2009), osservai come in molti soggetti, a cui veniva chiesto di riprodurre con il tapping⁴⁸ i ritmi di diverse fasi della propria

⁴⁸ Metodo di riproduzione di un ritmo percepito o immaginato, attraverso il ticchettio con un dito o un oggetto su una superficie.

vita, accadeva che, rievocando i ritmi, riaffioravano memorie apparentemente perse di quei periodi. Così la voce di Mario ora, chiedendogli di stare sul ritmo proposto, sembra davvero provenire da un tempo lontano, non è il suo timbro, è molto sottile, infantile, sembra davvero la voce di un bimbo molto rilassato che dice “papà, pipì, cacca, macchina, brum brum”. Dopo un intenso lavoro su questo e diversi momenti in cui si esprime con un linguaggio fortemente regressivo, proviamo a inserire il ritmo in un discorso adulto, di ora, utilizzando gli argomenti che porta nel nostro incontro. Gli chiedo di ascoltare il tempo che riproduco con le mani sulle gambe, trattenere la parola finché non arriva l’uno della battuta su cui liberare la frase che ha pensato, provando a mantenere il filo del discorso. Non c’è una richiesta di metrica né di rima, il ritmo funziona da contenitore e l’attesa dell’uno gli permette di accumulare tensione. La tensione che accumula per aspettare l’inizio della battuta è la stessa che altrimenti avrebbe disperso nella sua tipica modalità dilagante di raccontare, qualche volta anche confabulando pur di scaricarsi con un eloquio a flusso continuo, senza respiro e senza pensiero, piatto a livello emotivo. Il suo discorso spontaneo è ricco di frasi stereotipate e divagazioni, generalizzazioni che imitano un discorso adulto. Sembra ripetere un copione che ha visto recitare, e lo ripete anche bene ma è un’imitazione, o almeno questo è quello che mi arriva, per nulla in contatto con il suo “discorso autentico”. Un discorso appiattito e sterile che però sembra perfetto per le aspettative di adultità che riceve nel suo contesto di riferimento. Il mondo infatti lo vuole, e gli chiede, anche esplicitamente, di adeguarsi alla sua età cronologica. Tutti gli anni non vissuti con i propri ritmi, tutti gli anni “rubati” che Mario non ha potuto vivere al suo tempo, essendo stato un bambino maltrattato e abusato, non sono messi nella conta dell’età che gli viene richiesta. Mario deve avere la sua età a prescindere dagli anni saltati, bucati, che non ha potuto vivere. Non che lui non li abbia vissuti realmente, ma li ha vissuti in condizioni di maltrattamento e trauma che hanno creato un blocco nel processo evolutivo. Non è stato possibile assimilare quegli anni che hanno invece definito la sua postura difensiva, rigida e trattenuta. Ora possiamo ritornare a quegli anni con un contenimento creato appositamente per il suo discorso. Questo gli permette un’evoluzione più aderente all’età alla quale Mario, di solito, svela involontariamente di essere rimasto bloccato quando manifesta atteggiamenti

definiti come "momenti di crisi". Un'età che, nelle sue regressioni abituali, mostra il bisogno di essere rivissuta, pur venendo considerata disfunzionale dall'ambiente circostante.

Si crea un discorso autentico perché il limite del ritmo, l'accumulo della tensione, la costrizione della misura, non permette di sciogliersi in un discorso qualunquista e difensivamente retorico. Alla sua tensione corporea di base, con la quale "si sostiene" rigidamente, ora si contrappone una tensione prodotta attivamente che produce un effetto contrario: permette di sciogliere. Le frasi formulate, trattenute e rilasciate solo all'inizio della battuta, dopo pochissimo diventano estremamente autentiche. Parlano di sofferenza e di mancanze, non più di ideali grandiosi, come il discorso che faceva prima. Questo lavoro si presenta con la necessità di dover frequentemente ri-contenere Mario nella battuta, la fuga e lo scivolamento sono costanti, il tentativo di non rispettare la struttura è continua. Lo faccio con cautela cercando di non diventare persecutorio e non spaventarlo perché quello che emerge è forte e ogni tanto concedo di scivolare in evitamenti e confabulazioni fuori dal ritmo. Poi, in modo graduale, sempre più spesso, lo riporto nella struttura. E ci sciogliamo. Le lacrime emergono, i ricordi e le confidenze sono profonde e dolorose ma anche molto liberatorie. Uscendo dalla stanza dice "sono orgoglioso di me". Quello che succede con Mario nel sostenerlo a stare nella struttura ritmica, è in forma estetica quello che con le tecniche di scrittura avviene. In effetti stare nei 4/4, e partire sempre dall'1 con la propria frase, può essere già considerata una tecnica di scrittura, per alcuni "versi"... i versi scritti! Qualcosa di simile, molto simile, anche se attraverso processi diversi, avviene con le tecniche di scrittura che hanno a che fare con il contenimento dato dalla metrica e dalla forma delle parole, che ora vedremo.

9. *NON FARE, MA FARLO BENE*

9.1. **Tecniche a favore della creatività**

*“...c’ha un serpente che è come Denver
mani leste e fredde chele a defender
Prende tre Tennent’s per le emergenze
Spende le schede per le perle nere”
(Testo collettivo)*

Raymond Queneau ci suggerisce che chi scrive osservando un certo numero di regole che conosce è più libero di chi scrive quel che gli passa per la testa ed è schiavo di altre regole che ignora (Calvino 1988). Per questo motivo trovo sempre molto interessante provare a scrivere brani con limitazioni tecniche molto stringenti. L’ostacolo infatti, quando è chiaro ed evidente, dopo un primo momento, nel quale sembra rallentare l’espressività, diventa un ottimo trampolino per la creatività. Nel gruppo c’è chi è disponibile a scrivere e proporre i propri testi, ma anche chi è inibito nella scrittura e nell’esposizione e, per questo, in alcuni incontri, propongo dei giochi per provare a coinvolgere in modo diverso chi occupa posizioni periferiche. Tra di loro, infatti, alcuni partecipano sempre e solo come spettatori ma sono sempre puntualissimi, costanti e attenti a tutto il processo che avviene nello spazio/tempo del laboratorio. Questa presenza così partecipe, che a uno sguardo superficiale potrebbe apparire non attiva, mi interessa molto e cerco di rispettarla coinvolgendoli in un modo che possa essere per loro piacevole, che non abbia il sapore dell’esposizione ma di una collaborazione logica/logistica superficiale. “Logica” perché stiamo su aspetti apparentemente razionali, senza richieste di condivisione emotiva, “logistica” perché il loro coinvolgimento è dichiaratamente conseguente, solo, alla loro presenza lì, non per altri motivi; la richiesta di investimento iniziale è ridotta al minimo. Un coinvolgimento che abbia un ché di superficiale appunto, così come la loro presenza vuole apparire. Un ingaggio che ha più il sapore di manovalanza che di creativi. Una collaborazione puramente estetica, non contenutistica, almeno nella richiesta. Propongo ad esempio un gioco di gruppo

centrato esclusivamente sulla forma delle parole, escludendo dichiaratamente l'interesse a contenuti, vissuti, narrazione di sé... nulla! Tutto questo non ci interessa, restiamo anche noi *periferici* dal cuore del discorso, rimaniamo in quella periferia che loro abitano nell'attività, nel loro modo di partecipare. Andiamo a casa loro praticamente, senza cercare di portarli forzatamente da noi o persuaderli a raggiungerci. Smettere di cercare di farli venire al centro se il centro è abitato da vissuti troppo forti, storia personale, coinvolgimenti da evitare... restiamo fuori! Nella rassicurante e familiare periferia. Nella consegna per la scelta delle parole non è necessario che abbiano a che fare con chi le propone, non devono raccontare di nessun coinvolgimento personale, ma rispondere solo alle caratteristiche oggettive di forma. Già questo, in un contesto come il laboratorio rap, nel quale la consuetudine è ascoltare e cercare parole direttamente collegate ai propri vissuti e alle proprie esperienze, è un elemento sorprendente che in alcuni produce maggiore partecipazione. Infatti la proposta di utilizzare delle forti limitazioni alla scelta delle parole permette di porre l'attenzione alla forma e disangosciarsi dal contenuto che viene, di conseguenza, percepito come imposto dal dover rispettare la regola. «È la regola che parla, non sono io!». Le parole sono scelte a caso, per la loro caratteristica estetica non per il contenuto, non per il valore affettivo che potrebbero veicolare. Quando ad esempio si chiede una parola che inizi con la lettera M «se rispondo “mamma” non sto parlando di mia mamma e del mio legame con lei, ma solo della parola “mamma” perché ha quella lettera iniziale, *sono solo parole!*». In realtà il processo è un po' più complesso, o almeno è possibile leggerne la complessità a diversi livelli. Sappiamo che già nella scelta emerge qualche cosa di personale, dato che tra le tantissime parole che conosciamo con la lettera m scegliamo “mamma” e non “metallo” o “mela”. La nostra attenzione sceglie, come osservava Freud parlando del *determinismo psichico*, l'Io non sceglie mai per caso, nemmeno quando crede di farlo, poiché le decisioni coscienti sono influenzate da desideri e conflitti inconsci (Freud 1923). Pur sapendo che dirigersi verso una parola invece che altre è già l'emergere di qualche cosa di sé nel lavoro laboratoriale non entriamo nell'interpretazione della scelta, sarebbe prematuro e non utile in questa fase. In uno specifico esercizio di scrittura con un “limite”, decidiamo di scrivere un testo monovocalico. Tutte le

parole utilizzate devono avere al loro interno solo la vocale A. Iniziamo facendo una raccolta di queste parole (come Sara, panna, stanca ecc). Ognuno è libero di proporre le proprie o semplicemente restare in ascolto e, così facendo, senza dover insistere per far partecipare, anche i più timidi vengono contagiati dal processo di ricerca, si ritrovano in alcuni momenti ad avere una nuova parola in mente e sentono di poterla mettere a disposizione del gruppo. Senza sentirsi troppo esposti anche la loro parola diventa parte del testo. Nasce una partecipazione coinvolgente e divertente per l'ingaggio della sfida a trovarne di più e per la sorpresa dell'arrivo di nuove idee, anche dopo momenti di apparente stasi, quando sembra che nulla possa più esserci: cerco di sostenere la possibilità di "stare" malgrado l'angoscia del vuoto e della fine. È infatti proprio nel tempo indefinito dell'attesa che può emergere qualcosa che riapre altre aree semantiche e immaginari con nuove possibilità creative. Questo vuoto è molto prezioso, *«è simile al kasma (il burrone) della filosofia greca antica o all'Ain Soph (illimitatezza) della Kabbalah ebraica: il campo della creazione, il campo di tutte le possibilità in attesa di essere fatte precipitare nell'atto creativo, in attesa che la loro energia venga così rallentata da divenire materia»* (Poli 2014, p. 90) attraverso un'idea: una parola. Da ogni esitazione a interrompere il vuoto, da ogni rinuncia a cedere al timore che nulla più ci sarà, infatti, nasce sempre una nuova parola che si aggiunge alla lista, riaccendendo la speranza.

Una volta raccolta una certa quantità di parole "monovocaliche" abbiamo questo materiale informe con il quale poter stare in contatto per provare a scoprire se, e quale, forma può assumere. Mettendo l'elenco a disposizione di tutti su un foglio abbastanza visibile, propongo di iniziare a trovare collegamenti tra le parole della lista. Anche in questo caso propongo di "stare sulla forma" e sui collegamenti più semplici che saltano all'occhio, senza cercare una composizione particolarmente significativa. Siamo ormai dentro il processo creativo, immersi, tutti insieme, con un'attenzione condivisa sull'informe. Il clima è diventato già affiatato e collaborativo per cui malgrado la mia richiesta di stare solo sull'associazione di parole, il timore del contenuto è un ricordo lontano, tutti sono agganciati nella composizione di frasi con il miglior senso. Come se il materiale prodotto in modo asettico ora potesse anche essere rimaneggiato in modo più personale,

come se l'angoscia di esporsi fosse mitigata dalla genesi dichiaratamente impersonale del materiale utilizzato. È semplice percepire quel senso di godimento dell'esperienza dell'informe di cui parla Winnicott *«il godere dell'informe è inteso anche come esperienza di non senso, di sospensione, che deve essere rispettata e riconosciuta [...] L'organizzazione del non senso è già una difesa, proprio come il caos organizzato è una negazione del caos. [...] Anticipare il dare senso e forma, porta a sviluppare l'organizzazione di un falso sé, che si manifesta come un adattamento compiacente, in cui il bambino è stato modellato e tagliato nelle fogge concepite dagli altri»* (Micocci 2005, p. 6). Tutti partecipano, si sta in contemplazione dell'informe, e anche i più timidi, tranquillizzati dalla consegna non performativa, partecipano senza le inibizioni dei cosiddetti processi espressivi perché “tanto non dico nulla di me, le parole ci sono già”. Questo gioco, attenuando l'ansia espressiva, permette comunque di esprimersi attraverso il processo della proiezione, tipico dei processi artistici. Ne emerge un'opera che gratifica e stupisce sia me che il gruppo, esteticamente potente, che utilizza un lessico molto vicino a quello dei ragazzi. Il testo racconta una storia che a loro è familiare, che ha a che fare con la condizione che vivono attualmente, i loro disagi passati e le prospettive e i timori per il futuro.

*Sara fa la canna ma lassa sta la bamba
 Se balla nella sala stanca sballa con la ganja
 S'arma d'un ala se Satana c'ha la katana
 Fa il mandala se s'ammala per la madama
 Carta canta cala la fanta mal de panza accanna
 Casca dalla cassa panca spacca la gamba alla mamma
 Fa la pasta salata con la patata, “è 'na cazzata!”
 Da 'na pazza all'asta viene braccata mica pagata
 Salta la vacca passa dalla banca paga la tassa
 Stacca la cassa scappa se t'ammazza c'è la bara e basta
 Salta la vacca passa dalla banca paga la tassa
 Stacca la cassa scappa se t'ammazza c'è la bara e basta
 (Testo collettivo)*

Per lasciar fluire questo processo e rimanere collegati con il materiale subconscio, è stata centrale la gestione delicata dei processi da parte mia. Questo aspetto ha a che fare con una specifica capacità dell'analista, di non definire ma riuscire a stare, come diceva sempre a lezione il Prof. Ruggieri: "stare, non fare". Da allora ho sempre descritto questa possibilità, necessaria e per niente banale, come il "non fare, ma farlo bene". È quella capacità negativa di cui già parlava il poeta John Keats (1795-1821) secondo il quale era la caratteristica principale dell'Uomo dell'Effettività (Man of Achievement). Keats «la chiamò "negativa" per contrapporla al bisogno "positivo" che spesso abbiamo di intervenire subito su ogni problema che incontriamo, con un atteggiamento improntato alla soluzione. Secondo lui questo prendere il toro per le corna, questo partire e affrontare la situazione che ci si presenta pensando subito ad un modo per sottomettere la realtà al nostro volere, è innanzitutto un modo per non pensare» (Forme Vitali 2014). Keats definì infatti la *capacità negativa* come: «... quella capacità che un uomo possiede se sa perseverare nelle incertezze attraverso i misteri e i dubbi, senza lasciarsi andare a un'agitata ricerca di fatti e ragioni» (Bion 1970, p. 169). Saper esitare⁴⁹ è una competenza, o un continuo esercizio, che ho trovato utilissimo nella mia pratica clinica.

Qualche tempo fa ho provato a raccontarlo poeticamente in questo testo:

*È prezioso sapere esitare, stare nel grigio
saper evitare la definizione, schivare la forma
lasciare lo spazio aperto, guardare la pagina bianca,
sostare nel nulla, sapere però che è questione di niente,
ci vuole poco.
È prezioso sapere esitare,
lasciare anche correre il primo motivo, ma stare in attesa.
Ma non un'attesa che vuole arrivare, l'attesa sospesa,
che gode di quella tensione, la vuole,
la vive e la abita con emozione.*

⁴⁹ È dall'amica e collega Nefer Tani che ho ricevuto, attraverso i suoi racconti, l'invito del Prof. Accursio Gennaro ad esitare; un'esortazione che ho fatto mia.

Che danza nel tempo, il tempo che vuole,
 e che lo desidera scorrere, ma non per finire, per vivere,
 per vivere appieno quello che è, per poi essere altrove.
 È prezioso sapere esitare, ma non per fermarsi,
 per ascoltare l'attesa, riempirla con il desiderio, il sogno,
 di tutta l'immaginazione di quello che
 forse domani sarà, ma poi stare qui, a volersi stupire
 di cosa o di come qualcosa diventa.
 E poi, ogni cosa che sia, bramare il levare dell' àncora,
 amare che ancora diventerà.
 È prezioso saper abitare l'attesa,
 vestirla bene, a propria misura, comoda, che faccia la sua car-
 riera: un'opera, che non può che terminare in una creazione
 È lei stessa che, se ben matura, qualcosa diventa.
 Però, aspettare vuol dire cercare la fiamma che sorge,
 che quando compare le presti respiri, la annusi, la ossigeni e am-
 miri se cresce, o se è solo un momento, poi spento.
 Un punto. Una fine nella progressione.
 È prezioso saper aspettare, aspettare vuol dire,
 non essere prossimi alla delusione (DonGocò 2024)

*«Bion mette in relazione la capacità negativa con l'insight. L'in-
 sight - nel senso secondo cui egli lo intende - è un'illuminazione su
 qualcosa, oppure un'intuizione (intuit) dell'esistenza di qualcosa che
 non è ancora percepibile con i sensi né affrontabile con la ragione,
 ma che comunque influenza la relazione, il campo e le persone»* (Neri
 2021, p. 72). Riuscire a stare in questo spazio indefinito, senza una
 ricerca dei fatti e della ragione, permette alla “soluzione” di palesarsi.

*«Nel 1916 Freud aveva scritto: “Io so che [...] devo accecarmi
 artificialmente per poter dirigere tutta la luce su un punto oscuro”.*
*Bion precisa che accendere e dirigere questa luce è il risultato di un
 metodo e di una disciplina»* (Neri 2021, p. 72). Ricorda in qualche
 modo il mito di Tiresia che dopo essere stato accecato ricevette il dono
 della chiaroveggenza. Non possiamo sapere quindi noi dove è oppor-
 tuno dirigere la “luce” ma possiamo accecare le nostre aspettative per
 poter far sorgere qualche cosa che dimora nelle più profonde oscurità.
 Sono sicuro che dal mio “aver non fatto, bene” sia potuto emergere il
 testo monovocalico.

Il lavoro con questo brano rivela, anche nella fase di registrazione, un potenziale imprevedibile. Noto chiaramente una regressione nei momenti di difficoltà. Da questa esperienza di contatto con l'informe nasce la libertà della lallazione per alcuni di loro che, mentre provano la strofa, confondendo le parole per via della sorta di scioglilingua che la forma monovocalica in A ha assunto, si ritrovano a lallare a tempo e si appoggiano a questa lallazione per riprendere il tempo e ripartire nuovamente. Si possono permettere di regredire a fasi rassicuranti. Fasi nelle quali prendere il proprio tempo e, dalle quali, poter ripartire per i propri compiti evolutivi.

9.2. Lo stile dal riciclo

*“Sono un ragazzo venuto dal Brasile
Ecco perché ho stile!
Avete visto Simba? Io vengo da Curitiba,
mia madre s'è data che mia sorella era una bimba”
(El Diablo)*

L'Hip Hop è la cultura del "riciclo creativo". Un aspetto ridondante in diversi ambiti di questa cultura, è proprio quello dell'aver ricevuto, dalle generazioni precedenti, qualche cosa da dover reinterpretare in modo nuovo. È questo, infatti, alla base della logica del campionamento, il *sampling*, tecnica fondante della composizione dei beat. Frammentare musiche preesistenti, per poi ricomporle in modo personale per raccontare la propria identità attraverso la loro nuova vita. Anche nell'abbigliamento questo aspetto ritorna. Lo stile classico di chi appartiene alla cultura Hip Hop è contraddistinto da pantaloni larghi, che inizialmente erano segno di povertà perché si ereditavano i vestiti dei genitori, o dei fratelli maggiori, a prescindere dalla taglia. Spesso questi vestiti erano di molte taglie più grandi diventando un segno della propria povertà. Per rispondere a questo marchio mortificante, i vestiti larghi diventarono una scelta stilistica, segno distintivo, e questa volta non più mortificante, ma di appartenenza. Questa attitudine, per necessità, al riciclo, è rintracciabile anche nella musica, e

nella storia della nascita dei dj Hip Hop. Con lo spirito del *Do it yourself*, ci si ingegnava per adattare ciò che il vecchio mondo aveva prodotto, spesso in sovrabbondanza, per poterlo utilizzare senza ricorrere a nuovi acquisti. Tutto questo per necessità, ma poi sempre di più anche come gesto politico e spirito identitario, per non alimentare il consumismo imperante. Anche i breaker includono nelle loro coreografie passi di ballo di diverse tradizioni, per poi sviluppare il loro stile, e renderle tratto caratteristico delle proprie performance. Ricordo, ad una delle prime feste Hip Hop a cui partecipai a 17 anni a Cosenza, quanto mi colpì vedere il breaker CaspOne a.k.a. Il Muflone, della crew Minamò, che tra le sue moves aveva inserito passi che richiamavano, chiaramente, la tarantella calabrese, ma fluidamente riletti nel contesto del breaking. Era un elemento ereditato ma perfettamente reinterpretato e riproposto. È proprio qui da rintracciare lo stile, come fosse il portato dal quale ha origine la necessità di definirsi come diverso da prima, ma con un'eredità da trasformare a propria misura. Questo avviene nella strumentazione tecnica (utilizzare il giradischi in modo diverso rispetto ai propri padri, che da riproduttore diventa strumento musicale) come nell'approccio alla vita. È il nucleo del conflitto generazionale insito nell'Hip Hop. È sì una rottura con la generazione dei genitori ma una rottura che cerca di capitalizzare quanto di buono si può mettere a frutto da loro, non è un rifiuto tout court. Ecco che uno stile più aggressivo, o uno più intellettuale, nasce dal rimaneggiamento di un'eredità che si prova a far evolvere, cercando di arricchirlo di ciò che si reputa manchevole nella famiglia di origine. Anche queste eredità vanno a comporre lo stile, e se per Jung (1954) il cerchio rappresenta l'interezza psichica, possiamo dire che lo stile va a delineare concretamente la propria autenticità. Non è un caso che il cerchio sia utilizzato come forma collettiva, strumento per favorire l'espressività individuale. La reciprocità che si sperimenta in questa dimensione è metafora dell'integrazione di tutte le nostre parti: se l'altro è una parte di me, ogni altro è una parte di me, nel cerchio posso vedere tante mie parti. Lo stile ha molto a che fare con l'insieme di tutte queste parti che permettono di abitare il proprio spazio, diventando rappresentazione della propria essenza. Il riciclo anche qui avviene a diversi strati. Si ricicla ciò che viene ricevuto da ognuno del gruppo, tenendo e ottimizzando ciò che sembra più utile alla propria espressività. Si rici-

clano gli ideali dell'Io ricevuti, ereditati, adottati, socialmente assorbiti: se, in una prospettiva freudiana, ostacolano l'espressività della propria verità interiore, possono essere frammentati e tenerne solo le parti utili alla propria "composizione", come il sampling. Si ricicla la ferita originaria, che non è più solo il trauma che ha interrotto qualcosa, creando malessere, ma anche la fonte della necessità espressiva che è diventata risorsa, per andare oltre, per curare quella ferita: ha suggerito forme di creatività e arte. La sublimazione⁵⁰, prima nel gioco e poi nell'arte, sono anche per Winnicott una risposta a una mancanza, un dolore, un modo per rispondere alla tensione insostenibile tra mondo interno ed esterno. Dalla sintesi di questi processi eco-bio-psico-antropologici nasce la manifestazione di una coerenza tra mondo interno ed espressione esterna: lo stile.

«È un connubio tra il movimento e la sensazione. È un qualcosa che si unisce ad entrambi. Uno può avere anche un bel modo di muoversi, ma se non ha quella connessione [con il mondo interno] rimane fine a sé stesso, è uno stile farlocco (ride), per così dire, è un'imitazione, una buona copia, ma non è veramente lo stile per come l'intendo io» (B-boy Snap in Ferri 2024, p. 206). L'autenticità dello stile, dunque, non si misura nella perfezione tecnica del gesto ma nella coerenza profonda tra ciò che si è e ciò che si fa. Non solo in "cosa" si fa, ma nel "come" lo si fa. Un "come" che nel caso del rap può avere a che fare sia con lo stile narrativo che con lo stile vocale, la forma, il modo che si adotta per raccontarsi. Lo stile è tanto più originale e inconfondibile quanto più è distante dalle stereotipie e i modelli ideali ed è, invece, aderente ad un nucleo profondo del Sé. È composto dall'espressività intima direi, perché profondamente in contatto con le ferite o altre fonti originarie della necessità comunicativa. Ognuno comunica per un proprio bisogno, e anche se esprimersi è una necessità innata, la scelta di una forma artistica piuttosto che un'altra, racconta di un'urgenza espressiva altrimenti non soddisfabile. La possibilità di esprimersi è minacciata dai modelli ideali ai quali, spesso ingenuamente, si crede di dover assomigliare per poter avere maggiore valore. L'importanza di "essere sé stessi" è spesso più facile da dire che da

⁵⁰ Sublimazione: è un meccanismo di difesa che permette di trasformare impulsi grezzi in comportamenti raffinati e socialmente apprezzati. Come trasformare l'aggressività in un'opera d'arte.

sperimentare realmente. Questa distanza tra le parole e l'esperienza rischia di appiattire le motivazioni soggettive, vero motore della comunicazione, rendendole più difficili da riconoscere. Di conseguenza anche lo stile viene anonimizzato.

La vera sorpresa è invece scoprire che quanto più si assomiglia a sé stessi, tanto più si definisce il proprio stile, tanto più si risulta riconoscibili e unici.

9.3. Il flow attraverso l'id⁵¹-ioma

*“Hashmilla pampa chasmhila bampa
kushimalli mallishassi fan pilla pampa”
(El Diablo)*

Per flow si intende la prosodia, la forma che il flusso di parole assume. «*La prosodia è il profilo di intonazione della frase, è la sua musicalità. È l'involucro melodico che avvolge le parole, che definisce il range del gioco sonoro di tensione-appoggio [...] Per comprenderlo meglio nel suo ruolo di organizzatore delle micro dinamiche posturali proprie del linguaggio verbale, basti pensare al dialetto [...] in cui compare un ritmo comunicativo che pre-organizza tensioni e appoggi. [...] L'organizzazione prosodica è la base su cui si appoggiano e si legano le parole che costituiscono il pensiero verbale*» (Ruggieri 2001, p. 313).

Se allora ogni idioma nasce da una specifica organizzazione posturale, cosa accadrebbe dando voce alla mia organizzazione posturale? Se partissi dal corpo, traducendolo in suono, troverei “la mia lingua”? Almeno nelle componenti ritmico-prosodiche. Permettersi di giocare a dar voce alla postura può essere molto divertente e ricorda la tecnica del grammelot. Durante una serata in sala tv, fuori dall'orario del laboratorio, come spesso accadeva, propongo di fare un po' di freestyle ma il gruppo è poco stimolato. Non c'è molta creatività

⁵¹ *Id*: termine latino che traduce il tedesco Es. Nella seconda topica freudiana (Io, Es, Super-io), l'Es rappresenta il polo pulsionale (istintuale) della personalità, sede delle pulsioni e dei processi inconsci.

nell'aria, c'è voglia di fare rap ma tutti sembrano privi di spinta creativa, manca un po' il senso dell'attività. Ad un certo punto, come per dare senso a quella mancanza di senso, El Diablo prende spazio in modo teatrale con un grammelot un po' arabeggiante. Sostengo questo estro nel pronunciare parole senza senso, suoni e frasi di una lingua inventata, creata sul momento e funzionale, sembrerebbe, solo al piacere dell'emissione vocale e all'espressività corporea a tempo. La metrica e il flow possono essere quindi scoperte come componenti finalizzate al piacere cinestesico⁵², un piacere fortemente fisico, corporeo, estetico, per la forma che assume il corpo e il gesto sonoro. Questo consente di scoprire il proprio flow, un flusso che emerge dal piacere del corpo, che si fa collante libidico dei distretti corporei e li rappresenta, diventando suono. Come fosse il suono dell'Es (Id-ioma). Una cosa molto interessante è che praticandolo inizia a diventare fortemente espressivo, l'interprete inizia a "sentire" il senso del suo enunciato e inizia a costruire, o accogliere, un immaginario. Come se il suono senza senso fosse una maschera di un discorso interiore invece molto sensato, che lui custodisce criptato all'ombra di quell'involucro sonoro indecifrabile. Attraverso questa espressività il proprio immaginario viene espresso, il ragazzo ha la sensazione di esprimerlo anche se incomprensibile agli ascoltatori che non possono ascoltarne i significati espliciti. Gli ascoltatori però ricevono l'aspetto sonoro e la sua intenzione, *sentono* esteticamente i vissuti che emergono dallo stare in contatto con quell'immaginario tradotto acusticamente. Come alla vista di un quadro astratto. Noi spettatori iniziamo a seguire il discorso quando il performer *aggancia* l'azione al proprio immaginario e lo porta avanti coerentemente. Ne nasce un'esperienza comunicativa potente e, malgrado qualcuno si difenda dicendo «*non si capisce niente*», pochi secondi dopo è rapito in un ascolto appassionato di questo discorso del quale invece «*si capisce molto*». L'attenzione che si genera è carica di sorpresa e divertimento tanto che nessuno desidera interrompere lo spettacolo. Il livello alto di partecipazione da parte di tutti sembra nascere dalla percezione condivisa che qualcosa di molto autentico stia emergendo. Sembra che il discorso nasca lì per lì anche dentro di lui che lo esprime, un discorso ispirato e generato dai suoni stessi, non viceversa. Non attinge dal pensiero per creare la parola ma

⁵² Cinestesico: relativo alla percezione del movimento corporeo.

partendo dall'emissione del suono si inizia a formare il pensiero. Esprimendosi crea pensiero, non prima. Questo ricorda molto il contributo di Jacques Lacan che intende la parola come creatore di significato e non come mero mezzo per esprimerlo. *“Per Lacan l'inconscio è alla superficie del linguaggio, incluso nella sua forma significativa, non sotto”* (Di Benedetto 2000, p. 22). Non serve quindi interpretare il significato delle parole, ma piuttosto saper ascoltare come suonano. Il significato è la parola stessa, non l'oggetto a cui rimanda. Questo concetto può sembrare contorto, ma si comprende meglio se applicato all'inconscio, che parla attraverso figure retoriche, metafore, giochi di parole e doppi sensi. Si attiva così un'inversione rispetto all'idea classica secondo cui sarebbe il significato a diventare parola; al contrario, è proprio partendo dalle parole (significanti) che si crea il pensiero e, di conseguenza, il significato.

“Le produzioni inconsce sono paragonabili a una retorica linguistica. Egli (Lacan) pone a fondamento della struttura linguistica dell'inconscio la relazione significativa significato rovesciando l'algoritmo di Ferdinand de Saussure⁵³, significato significante. [...] Il parlare non si limita a trascrivere una data realtà interna, ma è esso stesso che configura le cose e dà forma al reale psichico” (Di Benedetto 2000, p. 22). Utilizzando il linguaggio si crea senso, poiché le parole non hanno un significato definitivo, ma acquistano significato attraverso le combinazioni che si creano tra di loro. Il linguaggio non serve solo a trasmettere un pensiero, ma a crearlo.

Se come si suol dire *la fame vien mangiando*
in questo caso potremmo dire *la psiche vien parlando*.

L'inconscio ha un linguaggio poetico, un linguaggio in continuo movimento interno, come nei giochi di parole, in cui una parola rimanda ad un'altra. Non c'è un significato fisso ma ognuno può aprirsi verso altri significati.

Vivendo questa esperienza ho la sensazione che quel discorso sia

⁵³Ferdinand de Saussure (1916) intendeva l'associazione tra segno e significato come arbitraria e che il loro legame fosse convenzionale, non naturale.

composto da una serie di fonemi ognuno connesso direttamente a quello che Fornari chiama “*coinema*”. Il coinema è per lui una unità minima di significazione affettiva, come fosse un mattoncino nato da esperienze infantili che produce senso: «[...] è un oggetto interno, cui sono inscindibilmente legati affetti infantili e che funziona quindi da unità minimale di significazione affettiva, dalla quale può dipartirsi un'infinità di significanti» (Di Benedetto 2000, p. 23). Nasce così la possibilità di un discorso direttamente connesso, e che riesce a dare voce, ad elementi inconsci.

10. SECONDA FASE

10.1. Registrazione

*“Ed eccomi qua che comincio a combattere
due angeli con il lato opposto non possono sbattere”
(Kiakkia)*

Come da accordi, una volta scritti i testi, provati, ben padroneggiati e decise le strutture dei brani, arriva il momento dell'incisione del disco. Ogni rapper lo sa: quanto più padroneggia la memoria del testo tanto meglio registrerà e affronterà il confronto con il microfono. Il microfono è un oggetto mitico che, se da un lato fa sentire di essere rapper professionisti, dall'altro è anche perturbante perché rispecchia così come si è. Il microfono ci mette di fronte alla nostra voce così com'è, costringendoci a confrontarci con la nostra identità profonda. Anche questa fase, come le precedenti, non è facilmente accessibile per tutti e qualcuno rifiuta il confronto o ci prova, registra e poi chiede di non essere inserito nel disco. È anche questa una scelta da rispettare necessariamente. In altri casi invece, qualcuno che durante il laboratorio interpretava un ruolo di disturbo per il gruppo, ora è tanto motivato a partecipare da farsi motivatore per il gruppo. Il periodo in cui si registrano i brani diventa stimolante anche per altri, che fino a quel momento erano rimasti esterni al lavoro o poco partecipi. Il desiderio di registrare anche loro un brano li spinge a iniziare a scrivere e ad avvicinarsi con maggiore interesse all'attività. Questo strumento, che rende stabile la nostra immagine, è accattivante, registra e ripropone senza modificare ciò che siamo, anzi amplifica e restituisce in modo onesto e identico. Si torna infatti alla scoperta dello specchio⁵⁴, uno specchio nuovo, sonoro! È molto interessante in questo caso notare quanto attraverso la possibilità di dare rilevanza ad un aspetto, la voce, e ciò che si trasmette attraverso di lei, le relazioni tra i ragazzi hanno

⁵⁴ Il riferimento è alla “fase dello specchio” teorizzata da Jacques Lacan (1949), secondo cui il bambino, tra i 6 e i 18 mesi, riconoscendosi nello specchio, sviluppa un'immagine unitaria di sé che segna l'inizio del processo di costituzione dell'Io.

dei cambiamenti. Ad esempio Vanny, che fino a quel momento veniva schernito e ridicolizzato frequentemente per i suoi atteggiamenti infantili ed il suo aspetto fisico, durante la registrazione riesce ad assumere una nuova immagine agli occhi dei compagni. Le sue caratteristiche, che venivano ridicolizzate, ora, astratte dal corpo e dal pregiudizio che lo accompagnava, arrivano in modo diverso: riescono a emozionare. Invece che prestarsi come capro espiatorio per proiezioni aggressive, quelle stesse forme ora commuovono. Inizia, attraverso la “scoperta” della propria voce, una nuova narrazione di sé, emancipata dalle note negative accumulate fino a quel momento. Se è vero che “il corpo non mente”, la voce, in quanto sintesi sonora del corpo, può rivelare le nostre verità interiori ancora più profondamente del corpo stesso, smascherando anche ciò che cerchiamo di nascondere con le parole. Gli aspetti che si cerca di camuffare per poter dare un’immagine di sé quanto più perfetta possibile, ad esempio negando alcune emozioni, nel lavoro con la voce possono svelare la loro natura. Questa manipolazione idealizzata del Sé è difficile da sostenere nell’utilizzo della voce, in particolare in condizioni di stress, quanto più ci si allontana dalla propria zona di comfort⁵⁵, è tanto più probabile che emergano le contraddizioni tra ciò che sentiamo e ciò che vorremmo mostrare. Proprio perché si produce in un intenso dialogo tra trattenere e cedere, intenzione e manifestazione, la voce espone ad un contatto diretto con il proprio Sé reale, aprendo varchi verso immaginari e tematiche narcisistiche molto profonde. «*Hai la mia parola, tu non mollare mai*», pronunciando questa frase Fabrizio ebbe un’evidente incertezza su “*non mollare mai*”, dopo il “non” fece un rallentamento, come se avesse messo un effetto di slow motion. Approfittai per entrare in quella incertezza con lui, per provare ad aprire uno spazio mettendo il luce cosa significava per lui quel “non mollare mai”. Fabrizio mi confidò che anche se aveva scritto quelle parole, e avrebbe voluto crederci, in realtà stava sentendo di non farcela. La tenacia e la speranza che cercava di ostentare in quel periodo erano molto flebili, e aveva un senso di vergogna perché si reputava “*uno che si è arreso, un fallito*”. Le parole scritte però continuavano a tenerlo in contatto con quel sentimento, anche se in un contatto per ora incerto, ostacolato, rallen-

⁵⁵ Come nel caso del brano monovocalico (vedi p. 92)

tato, ma poteva starci. Fu dal lavoro su quel passaggio, su quelle parole, dalla possibilità di pronunciarle bene, anzi, meglio, che ripartì il concreto tentativo di farcela e non arrendersi. Decidere di voler lavorare a quelle parole, nel periodo in cui si sentiva passivo rispetto a ciò che gli stava accadendo, fu il primo gesto concreto di autodeterminazione.

10.2. Lo studio: spazio contenitivo

*“Poi appare la mia Chicca
quel giorno in villa
guardandola negli occhi
il mio cuore squilla”
(El Diablo)*

Nelle fasi di incisione dei brani noto un effetto contenitivo interessante. Anche i ragazzi più irrequieti, con diagnosi severe in ambito comportamentale, manifestano grande capacità di stare in modo adeguato in quello che abbiamo organizzato come studio di registrazione. Si tratta di una piccola stanza ormai in disuso che un tempo era la stanza degli operatori. Oggi la reinventiamo come studio di registrazione appoggiando un materasso al muro, al posto dei pannelli fonoassorbenti che si utilizzano negli studi di registrazione. È una soluzione di fortuna e l'attrezzatura è amatoriale ma il mio pc, le cuffie, la scheda audio e il microfono, bastano come dichiarazione di intenti e a definire chiaramente l'ambiente: è lo studio di registrazione. La definizione dello spazio, il setting, è molto importante perché ci permette di creare un immaginario stabile e giocare al “come se”, come fosse un vero studio professionale. Anche se al muro invece dei pannelli piramidali c'è un materasso, l'investimento affettivo e il rispetto è altissimo. Nelle sessioni di registrazione capita di essere anche in quattro nella piccola stanza e, data l'alta sensibilità del microfono che registra ogni minimo rumore, la cura nei movimenti deve essere estrema per non vanificare la registrazione in corso. Ci vuole davvero poco per rendersi conto che il microfono non perdona ed è necessario entrare in “modalità registrazione” con profondo riguardo per chi sta registrando. È un

rito, la cui sacralità viene presto interiorizzata e ognuno se ne assume responsabilità e cura. L'alternarsi dei turni, la condivisione del respiro, la collaborazione tra pari che si mettono in gioco e si sostengono ad "incidere", sono elementi di sensibilità, tenerezza e ricchezza commovente. Mi fanno sentire concretamente quanto di umano e sano si nasconde, cercando riparo, sotto quelle diagnosi che troppo sbrigativamente vengono definite psicopatologie.

10.3. Editing e mixaggio

*"...e se ti senti sola ti aiuta una persona
che sia grande o piccola
è d'aiuto una mano amica..."*
(Kiakkia)

Ora che abbiamo registrato si passa alla fase di regolazione dei volumi perché tutto suoni al meglio. Questa fase di lavoro non è meno interessante delle altre. Si sta per ore davanti al pc a selezionare le voci, ad ascoltare cosa ci trasmettono, a "sentire cosa ci fanno sentire". È un tempo lento e di una pazienza certosina nel quale i ragazzi percepiscono l'importanza di quegli aspetti tecnici (anche se sono io a realizzarli concretamente) e riescono a sostenere l'attesa. Si ascoltano le diverse versioni delle registrazioni, si sceglie quale comunica meglio la propria intenzione, quale *stile di contatto* (Ruggieri e Giustini 1995) si sente più adeguato a quel contenuto. Lo stile di contatto è il modo personale con cui un individuo entra in relazione con sé e con gli altri. Ognuno ne ha uno proprio predominante, concretamente e metaforicamente: c'è chi preme, o accarezza, o sfiora, o graffia ecc. Quando ascoltiamo una voce possiamo avere la sensazione che "prema" o "graffi", oppure, al contrario, può sembrarci più leggera, come se "sfiorasse", o manifestarsi in tanti altri modi, altri stili di contatto. Ascoltando le registrazioni si entra in contatto con il proprio stile e si può provare a modularlo, facendo esperienza di altre possibilità per raggiungere un risultato diverso. Una volta scelta la versione migliore bisogna mixare, amalgamare le voci tra di loro e con la base

musicale. L'equilibrio dei volumi è una metafora concreta delle relazioni sociali. Ogni voce deve essere chiara e ben comprensibile ma se sovrasta le altre il risultato non è piacevole. Il mixaggio quando è giusto, si "sente", non si può spiegare: bisogna stare lì in silenzio, in attesa del giusto equilibrio, desiderosi di sentire quel mix perfetto in cui ognuno ritrova la propria dimensione armonica con il gruppo. Questo avviene tanto nel mix (regolazione dei livelli delle voci e dei suoni) quanto nell'equalizzazione (regolazione delle frequenze componenti la singola voce e suono). Nell'equalizzazione si tende a "rendere uguale" la voce registrata con quella che sentiamo dal vivo⁵⁶. È un interessante viaggio nello spazio tra "come mi sento da dentro" a "come mi sentite da fuori", perché come è risaputo la propria voce ascoltata da dentro il proprio corpo è arricchita di frequenze e risonanze che da fuori non si sentono. È un tentativo di far sentire agli altri *come ci si sente dentro*. È un delicato lavoro per arricchire la propria voce di tutte quelle frequenze, vibrazioni, aspetti sensoriali, che si sentono nel mondo interno, per poterli esprimere al mondo esterno. Per fare questo, nel tempo trascorso in "studio" a mixare, si parla molto, il lavoro tecnico diventa un pretesto molto stimolante per raccontarsi. Si parla del suono della propria voce descrivendola con termini metaforici e fortemente materici come fredda/calda, grossa/piccola, gonfia/sgonfia, aperta/chiusa, metallica, legnosa, piatta. O con riferimenti cromatici come chiara/scura, rossa, gialla, blu e tanto altro. Inizialmente si crede di dover rendere tutte le frequenze della propria voce uguali, tutto deve suonare allo stesso livello. Poi però, nell'esperienza concreta ci si rende conto, sensorialmente, che se tutto è uguale nulla si valorizza, nessun aspetto identitario risalta. La voce umana è fatta di frequenze sonore diverse (alte, basse, medie), ognuna con una valenza, cioè un significato emotivo, espressivo e relazionale. È proprio dalle differenti valenze delle frequenze che ogni voce può diventare quanto più simile al Sé che la esprime, o a come desidererebbe essere. Qui la manipolazione ideale del Sé è pienamente in atto, ci si lavora concretamente, in modo consapevole. Si aprono discorsi sensibili, partendo da una voce che è percepita come troppo sottile e chiara "*sembra di un bambino!*", la si vorrebbe più grossa e scura, da adulto. Si articolano metafore per raccontare la propria identità percepita e come si

⁵⁶ Grazie Mirko Kiave per il contributo a definire questo.

desidera farla apparire. Si sperimenta che la buona equalizzazione non avviene quando ogni frequenza ha la stessa importanza, ma quando ognuna ha la propria posizione nel rispetto delle altre. Quando oltre ad essere valorizzato il singolo suono, grazie alle proprie caratteristiche, questo permette di far apprezzare anche tutti gli altri.

11. *PREPARARSI AL LIVE*

*“Vorrei che potessi capire
Che il male non va a dormire
E le canzoni (e le canzoni)
non si devono solo sentire”
(Polack)*

Molti incontri del laboratorio si andavano a delineare come prove per il live. Provare i propri pezzi per esporli dal vivo è un passaggio molto importante. Se non si ha una buona familiarità e dimestichezza con i propri testi, rappare di fronte ad altre persone può portare a difficoltà comunicative, interferendo con l'esibizione.

C'è una differenza sostanziale tra rappare tra sé e sé, anche se a voce alta ma lontani da altri occhi, oppure decidere di esporsi a un pubblico. Questa è una differenza con cui fare quanto prima amicizia, se si ha l'interesse di passare all'esperienza del live.

Il testo rap è un discorso molto colloquiale, molto dialogico che, quando si scrive e si prova tra sé e sé, ha un interlocutore interno. Se ci si abitua a declinare questo discorso anche ad altri interlocutori si può avere una migliore esperienza live. L'interlocutore reale è sostanzialmente diverso da quello immaginario: altri occhi, altri corpi, altre posture di ascolto, ognuna diversa da quelle immaginate internamente. Nell'incontro dal vivo il sovrapporsi di diversi ascoltatori può portare ad un conflitto tra le possibili declinazioni del proprio discorso. Questo avviene se non si ha un punto fermo interno, un ancoraggio sicuro al quale far riferimento e dal quale permettersi di destreggiarsi tra i diversi sguardi, alternativamente. Per questo motivo, per chi si prepara al primo live, provarlo in presenza di altre persone diventa molto utile.

11.1. **Dal live al mondo esterno**

*“Io sono qui e aspetto il volo
Su questo suolo sono solo, solo un uomo,
Solo come un errore solo che ho fatto
Ora con questo suono trovo riscatto”
(No.1)*

Il live può sembrare solo il rappare i propri brani al pubblico, che è certamente un fattore centrale, ma c'è tutta una serie di altri elementi che vanno a comporre la sua liturgia. Il live è gestione del corpo, presentazione di sé, esposizione, contatto con sé e il pubblico, capacità di intrattenimento. Ognuno di questi aspetti ha la valenza di strumento espressivo ed è utilizzabile in ambito terapeutico per accedere ad aspetti profondi di sé. Per poter stare sul palco, padroneggiando la situazione e sentendosi a proprio agio, bisogna vivere diversi momenti specifici, che insieme compongono quella che viene definita presenza scenica. Sono competenze preziose e hanno un forte legame con gli aspetti della personalità, l'immaginario di sé e le risorse emotive e relazionali. Mi piace evidenziarne alcune che ritrovo frequentemente nella mia esperienza e nel lavoro con i ragazzi, seppur consapevole che in ogni singola esperienza possano emergere aspetti diversi, a seconda della persona coinvolta. Esporsi sollecita fantasmi e paure profonde: farsi vedere in modo così chiaro ed esplicito può far emergere timori di inadeguatezza, che prendono forma attraverso la fisicità. Il corpo è infatti lo strumento con il quale ci posizioniamo nel mondo. Poter occupare il proprio spazio è un processo sicuramente psicologico ed emotivo, che passa concretamente attraverso l'unico veicolo che abbiamo a disposizione nella nostra esperienza terrena: il soma. Quando ci si esibisce davanti ad una platea, anche poco numerosa, si mettono in scena una miriade di dinamiche personali, che probabilmente prima non emergevano o erano più facilmente mascherabili. Il pubblico, oltre a spaventare e indurre a nascondersi, può essere percepito come intrusivo nella propria performance. Il lavoro sui confini è anche qui massiccio. In comunità, durante le prove per i live, era utile e divertente creare condizioni, potenzialmente disturbanti, che mettevano alla prova la concentrazione del performer. Proponevo spesso dei disturbi mentre il rapper performava la sua parte, provocando lo spostamento della sua attenzione. Sperimentare queste provocazioni esterne induce ad un'oscillazione tra "dentro e fuori" stimolando la necessità di aderire maggiormente al proprio progetto (testo) perché è l'unico modo per non perdersi. Mantenere un contatto con le provocazioni esterne, senza lasciarsi travolgere e depistare, è un prezioso esercizio. Il timore dello sguardo altrui può anche portare a trascorrere molto tempo dando le spalle al pubblico. Una postura di questo tipo interferisce con la *delivery*, la consegna del messaggio che si vuole

comunicare attraverso il proprio testo. Il lavoro sul poter stare esposti, sotto gli sguardi di tutti, non è per niente banale né semplice. Essere abituati a non essere visti può diventare una consuetudine nella propria vita, e può dimostrarsi difficilmente abbandonabile. Gli atteggiamenti posturali, se riconosciuti e valorizzati, nel rap diventano elementi stilistici e caratterizzanti, dando un plus valore all'esibizione. Durante le prove mi ritrovai a ripetere più volte ad uno dei ragazzi di non girare le spalle al pubblico. Dopo diversi incitamenti a mantenere la posizione frontale, ci rendemmo conto che quella poteva invece essere una scelta nello show, per eseguire la prima parte della strofa dando le spalle al pubblico, provocando un effetto di curiosità e mistero. Al contempo anche posture e atteggiamenti usuali che risultano fortemente narcisistici e solitamente possono essere di intralcio nelle relazioni quotidiane, sul palco aiutano il rapper a prendere la scena, diventando funzionali all'obiettivo della performance: "colpire" per essere ricordato e riconoscibile.

Un ragazzo, che aveva sofferto pesanti umiliazioni a causa della propria provenienza e del colore della pelle, utilizzava una gestualità che quotidianamente veniva additata come spavalderia, ma che, durante la preparazione del live, diventò parte integrante per sottolineare l'orgoglio per le proprie origini in una strofa di rivalessa.

Anche la presentazione del rapper prima del live restituisce dignità e valore ad aspetti identitari, permettendogli di integrarli nell'immagine di sé. Durante le prove è importante che il compito del presentatore venga svolto dal conduttore del laboratorio, perché possa essere assimilato anche dai partecipanti. Egli "fa vedere come si fa", come si possono raccontare le peculiarità di ognuno con il proprio lessico e il proprio stile caratteristico, mostra come far emergere e valorizzare i tratti distintivi di ognuno. Presentare e intrattenere il pubblico sono le skills di un mc. Il Maestro di Cerimonia non è mai a corto di parole, battute, aneddoti, freddure, e riesce a mantenere l'attenzione alta. Questo processo è possibile se si ha una certa familiarità con la propria spontaneità. Per tenere banco infatti non ci si può preparare un discorso, non si può del tutto prevedere cosa e come dirlo. Il pubblico è un organismo vivo, mai uguale a se stesso, in continuo divenire. È necessario essere in contatto con il clima e la necessità dal pubblico per poter decidere se raccontare un fatto simpatico o proporre un botta e risposta a tempo. Il contatto con la propria spontaneità e la facilità di

farla emergere, in relazione continua con l'esterno, richiedono una profonda messa in gioco di diversi aspetti emotivi e cognitivi. Per questo durante le prove per i live nei laboratori rap, mi ponevo come presentatore della serata e introducevo uno per volta i singoli rapper, dicendo il loro nome, elencando alcuni loro aspetti peculiari con i quali poterli identificare. Nomignoli, nomi di battaglia, a.k.a. (vedi p. 58), provenienza e altri aspetti identitari che, rimarcati nella presentazione, restituiscono un legame affettivo e di riconoscimento. Sono caratteristiche attraverso le quali il singolo partecipante viene presentato al pubblico e a se stesso cosicché, ascoltando questa narrazione di sé, le possa ricontattare e tenere come risorsa, utilizzandole sulla scena. È un prezioso rinforzo, una convalida per affrontare l'incontro con il pubblico. Questa esposizione infatti è un'esperienza densa emotivamente, fonte di vissuti contrastanti: riconoscimento ma anche giudizio. La presentazione così vissuta permette al rapper di sperimentare un *Sé ausiliario*, qualcuno che dà voce a parti di sé in modo autentico: un vero e proprio intervento di modeling⁵⁷: «*ti faccio la vedere come si può fare, così impari*».

Nella nostra società c'è un potente tilt assunto come norma: “così impari”, “ti faccio vedere io come si fa” sono espressioni utilizzate con una connotazione profondamente negativa, un ossimoro del loro significato reale. “*Così impari*”, nel nostro linguaggio quotidiano e colloquiale, viene utilizzato come punizione o ritorsione, è un modo sarcastico per intendere “*meriti del male*”, “*devi pagarla*”, “*ti punisco*”: tutti i sinonimi utilizzabili hanno una valenza violenta e distruttiva, soprattutto per un individuo in crescita, ancor più se in condizioni di fragilità. Invece nei laboratori rap il “così impari” riacquista il suo significato letterale, inclusivo e di rinforzo da parte di chi fa gli onori di casa. Chi introduce l'ospite lo presenta con tutte le sue migliori qualità, cosicché anche lui ne possa fare ricchezza e se ne possa riappropriare.

Si narra che in alcune popolazioni africane tradizionali, chi sbagliava non veniva punito o isolato, ma accompagnato dai membri più saggi della tribù. Il comportamento corretto non veniva imposto dall'esterno, ma appreso per immersione, per prossimità affettiva e

⁵⁷ Modeling: tecnica di apprendimento basata sull'osservazione al fine di far proprie alcuni comportamenti, pratiche, utili per chi le osserva.

simbolica. “*Hai sbagliato e allora stai con noi che sappiamo fare bene: così impari*”.⁵⁸ Così come l’errore era visto come un’occasione per ristabilire un legame, non per reciderlo, nel rap quando l’mc più vecchio presenta i rapper prima del live, oltre che da modello per i ragazzi, mi ricorda i riti di alcune comunità africane. Si può osservare un interessante parallelismo ad esempio con la filosofia Ubuntu⁵⁹ che prevede forme di giustizia riparativa comunitaria: il “colpevole” viene messo al centro del villaggio e gli vengono ricordati, uno per uno, tutti i suoi atti di bene, per reinserirlo nella rete simbolica del gruppo. Questo fa l’mc che introduce i rapper, rinforzando gli aspetti virtuosi di ognuno e mostrandogli come si può interagire con il pubblico. Il rapper impara così sempre di più la funzione dell’mc, il Maestro di Cerimonia. Queste abilità gli serviranno per prendere pieno possesso della scena con tutte le proprie qualità e per lo scambio energetico con il pubblico nel rito del live. È il riaffacciarsi al “noi” sociale. Nei laboratori svolti in luoghi di confine, come comunità e carceri, è una grande possibilità per mettere in campo il rapporto tra sé e il mondo esterno, da una nuova posizione, ribaltata. Come quando i ragazzi in comunità facevano sentire i propri brani a psicologi ed educatori, suscitando in loro sorpresa e ammirazione. O come ci racconta Kento che al concerto di Natale, i ragazzi dell’IPM “Paternostro” di Catanzaro, che avevano fatto un laboratorio rap con lui, hanno cantato la loro canzone di protesta contro le autorità presenti in platea. La cosa interessante, il “ribaltamento”, fu che il pubblico, composto da giudici, magistrati, procuratori e altre autorità che avevano deciso la loro detenzione in istituto, cantavano le loro parole e li applaudivano.⁶⁰

Questa relazione nuova viene sperimentata e goduta dapprima in uno spazio protetto con il gruppo laboratoriale, per poi passare al rapporto con il pubblico nel live. Questa potrà essere un’esperienza guida

⁵⁸ Fausto Russo, intervento al convegno *Salute mentale?*, Frosinone 22 maggio 2025

⁵⁹ È una filosofia tutt’ora viva, tipica di alcune popolazioni dell’Africa subsahariana, che valorizza in modo centrale l’interconnessione tra gli individui (Pozzi 2013).

⁶⁰ *I ragazzi dentro si raccontano*, l’intervista a Francesco “Kento” Carlo ospite ad Omnibus, La7, 7 febbraio 2023

per il proprio rapporto con il mondo lì fuori, quel mondo che, malgrado li abbia “chiusi lì dentro”, può essere ora pronto ad ascoltarli e a ri-accoglierli con ammirazione. Torna il valore profondo che la cultura Hip Hop dà alla collettività, così come la filosofia ubuntu e la tradizione psicoanalitica: è interessante osservare come tutte si occupino di crescita collettiva, del sé in relazione all’altro, della riparazione dei traumi e della ristrutturazione identitaria.

Ubuntu:

«Una persona è una persona attraverso le altre persone»

Psicoanalisi:

*«Il sé si sviluppa solo nel rapporto con l’Altro»
(Winnicott 1971)*

Hip Hop:

*«Peace, love, unity and having fun»
(Afrika Bambaataa e James Brown 1984)*

BIBLIOGRAFIA

- Balint E., Norell J.S., a cura di (1973), *Six Minutes for the Patient*, Tavistock Publications, London (trad. it.: *Sei minuti per il paziente*, Guaraldi, Bologna, 1975).
- Bion W.R. (1970), *Attention and Interpretation*, Tavistock Publications, London (trad. it.: *Attenzione e interpretazione*, Armando, Roma, 1973).
- Bollas C. (2018), *Catch Them: The Psychoanalysis of Breakdown*, Routledge, London–New York (trad. it.: *Catch them. La psicoanalisi del breakdown psichico*, Franco Angeli, Milano, 2018).
- Bolognini S., Nicoli L. (2022), *Freud e il mondo che cambia*, Enrico Damiani Editore, Milano.
- Calabrese R. (2004), *La musica che cura*, Edizioni Arti Terapie, Roma.
- Calvino I. (1988), *Lezioni americane*, Mondadori, Milano.
- Cipriano P. (2013), *La fabbrica della cura mentale*, Elèuthera, Milano.
- Di Benedetto A. (2000), *Prima della parola. L'ascolto psicoanalitico del non detto attraverso le forme dell'arte*, Franco Angeli, Milano.
- Diena S. (2016), *Psicoanalisi dell'esilio*, in Preta L. (a cura di), *Cartografie dell'inconscio*, Mimesis, Milano–Udine.
- Fant D. (2015), *Pedagogia hip-hop. Gioco, esperienza, resistenza*, Carrocci, Roma.
- Ferri J. (2024), *The Intelligent Movement*, HipHopSeeds, Romano d'Ezzelino.
- Freud S. (1910), *Fünf Vorlesungen über Psychoanalyse*, Franz Deuticke, Leipzig und Wien (trad. it.: *Sulla psicoanalisi. Cinque conferenze*, in *Opere* (1905–1921), Newton Compton Editori, Roma, 2007).
- Freud S. (1923), *Das Ich und das Es*, Internationaler Psychoanalytischer Verlag, Wien (trad. it.: *L'Io e l'Es*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978).
- Frisch Hara A. (2012), “RAP (Requisite Ally, Protector) and the desperate contemporary adolescent”, in Hadley S., Yancy G. (eds.), *The therapeutic use of Hip Hop*, Routledge, New York-Londra.
- Green A. (1986), *La folie privée. Psychanalyse des états limites*, Éditions Gallimard, Paris (trad. it.: *Psicoanalisi degli stati limite. La follia privata*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1991).

- Jung C.G. (1954), *Die Archetypen und das kollektive Unbewusste*, Rascher Verlag, Zürich (trad. it.: *Gli archetipi e l'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977).
- Kaës R. (2015), *L'extension de la psychanalyse*, Dunod, Paris (trad. it.: *L'estensione della psicoanalisi. Per una metapsicologia di terzo tipo*, Franco Angeli, Milano, 2016).
- Kernberg O.F. (1975), *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Jason Aronson, New York (trad. it.: *Sindromi marginali e narcisismo patologico*, Bollati Boringhieri, Torino, 1978).
- Kohut H. (1971), *The Analysis of the Self: A systematic approach to the psychoanalytic treatment of narcissistic personality disorders*, International Universities Press, New York (trad. it.: *Narcisismo e analisi del Sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977).
- Lacan J. (1949), *Le stade du miroir comme formateur de la fonction du Je*, in *Écrits*, Éditions du Seuil, Paris (trad. it.: *Lo stadio dello specchio come formatore della funzione dell'io*, in *Scritti*, Einaudi, Torino, 1974).
- Lacan J. (1954), *Le Séminaire. Livre I. Les écrits techniques de Freud*, Éditions du Seuil, Paris (trad. it.: *Il seminario. Libro I. Gli scritti tecnici di Freud*, Einaudi, Torino, 2011).
- Lowen A. (1983), *Narcissism: Denial of the True Self*, Macmillan, New York (trad. it.: *Il narcisismo: l'identità rinnegata*, Feltrinelli, Milano, 1985).
- Micocci S. (2005), *Dall'informe argilloso alla consapevolezza*, «Arti Terapie», n. 9–10, anno XI.
- Neri C. (2021), *Il gruppo come cura*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Nexus Gatti G. (2020), *Stradario Hip-Hop*, Edizioni Alegre, Roma.
- Pennebaker J.W., Smith J.M. (2017), *Opening Up by Writing It Down*, Guilford Press, New York (trad. it.: *Il potere della scrittura*, Tecniche Nuove, Milano, 2017).
- Poli E.F. (2014), *Anatomia della guarigione. I sette principi della nuova medicina integrata*, Anima Edizioni, Milano.
- Preta L. (2015), *Brutalità delle cose*, Mimesis, Milano–Udine.
- Rogers C.R. (1980), *A Way of Being*, Houghton Mifflin, Boston (trad. it.: *Un modo di essere*, Giunti Editore, Firenze, 2012).
- Ruggieri V. (1988), *Mente, corpo, malattia*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma.

- Ruggieri V. (1991), “Sulla ipotizzata corrispondenza fisiologica tra processi percettivi e immaginari”, *Perceptual and Motor Skills*, 73 (3, Pt 1), 827–830.
- Ruggieri V., Giustini S (1995), *Contatto interpersonale*, Edizioni Universitarie Romane, Roma.
- Ruggieri V. (1997), *L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologici per un'educazione estetica*, Armando Editore, Roma.
- Ruggieri V. (2001), *L'identità in psicologia e teatro*, Edizioni Magi, Roma.
- Ruggieri V., Della Giovampaola S., Sordi L. (2003), *Presente, passato e futuro* [manoscritto non pubblicato].
- Serra D. (2021), *Heidegger e la questione della Dichtung* [Tesi di dottorato], Università degli Studi di Bergamo.
- Solano L. (2012), *Scrivere per pensare*, Franco Angeli, Milano.
- Turano A. (2009), *Pacemaker ritmici nelle diverse fasi di vita* [Tesi di laurea], Università “La Sapienza”, Roma.
- Turano A. (2019), *Apolide psichico* [Tesi di specializzazione], S.I.P.S.I., Roma.
- Turano A. (2025), *T.E.R.A.P.I.A. Trattamento Estensivo Ritmo Alle Parole In Ascolto*, in Tavella S. (a cura di), *La multidisciplinarietà nella salute mentale*, IF Press, Roma.
- u.net (2006), *Bigger than Hip Hop. Storie della nuova resistenza afroamericana*, Agenzia X, Milano.
- Winnicott D.W. (1963), “Fear of Breakdown”, in *Psycho-Analytic Explorations*, Harvard University Press, Cambridge, 1986 (trad. it.: *Paura del crollo*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995).
- Winnicott D.W. (1968), “The Use of an Object”, in *Psycho-Analytic Explorations*, Harvard University Press, Cambridge, 1989 (trad. it.: *L'uso della parola “uso”*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1995).
- Winnicott D.W. (1971), *Playing and Reality*, Tavistock Publications, London (trad. it.: *Gioco e realtà*, Armando Editore, Roma, 2019).
- Yalom I.D. (2002), *The Gift of Therapy*, HarperCollins, New York (trad. it.: *Il dono della terapia*, Neri Pozza Editore, Vicenza, 2014).

Sitografia

Pellegrini M. (2014), *Capacità negativa*, Forme Vitali, disponibile su:

<https://www.formevitali.it/2014/05/04/capacita-negativa/> (consultato il 6 gennaio 2026).

Castigliengo G. (2024), *Sintonizzazione AI e sintonia umana*, disponibile su <https://giulianocastigliengo.nova100.ilsole24ore.com/2024/01/21/sintonizzazione-ai-e-sintonia-umana>. (consultato il 6 gennaio 2026).

La Via Salka (2025), *Il cerchio sacro*, testo disponibile al sito: https://www.laviasalka.it/appuntamento.php?id_pag=141 (consultato il 6 gennaio 2026).

Pozzi A. (2013), *Operazione Ubuntu - La riconciliazione in Sudafrica*, testo disponibile al sito: <https://it.gariwo.net/magazine/editoriali/operazione-ubuntu-9754.html> (consultato il 6 gennaio 2026).

Videografia

Bolognini S., Nicoli L. (2023), *Intervista a cura del Gruppo Sallo e del Gruppo Vicolo Cicala* [Video], Portale Psicoanalisi e Sociale, disponibile su: <https://www.psicoanalisiiesociale.it/e-disponibile-la-registrazione-dellevento-freud-e-il-mondo-che-cambia-psicoanalisi-del-presente-e-dei-suoi-guai/> (consultato il 6 gennaio 2026).

Carlo F. “Kento” (2023), *I ragazzi dentro si raccontano*, Omnibus, La7, 7 febbraio 2023, video disponibile al sito: <https://www.la7.it/omnibus/video/i-ragazzi-dentro-si-raccontano-lintervista-a-francesco-kento-carlo-07-02-2023-471124> (consultato il 6 gennaio 2026).

Latown.hub (2025), *Danno - L'incontro integrale a La Town*, [Video], disponibile sul canale YouTube di leavemusicofficial:

<https://www.youtube.com/watch?v=vGKiTDtTB84> (consultato il 6 gennaio 2026).

Recalcati M. (2024), *L'invenzione dell'inconscio* [Lezione magistrale], Festival di Filosofia Psiche, Sassuolo, video disponibile al sito: https://www.youtube.com/watch?v=n_U2tTIAfUU (consultato il 6 gennaio 2026).

Discografia

Afrika Bambaataa e James Brown (1984), Tommy Boy Records. Brano: *Unity*.

DonGocò (2010), *R-Umori*, MoodMorning, Brescia. Brano: Ottimismo.

DonGocò (2024), *Sudconscio*, Keepalata, Roma. Brano: Saper esitare.

Dj Lugi (1999), *Ca' Pù*, Jackpot Records, Bologna. Brano: Leoparty.

Fritz da Cat e Neffa (1999), *Novecinquanta*, Vibrarecords, Verona. Brano: L'incognita.

Joe Cassano (1999), *Dio lodato*, Portafoglio Lainz / PolyGram, Bologna. Brano: *Gli occhi della strada* (feat. Inoki & Lord Bean).

KRS-One (1993), Sound of da Police (B-side), Jive Records. Brano: Hip Hop vs. Rap.

Master Freez (1999), *Master Freez*, BMG Records, Italia. Brano: Vivo l'Hip Hop.

Mezzosangue (2025), *Viscerale*, Columbia / The Wolf – Sony Music, Italia. Brano: Sai se (feat. Icaro).

Nas (2001), *Stillmatic*, Columbia / Ill Will Records. Brano: One mic.

Neffa e i Messaggeri della Dopa (1996), *I Messaggeri della Dopa*, Mercury, Italia. Brano: Puoi sentire il funk.

*DIALOGO feat. KENTO*⁶¹

Incontro Kento online. Sono passati solo pochi giorni dal suo rientro dal Mediterraneo centrale, dove ha preso parte alle missioni di ricerca e soccorso sulla nave Ocean Viking di SOS MEDITERRANEE. Con Francesco la storia è lunga: ci conosciamo dalla fine degli anni Novanta, uniti inizialmente dalle origini calabre, dai palchi e dai concerti. Quando mi sono trasferito a Roma, lui è stato tra i primi ad aprirmi le porte di casa e della sua musica; gli devo persino la mia prima apparizione in un videoclip. Anche se negli anni non abbiamo avuto sempre e un contatto continuativo, ci siamo poi sempre trovati allineati nei percorsi umani, musicali e professionali. Un legame e una condivisione di intenti che oggi si esprime anche nel percorso condiviso con Keep it real - comunità in cammino.

A: Mi piacerebbe avere la tua idea su quanto il metodo che utilizzi nei laboratori rap nasca dall'attitudine Hip Hop?

K: Il mio metodo, che in parte confina con la musicoterapia e che in parte mi sono dovuto inventare io, rende il lavoro enormemente più efficace e mi dà degli strumenti anche per valutarlo.

Nell'esperienza che ho avuto e che ho tutt'ora, credo di essere riuscito a mettere insieme l'esperienza pratica e la riflessione teorica, e questo mi ha dato diversi spunti. Prima di tutto ho osservato che l'utilizzo della scrittura rap è estremamente efficace come strumento per l'elaborazione del trauma e del lutto. Ho potuto osservare la differenza tra l'approccio spontaneo dei laboratori sul campo rispetto a

⁶¹ Francesco "Kento" Carlo è un rapper e scrittore di Reggio Calabria, autore di album e libri che intrecciano musica, impegno sociale e memoria. Tiene laboratori di scrittura in carceri minorili, scuole e comunità e collabora con enti accademici e università italiane, oltre a collaborare con Treccani su rubriche e approfondimenti legati all'hip-hop e al linguaggio giovanile. Ha lavorato con Il Fatto Quotidiano, Rai Gulp e Repubblica TV, ed è autore del podcast Illegale. Nel 2024 è stato il primo artista a partecipare a una missione di ricerca e soccorso nel Mediterraneo centrale a bordo della nave Ocean Viking di SOS Mediterranee. Negli ultimi anni ha affiancato all'attività musicale un percorso nel teatro e nel cinema, portando il proprio lavoro di narrazione civile anche sulla scena e sullo schermo.

quando mi sono creato un metodo.

A un certo punto nel testo parli della necessità di trovare “le parole giuste” per dare forma ai vissuti interiori (vedi p. 24). In quello mi ci sono trovato parecchio. Trovare le parole giuste è fondamentale. Però come dicevi tu noi veniamo dall’ Hip Hop quindi ci sono le parole da un lato, le rime, il ritmo e la metrica dall’altro. Questa è una cosa buona perché la parola ti dà la forma del vissuto, la rima, il ritmo e la metrica hanno la capacità di influenzare l’espressione dell’emozione. Nel momento in cui un ragazzo scrive e si esprime attraverso la scrittura molto spesso trasforma anche la percezione di se stesso, e qua arriva alla risposta della tua domanda: il creare qualcosa dove non c’era niente è una delle parole chiave della nascita della cultura Hip Hop. L’esigenza di autoaffermazione, di affermazione personale in situazioni dove questi ragazzi erano considerati niente, secondo me è una delle cose più Hip Hop. Un ragazzo abituato a considerarsi “niente”, un “nessuno”, non è troppo lontano da un ragazzo che stava nel Bronx 50 anni fa. La parola gli permette di dare forma al vissuto interiore, la rima, il ritmo e la metrica influenzano la capacità dell’espressione emotiva.

Io opero provando a mettere insieme due mondi apparentemente distanti: la cultura Hip Hop e il sistema penitenziario giuridico.

Ho trovato a volte anche dei pregiudizi da parte di educatori, psicologi e operatori sociali anche relativamente giovani. Ho trovato molto spesso delle resistenze nei confronti dell’Hip Hop in questi ambienti, ho provato a superarli con la conoscenza diretta, invitandoli, facendogli vedere quello che facciamo, coinvolgendoli. Mi sono accorto che sarebbe bello integrare il rap anche nella formazione di psicologi, educatori ed insegnanti, come tu stai facendo con questo libro, anche declinato al contesto del carcere.

Il mondo della cultura Hip Hop e il mondo delle istituzioni giuridiche penitenziarie ancora non parlano bene tra di loro. Ad esempio potrebbe essere interessante il rap all’interno dei percorsi di giustizia riparativa.

Chiaramente tu hai conoscenze e confidenza con questo strumento che in Italia è ancora una cosa relativamente giovane. Il rap è uno strumento di comunicazione per definizione. Potrebbe essere interessante usare il rap per costruire un ponte tra il ragazzo che ha sba-

gliato, che ha fatto dei reati e la società. Perché è uno strumento incredibilmente efficace. A me capita ogni giorno di sentire dei ragazzi che attraverso il rap riconoscono il danno causato, è tipico che avvenga simbolicamente verso la madre: “scusa mamma” è una cosa che dicono in molte canzoni. Con il rap dicono di voler costruire un nuovo percorso di vita. Sarebbe bello creare e mettere a sistema dei modelli che utilizzino il rap all'interno della giustizia riparativa.

A: Se tu dovessi pensare a Kento prima dell'esperienza in questo ambiente, che tipo di percezione avevi di queste tematiche?

C'è stato un passaggio dall'aver iniziato questo percorso di lavoro e quindi la tua autoformazione, perché non c'era un percorso formativo, e la tua consapevolezza di adesso?

Certo non esisteva un metodo, non esisteva un manuale sul rap in carcere, l'ho scritto io. Lavorare in carcere mi ha fatto la stessa differenza che mi ha fatto salire sull'Ocean Viking o andare in Palestina. Sapere in maniera teorica e anche mediamente informata che delle cose esistono è una cosa, andarci e toccare con mano determinate realtà ti aiuta, anzi ti costringe, a cambiare molto la tua prospettiva. Noi cresciamo con delle concezioni, inculcate a livello sociale, della colpa, della pena, della punizione che sono molto antiche e difficili da sradicare fino a quando non le affronti di persona.

Cresci pensando che l'assassino, lo stupratore, il pedofilo, siano mostri, diavoli con le corna, il forcone e la lingua verde biforcuta. Poi arrivi nel carcere minorile e l'assassino, ma anche lo stupratore, ma anche il femminicida, anche il pedofilo è un ragazzino a cui tu non daresti una lira, cioè la tipica figura che se vola uno schiaffo lo piglia lui. Questa cosa, sai, vedere che anche il peggiore criminale ha una testa, due braccia e due gambe come te, ti aiuta tanto a rivalutare il concetto dell'umanità. Ti aiuta anche sapere che molto spesso l'abusante è un abusato a sua volta.

Sapere poi le storie... anche se io cerco di non chiedere i reati, però ci sono tanti di questi ragazzi che purtroppo sono tristemente noti quindi i reati li precedono. Sapere che questi ragazzi abusanti sono stati abusati a loro volta da bambini è una cosa che ti fa pensare e ti fa riflettere. Ti fa capire come non siamo riusciti a spezzare questo cerchio. Perché l'abusato sarebbe bello che diventasse liberatore non che diventasse abusante.

Ma lo stesso concetto di colpa, che noi studiamo, dal punto di

vista filosofico ma anche dal punto di vista giuridico, è una scelta. Sono Adamo ed Eva ai quali Yahweh dice: non mangiate il frutto dell'albero del bene e del male. Eva va, raccoglie, la mangia, quindi loro avevano la scelta tra bene e male, hanno scelto il male. Ma se non c'è scelta che colpa ci può essere? Se uno mi punta una pistola alla testa e mi dice di fare qualcosa io lo faccio sotto costrizione, anche se mi dice di fare un reato con una pistola puntata alla testa io non sono responsabile di quell'atto. E se mio papà spaccia, mia mamma ruba, mio zio sta all'ergastolo e mio nonno fa le rapine, io che farò da grande? Mi metterò a studiare filosofia del diritto? Non credo! Ci sono sicuramente in carcere ragazzi che hanno delle colpe, che hanno fatto dei reati, io non contesto assolutamente il principio di legalità, però ci sono dei ragazzi che in tantissimi, tantissimi casi, vengono da un contesto dove il reato è normalizzato. Dove nel loro ambiente sociale ristretto c'erano poche scelte rispetto a non fare reati quindi francamente c'erano anche poche colpe da questo punto di vista...

A: ... la realtà è già strutturata, la realtà è quella...

K: ...Ci sono stati casi, anche in Calabria, in cui alcuni ragazzi hanno commesso reati estremamente gravi perché quei reati sono stati, di fatto, richiesti o resi inevitabili dal contesto familiare. Dire questo non significa negare la responsabilità penale di quei ragazzi, né mettere in discussione il principio di legalità. Significa però riconoscere che un padre che a quindici anni mette in mano al figlio una pistola calibro 9 mm, invece di un libro o anche solo un pallone, porta con sé una responsabilità grave; così come la porta chi introduce i figli nel traffico di droga.

È difficile, se non impossibile, guardare il carcere minorile senza vedere anche la responsabilità degli adulti e delle condizioni sistemiche che precedono il reato. Il mio sguardo non vuole assolvere nessuno in modo semplicistico, ma provare ad allargare il campo: a tenere insieme responsabilità individuale e responsabilità educative, familiari e sociali.

Alcuni di questi ragazzi, quelli di cui parlavo, hanno una grande intelligenza e una struttura mentale solida. In un ambiente diverso sarebbero probabilmente studenti brillanti. Il fatto che abbiano commesso reati resta un dato incontestabile; il fatto che a quindici anni siano stati spinti a "fare quello che hanno dovuto fare" dice qualcosa di profondo sulle condizioni di partenza e sulle responsabilità degli

adulti che li hanno preceduti. Dice qualcosa che, se non viene considerata, impedisce di cogliere la complessità del fenomeno. E senza riconoscerne la complessità, qualsiasi tentativo di comprenderlo, e soprattutto di evitare che si ripeta, rischia di essere superficiale o inefficace

A: È proprio come dicevi: una catena. Una catena di discendenza. Anche i genitori a loro volta hanno avuto quella come unica scelta o scelta apparentemente più conveniente.

K: Poi sai... quando uno è un bravo ragazzo nel cuore, purtroppo, sono fantasmi dai quali è difficile liberarsi. Io questi ragazzi molto spesso li conosco parecchi anni dopo aver commesso i reati e ancora se li portano dietro. E non so quanto se li porteranno dietro, cioè: fino a quando non ci fanno i conti è difficile anche pensare di essere qualcosa di diverso dal reato, no? Molto spesso c'è l'identificazione tra ragazzo e reato.

A: Identificazione che il sistema concorre, per com'è ora, a rimarcare ancora di più. Diventi "quello là". Per questo la tua scelta di non chiedere il reato è proprio l'inizio, l'origine del cambiamento.

K: Sì, sto vedendo proprio la profezia che si autoavvera. Specialmente nell'ultimo periodo col fatto che da un lato abbiamo la retorica falsa e propagandistica della Baby Gang. Dall'altro lato abbiamo le carceri minorili che sono sovraffollate, per la prima volta da quando ci lavoro io, per la prima volta, non erano mai state sovraffollate le minorili. Il carcere minorile sovraffollato, meno agenti e più rabbia, più casino quindi più violenza. Quindi la retorica della Baby Gang crea la violenza. È sempre più difficile togliere i ragazzi dall'incazzatura, togliere i ragazzi dalla delusione, dalla frustrazione, perché purtroppo il mondo intorno a loro diventa più cattivo, più restrittivo, diventa più carcere.

A: Mi rendo conto che su questo discorso io e te stiamo molto sull'utilizzo del rap come strumento rieducativo, trattamento risocializzante. Quali sono le difficoltà che trovi nel lavorare con la scrittura con i ragazzi?

K: Guarda, dici bene sul fatto che noi lavoriamo sul trattamento, purtroppo quando la frittata è già fatta. E questo già per me è un problema perché una volta che il reato è stato commesso lo strappo del tessuto sociale è avvenuto. Il vulnus è già avvenuto. Poi il ragazzo lo puoi chiudere in carcere per centomila milioni di anni, lo puoi pure

ammazzare, puoi fare quello che vuoi, ma non disfa il reato. Ecco perché secondo me è ancora più importante e sottovalutato il lavoro fuori e il lavoro prima. Entro nella risposta specifica alla tua domanda: se noi, interessandoci a un ragazzo, dandogli una voce, una possibilità di ascolto e anche, tra molte altre cose, mettendogli in mano una penna, facciamo in modo che tiri fuori il malessere, tiri fuori l'ansia, tiri fuori la rabbia, agiamo magari prima che questo punti la pistola in faccia a qualcuno. Certo non è una cosa che possiamo fare da soli, rapper e psicologi, però l'importanza del lavoro di scrittura, secondo me in questo contesto, si concretizza nell'importanza dell'autocoscienza.

Il fatto che ci sia una scrittura rap è un cacciavite, è una chiave inglese, è uno strumento. E il fatto che la prima scrittura a volte sia “voglio i soldi, spacco e spaccio, coi miei amici ti ammazziamo” va tutto bene perché è la chiave inglese che poi porta alla scrittura introspettiva. Il discorso che io faccio molto spesso quando incontro un ragazzo bravo ma che scrive le solite cose è: “tu sei molto bravo, però se io fossi un'etichetta discografica perché dovrei fare un contratto a te?” Perché tanto è questo il discorso che gli interessa “perché dovrei fare un contratto a te e non ad altri bravi che dicono le tue stesse cose? Qual è il tuo valore aggiunto?” Gli dico: “io da un ragazzo detenuto mi aspetto di più che da un ragazzo libero. Un ragazzo libero che nella sua vita ha visto la casa, la scuola, il campetto e la fidanzata, nel rap può parlare di quelle cose. Ma uno che sta in carcere, che al 99% ha fatto vita di strada, mi deve dare qualcosa in più, mi deve fare sentire l'amarezza della strada, mi deve far sentire la crudeltà della vita della strada”. Ed ecco che con questo spunto viene fuori qualcosa di buono.

Una volta un ragazzo che aveva scritto un testo nel quale si raccontava come il più grande spacciatore, più grande criminale con più soldi di tutti, io ho fatto questa contestazione, gli ho detto: “guarda ci sono due problemi sull'invincibile: il primo problema è che l'invincibile è antipatico, è insopportabile, non ti ci puoi identificare. Il secondo è che l'invincibile non esiste, io non sono invincibile, tu non sei invincibile altrimenti non saresti qua dietro le sbarre. Fai qualcosa.” Lui praticamente ha cambiato il finale di questo testo dove c'era questo grandissimo criminale e spacciatore, delinquente, con le macchine più grandi di tutti, che poi alla fine, arriva una ragazza che lo fa innamorare, gli spezza il cuore e lui si rende conto che non era così invincibile.

Quindi sì, nel momento in cui riesco a far proiettare la scrittura all'interno, in qualche caso si riesce a creare anche una prospettiva collettiva migliore. Io sono sempre del parere che non puoi far dire a un ragazzo "noi" se non gli fai dire prima "io". Questi sono ragazzi che molto spesso non hanno mai detto "io". L'unica parte veramente difficile del mio lavoro è convincere i ragazzi a passare dalla parte della capsula del microfono, a convincerli del fatto che loro hanno qualcosa da dire, che loro meritano di essere ascoltati e che hanno il diritto di essere ascoltati. Questa è l'unica, l'unica difficoltà che ho nel lavoro.

A: Che poi a che fare con la fiducia, con l'autostima ... con tutte queste dimensioni. Tu, come rapper, che cosa ritrovi in questo della tua storia, del tuo aver iniziato a scrivere?

K: Ritrovo l'esigenza. L'esigenza di dire le cose, il dover far rap per tirare fuori le cose. L'urgenza espressiva assolutamente. Infatti ritengo che lavorare coi ragazzi detenuti abbia migliorato molto la mia scrittura. L'ha molto asciugata, semplificata per alcune cose. Stare là dentro ti aiuta a rivalutare l'importanza di alcune cose che fuori magari ritieni molto importanti e dall'altro lato a rivalutare l'importanza di alcune cose che fuori ritieni poco importanti. Ti aiuta a dare una prospettiva diversa al tutto.

Specialmente nei periodi di crisi, come quello che stiamo vivendo, ti rendi conto di tante cose. Ti rendi conto bene che francamente quei ragazzi là dentro non ci dovrebbero stare.

Il carcere minorile per come lo vedo io è un'istituzione non salvabile, anacronistica, indegna per una società civile. Io spero che tra 50 anni riprenderemo in mano il tuo libro, i miei libri e diremo "veramente nel 2025 chiudevano ragazzini e ragazzine di 14 anni dietro le sbarre?"

Dall'altro lato io non posso dire nemmeno "apriamo le porte e buttiamoli fuori" perché quelli tornano a fare quello per cui sono dentro, non faremmo un favore ai ragazzi. Siamo ancora una società che non è stata capace di prendersi carico in maniera civile, adulta e consapevole dei ragazzi che hanno fatto reati.

A: E il rap è uno strumento di responsabilizzazione? Per te lo è stato in qualche modo?

K: Per me sì, francamente prima di scrivere una stupidaggine in una canzone ci penso due volte, forse una volta in più di quanto ci

pensavo in passato. Per il resto, come ti dicevo, per fortuna è un cacciavite, una chiave inglese, è uno strumento, tu lo puoi utilizzare per costruire, per distruggere, per dire quasi qualsiasi cosa. A me interessa proprio come il rap funziona su di loro.

Questo è un discorso un po' più specialistico che faccio magari a te. Il movimento Hip Hop non esiste, non esiste più. È esistito, ma non non esiste più, non esistono le jam, non esiste una comunità, penso proprio che le rovine se le sia portate via la pandemia. Quindi quello che noi sognavamo di essere “una nazione sotto lo stesso groove” non esiste più. Esistono però i valori dell’Hip Hop, esistono tanti piccoli avamposti, tanti piccoli capisaldi e quelli sono altrettanto importanti. Esistono le crew che fanno questo tipo di lavoro, esistono magari dei giornali, esistono realtà tipo “Keep it real⁶²” che è una realtà, poi esiste il lavoro che fai tu, che faccio io, che fa tanta altra gente. Secondo me lo spirito dell’Hip Hop è lì. Cioè, io francamente ho smesso di sperare che ogni rapper sia “mio fratello” perché non è così, i “miei fratelli” sono quelli che stanno in carcere. Dal punto di vista sociale, umano, assolutamente. Ciò non significa che mi piacciono sempre. E c’è una cosa che Borsellino diceva della città di Palermo “Palermo non mi piaceva per questo ho imparato ad amarla” e molto spesso non mi piacciono quei ragazzi, però io li amo.

Il rap è nato fondamentalmente dai ragazzi che stanno in carcere ... ma che stavano fuori: il ghetto, carcere a cielo aperto. Per tanti anni è stato “fuori”, anche se poi in carcere come anche tu dici, si scrive tanto perché c’è tanto tempo per stare in contatto con se stessi.

A: In qualche modo l’Hip Hop era molto fuori dal carcere, e ora stai dicendo che ne sono rimasti degli elementi?

K: La cultura sì ma il movimento... non esiste più.

A: Però sono rimasti degli elementi nucleari e guarda caso si sono andati a riposizionare nei punti di origine, nei nuclei del disagio, nei posti da dove tutto è nato, nelle periferie.

K: Guarda del rap possiamo discutere tutto ma non il fatto che il rap dà voce a chi non ce l’ha. Quella è la cosa che per fortuna non è

⁶² Rete nazionale di artisti ed esperti che utilizzano le discipline artistiche dell’Hip Hop secondo la “Pedagogia Hip Hop” (Fant 2015) in contesti educativi e riabilitativi.

cambiata. Tra tante cacate, commercialate, roba proprio improponibile, il rap è rimasto la forma d'espressione che dà voce a chi la voce non ce l'ha.

Questa è la cosa più bella. Lo strumento più accessibile e più democratico da tanti punti di vista. Sai io quando vado a fare i laboratori in carcere ogni volta mi porto sto computer con il quale ti sto parlando e una cassa BlueTooth, e facciamo rap. Pensa se dovessi fare un laboratorio rock, dovrei portare gli strumenti, collegarli, accordarli, ci vuole chi sa cantare, chi sa suonare, magari pure chi sa leggere la musica, sarebbe complicato. Fai conto che io lavoro abbastanza spesso anche con dei ragazzi completamente analfabeti, eppure fanno rap come delle frecce.

Perché per fare rap serve che ti funzioni la testa e ti funzioni la bocca. Queste due cose.

Pensa che c'è un ragazzo con cui lavoro, che ha 16 anni, e fa rap in tre lingue diverse, parla cinque lingue diverse, ed è analfabeto in tutte e cinque le lingue. Che è una cosa che se ci pensi all'inizio ti fa sorridere, però poi ti fa vedere l'amarezza perché dici "accidenti questa è una mente, perché se a 16 anni ha imparato cinque lingue diverse, si vede che ha una prontezza mentale eccezionale!" Però che altro significa? Che quando questo ragazzo era un bambino di 5 o 6 anni nessun adulto lo ha messo a un tavolino e gli ha detto "bello mio oggi impariamo a leggere a scrivere." Torniamo al discorso che ti facevo prima: è difficile o impossibile guardare il carcere minorile senza vedere la responsabilità degli adulti.

Il rap è uno stile di canto, quindi chiunque potrebbe farlo. Però la cultura Hip Hop ci ha dato anche un approccio all'ascolto diverso. All'osservazione di sé e quindi all'ascolto anche degli altri. Perché non c'è solo la tecnica c'è qualcosa che ha a che fare con una postura esistenziale e quindi di ascolto e consapevolezza.

A: Per te cosa vuol dire avere un approccio Hip Hop?

Principalmente avere un approccio Hip Hop significa avere un approccio real. Di avere poca pazienza per le stronzate, poca pazienza per la finzione. E da questo punto di vista il carcere è real! Il carcere puzza di Hip Hop. Così come puzza di sudore. È proprio quello che senti. E i ragazzi sono molto poco pazienti con le canzoni che dicono stupidaggini, con le canzoni che ostentano determinati stili di vita senza avere la credibilità. Il gangsta rap piace ma gli piace il gangsta

rap vero, non quelli che fanno i finti criminali. E del resto questa è una cosa che aiuta anche me nell'approccio perché io ho un approccio molto spicciolo nei loro confronti, io non gli dico “belli gli angioletti miei, tesori di zio” no! Io li tratto da ragazzi di strada con franchezza. Mi chiamano “Mister” perché io ho questo atteggiamento: (urlando) “allora, non voglio cazzate lavoriamo!”

Quindi l'attitudine Hip Hop aiuta sempre, ma aiuta anche a creare dei codici di comunicazione non verbale tipo le scarpe. A loro piacciono le mie scarpe “Ma 'ste Jordan quanto l'hai pagate? Ma sono autentiche?” Quindi troviamo anche dei punti di riferimento, una comunicazione non verbale anche nella prossemica. Il fatto di come tu occupi lo spazio in maniera Hip Hop, significa tenere la tua posizione che se uno si avvicina a parlarti e non ti tiri indietro, non in maniera aggressiva ma “stand your ground”. Quel tipo di prossemica, quel tipo di abbigliamento, quel tipo di attitudine come a dire “Ok niente cazzate!” Senza essere aggressivo ma senza essere remissivo. Per la serie io sono qui per lavorare non per perdere tempo, se avete voglia di fare roba figa bene altrimenti io me ne torno a casa mia e voi ve ne tornate in cella.

POSTFAZIONE: IL RAP PER LA CURA DEL DOLORE ADOLESCENTE

*Daniele Biondo*⁶³

Le riflessioni che Antonio Turano ci ha offerto con il suo libro hanno attivato in me una serie di associazioni relative al ruolo della musica nel lavoro clinico con gli adolescenti. Si tratta di riflessioni che costituiscono la base di alcune considerazioni metapsicologiche e tecniche che vorrei condividere con i lettori, non solo per realizzare un immaginario dialogo con il testo di Turano, considerata la potenza evocativa che il tema da lui scelto riesce ad attivare, ma anche per evidenziare le implicazioni tecniche, inerenti la trasformazione del lavoro psicoterapico con gli adolescenti problematici, che il libro suggerisce. Credo che il compito di una postfazione non sia semplicemente quello di proporre alcune riflessioni finali attivate dalla lettura, ma anche quello di rilanciare e aprire ulteriori piste di approfondimento, meritevoli di sviluppi futuri nella ricerca. Una delle strade più promettenti che tale ricerca potrebbe percorrere è, a mio avviso, quella inerente il ruolo che può avere la musica di protesta, ed in particolare la musica rap, nella cura del dolore adolescente. A tal proposito mi è venuto in mente il percorso terapeutico realizzato con Alessandro, un ragazzo di 12 anni, che presentava importanti tratti antisociali e che venne “portato” in terapia su richiesta/pressione dei genitori, separatisi qualche mese prima. Entrambi erano esasperati dalla sua oppositività, che si concretizzava da tempo anche in un marcato insuccesso scolastico, nonostante la sua elevata intelligenza. I genitori erano molto

⁶³ Daniele Biondo è Psicoterapeuta, Psicoanalista, Socio Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana (SPI/IPA), Esperto nella psicoanalisi dei Bambini e degli Adolescenti; coordinatore per l'Italia centro-sud del Gruppo Psicoanalisti Europei per i Rifugiati (PER). Socio ordinario dell'Associazione Romana di Psicoterapia dell'Adolescenza (ARPA) e Docente del Corso quadriennale di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica dell'Adolescente e del giovane adulto dell'ARPA. Co-direttore della Rivista AeP – Adolescenza e Psicoanalisi. Socio fondatore del Portale Psicoanalisi e sociale (www.psicoanalisi.sociale.it) e Direttore della collana “Psicoanalisi e Sociale” di Vecchiarelli Editore.

preoccupati per le sue continue trasgressioni alle regole: rientri notturni, uso di sostanze, aggressioni fisiche nei confronti della madre, frequentazione di ragazzi più grandi dediti all'uso e allo spaccio di sostanze.

Alessandro viveva con la madre e vedeva raramente il padre, fortemente svalutato dalla ex moglie per la sua instabilità emotiva ed economica. L'ingresso nell'adolescenza aveva messo in crisi l'unione simbiotica con la madre, anche a causa dell'assenza paterna successiva alla separazione. Grazie alla sua rapida crescita staturo-ponderale (a 12 anni era già molto sviluppato fisicamente) e a una precoce strutturazione difensiva, il ragazzo aveva organizzato un Falso sé rigido, sostenuto dalla sua spiccata intelligenza.

Come prevedibile, si opponeva ostinatamente non solo ai genitori, ma anche al trattamento. Dopo una fase iniziale di rifiuto, trovammo un primo aggancio nella sua proposta di realizzare in seduta un gioco motorio: mi invitava a giocare a "palletta", cercando talvolta lo scontro fisico, fino a coinvolgermi in veri e propri "corpo a corpo", che mettevano in scena la sua ostilità nei miei confronti.

L'accettazione, da parte mia, di questa modalità relazionale inizialmente grezza e violenta, e i tentativi progressivi di trasformarla in un'interazione ludica, gli permisero nel tempo di sperimentare una relazione intensa e autentica, al tempo stesso attrattiva e spaventante. L'esperienza di essere accolto anche nei suoi aspetti più primitivi lo aiutò non solo a superare l'ambivalenza verso il trattamento, ma anche a entrare in contatto con una parte più autentica di sé. Qualche anno dopo, questa parte trovò espressione nella composizione di testi rap in seduta, accompagnati da basi musicali create da lui stesso tramite software di produzione musicale. La scarica pulsionale inizialmente espressa nel corpo a corpo si trasformò progressivamente in un rap intenso e autobiografico, nel quale Alessandro realizzava anche significative comunicazioni transferali:

*Non m'importa chi sei
non m'importa chi sono*

Sono problemi miei

*non problemi loro
Vestiti di marca
Io vestito d'odio*

Trovare parole e ritmo per comunicare nella relazione terapeutica fu per Alessandro un modo per raccontarsi e dare forma alla propria rabbia. Come afferma Gheno:

Se con le parole mettiamo a fuoco il mondo, con le parole giuste la nostra comprensione della realtà – e di noi stessi – non può che migliorare. (Ghenò, 2021, p. 123)

In effetti, grazie al rap la comunicazione con Alessandro migliorò significativamente: attraverso i suoi testi riusciva a condividere la rabbia legata all'impotenza connessa all'assenza paterna e all'essere stato da lui lasciato solo con la madre, ma anche a sperimentare un piacere sensoriale condiviso con me, ora mediato dal ritmo e non più agito nel corpo. Givre (citato da Petraglia, 2018, pp. 54-55) a tal proposito ipotizza che le enunciazioni furiose, provocatorie, fortemente erotizzate proprie delle composizioni dei rapper, intervengono per tentare di avviare il lavoro di soggettivazione e di storicizzazione compiuto dall'adolescente al fine di liberarsi dall'angoscia del processo del pubertario. Sostiene che il rap e la cultura hip-hop offrono agli adolescenti spazio scenico propizio a una teatralizzazione isterica delle scene pubertarie: "isterizzare è far nascere nel corpo dell'altro un focolaio ardente di libido" (Givre, 1998, pp. 120-121). Effettivamente il rap rappresentò per noi "un'esperienza di appartenenza e condivisione fusionale" (Carnevali 2024, p. 43) che riecheggia certo l'esperienza simbiotica con la madre, ma che grazie al mediatore musicale rappresentava anche una strategia evolutiva di uscita da essa. La musica come "terzo", come elemento paterno portatore di un codice normativo al quale sottomettersi, ha rappresentato per Alessandro la soluzione evolutiva alla fusionalità materna e all'assenza paterna poiché ha offerto un codice e una forma entro cui organizzare l'esperienza emotiva. Il rap rappresentò così per noi anche uno spazio transizionale, una forma di "appartenenza e condivisione fusionale". Come afferma la Carnevali nel numero della rivista Knot Garden dedicato alla Musica in adolescenza (Carnevali, 2024), il rap riecheggia la relazione

primaria ma al tempo stesso né favoriva il superamento evolutivo.

L'esperienza clinica realizzata con il mio giovane paziente suggerisce che la musica, con il suo universo sensoriale, consente all'adolescente di immergersi in uno spazio auto-contenente che offre diverse possibilità evolutive: regredire senza disorganizzarsi, condividere senza esporsi in modo traumatico, creare senza perdersi.

L'adolescente è, infatti, spesso immerso in un funzionamento dominato dalla sensorialità, a causa dell'intensità della spinta pulsionale e dell'imaturità dei processi simbolici. In questo senso, il rap si configura come uno strumento privilegiato, perché coniuga corpo, ritmo e parola, permettendo un passaggio graduale dal sensoriale al rappresentabile. Come dice Blos (1962) lo sviluppo puberale porta da un lato ad un aumento indiscriminato di tutte le modalità di gratificazione libidiche e aggressive di cui il bambino si era servito nei primi anni di vita, e dall'altro lato porta ad un aumento di motilità, agitazione, avidità orale, attività sadiche, gusto per le parolacce, trascuratezza della pulizia, giochi esibizionistici. Di conseguenza, in questa fase evolutiva è molto importante per l'analista di adolescenti riuscire a stare con questi stati sensoriali della mente, tollerando a volte il "corpo a corpo" fatto di odori, di gioco motorio nella stanza, di posture e più in generale di contenuti somatici e concreti con i quali si manifesta il nuovo sé adolescenziale. Grazie al ritmo, alla musica, alle parole e alle forme di figurazione del nuovo Sé sostenute dalla scelta di un proprio genere musicale, l'adolescente riesce a trovare una strada per uscire dalla prigionia del sensorio e del corpo e realizzare così il proprio processo di soggettivazione. È, infatti, proprio grazie alla piena immersione in un nuovo universo musicale e sensoriale (alternativo a quello condiviso con gli oggetti originari di tipo familiare) caratterizzato dall'eccentricità, dall'originalità e spesso dalla trasgressione o comunque dalla rottura con il mondo infantile (Cordioli, 2024), nonché è grazie alla condivisione con i nuovi oggetti d'amore (l'amico del cuore, il gruppo dei pari, il partner, il terapeuta), che il mondo sensoriale dell'adolescente smette di essere mostruoso per comunicare a se stesso e agli altri la metamorfosi in corso, capace di avviare il processo di soggettivazione, cioè di creazione e appropriazione del nuovo Sé. La musica che ha accompagnato la mia adolescenza — in particolare quella di Fabrizio De André — ha svolto per me una funzione analoga. Le sue canzoni mi permettevano di dare forma a vissuti corporei ed emotivi ancora

privi di rappresentazione, trasformando il caos interno in esperienza condivisibile. Grazie a De Andrè ho scoperto il potere salvifico dell'arte in generale e della musica in particolare. Nel primo album del cantautore che acquistai, intitolato "Fabrizio De Andrè - Antologia nera" (1976), l'incontro con il corpo eccitante di Bocca di rosa contrapposto a quello sornione e pacato del Pescatore a quello tracotante e deriso del Giudice fino a quello tenero e nostalgico delle Passanti ebbe su di me un impatto folgorante e benefico, perché mi permise di dare forma a tutto quello che il mio corpo mi faceva sentire, ma che non ero in grado di rappresentare. I testi di protesta di De Andrè sono stati il mio rap in adolescenza, perché al piacere della trasgressione si univa quello del cantarli in gruppo, che non solo ci faceva sentire di essere protagonisti di un cambiamento epocale, ma che ci impegnava in un processo di reciproca sintonizzazione, superando la paura della propria voce, che fosse stonata o incapace di seguire il ritmo degli altri. Una palestra grupppale essenziale per lo sviluppo di ogni adolescente. Allo stesso modo, oggi, i giovani che rappano nei laboratori trovano nella voce e nel ritmo condiviso con il gruppo uno spazio di espressione e di appartenenza, superando la paura del giudizio e costruendo una sintonizzazione con gli altri.

Antonio Turano ha utilizzato questa funzione auto terapeutica del rap per amplificarne gli effetti nel dispositivo di cura e permettere ai partecipanti di canalizzare la loro carica pulsionale in direzione della crescita, utilizzando a tale scopo la relazione transfero-controtransferale che sostanzia gli scambi che instaurava sia con il singolo partecipante ai suoi laboratori che con il gruppo stesso. Utilizzando la comunicazione primitiva consentita dal rappare, Antonio ha potuto condividere con i suoi giovani pazienti stati somatici sensoriali e musicali della mente al fine di promuovere la trasformazione adolescenziale dove, a volte, era bloccata. Come abbiamo letto nel suo testo egli ha promosso una pratica clinica laboratoriale assolutamente sperimentale, dove valorizzare il potenziale formativo della musica e del suono. Lo afferma anche Buffoli che:

“il rappare è una specie di palestra spontanea animativa, che supplisce alle carenze della musica nella scuola, specie per il canto, facilita la ginnastica della voce e la integra nel corpo” (Buffoli 2024, p. 230).

A proposito della promozione delle trasformazioni adolescenziali con il rap realizzate da Turano, la Carnevali afferma che esse si riferiscono specificatamente a:

“quelle trasformazioni identitarie, nel transfert e nella relazione analitica, che avvengono tramite sensorialità musicali e con una ripresa di movimenti maturativi emozionali e sensuali-sessuali vissuti nel percorso psicoanalitico”. (Carnevali 2024, p. 30)

Movimenti che ci permettono di vedere l'adolescente con il quale lavoriamo come “un artista in febbrile stato di creatività, piuttosto che un giovane paziente sofferente” (Moniello 2009, p. 10). Grazie al rap l'adolescente riesce a fare operazioni psichiche essenziali, e cioè per esempio, come dice Petraglia nel numero dedicato alla Musica in adolescenza della rivista AeP-Adolescenza e Psicoanalisi

A smontare ciò che si è ricevuto prima, per poi costruire, in un'operazione che definiremo di collage creativo, la propria, nuova identità. (Petraglia 2018, p. 57)

Alla luce di queste considerazioni tecniche, le esperienze laboratoriali di rap realizzate con gli adolescenti raccontate da Turano possono essere intese non semplicemente come un'attività espressiva, ma come un *dispositivo terapeutico complesso*, capace di operare su più livelli contemporaneamente. Sul piano psicoterapeutico: il rap consente una trasformazione della pulsione in forma, offrendo un contenitore simbolico alla rabbia, al dolore e alla confusione identitaria dell'adolescente. Il ritmo, in particolare, svolge una funzione regolativa: organizza l'eccitazione interna, favorisce la continuità dell'esperienza e permette una prima forma di integrazione tra corpo ed emozione. Sul piano relazionale: il rap crea uno spazio condiviso in cui il soggetto può esporsi nel gruppo o con il terapeuta senza essere immediatamente giudicato, grazie alla mediazione del linguaggio musicale. In questo senso, il laboratorio diventa un luogo di co-costruzione del significato, dove transfert e controtransfert si intrecciano in forme nuove, meno verbali ma non meno profonde.

Sul piano identitario: il rap permette all'adolescente di sperimentarsi come autore, trasformando la passività del sintomo in attività

creativa. Scrivere, improvvisare, performare significa prendere posizione rispetto alla propria storia, rielaborarla e, in parte, riscriverla. Sul piano evolutivo: il rap favorisce uno dei passaggi fondamentali dell'adolescenza: quello dalla dipendenza alla soggettivazione. Attraverso la voce - propria, unica, riconoscibile - il giovane può differenziarsi, esistere, diventare autore di sé. In questo senso, il lavoro di Antonio Turano è prezioso, poiché mostra come il rap possa diventare una vera e propria via terapeutica contemporanea, capace di incontrare gli adolescenti nel loro linguaggio e di trasformare il loro dolore in espressione, relazione e possibilità di crescita e di cura.

Bibliografia

- Blos P. (1962). *L'adolescenza. Un'interpretazione psicoanalitica*. Milano: Franco Angeli, 1971.
- Buffoli G. (2024). Il tuo rap è come un rock. *Knot Garden. Musica e Adolescenza. Centro Veneto di Psicoanalisi*. 1. 230-237.
- Carnevali C. (2024). La musica del desiderio in adolescenza e trasformazioni identitarie nel transfert e nella relazione analitica. *Knot Garden. Musica e Adolescenza. Centro Veneto di Psicoanalisi*. 1. 29-64.
- Cordioli A. (2024). Intervista a Daniele Biondo. "I'm going through changes": l'adolescente, il mostro e la musica. *Knot Garden. Musica e Adolescenza. Centro Veneto di Psicoanalisi*. 1. 335-350.
- Gheno V. (2021). *Le ragioni del dubbio. L'arte di usare le parole*. Einaudi, Torino.
- Givre P. (1998). Violence diabolisée et hystérisée de la culture rap! *Adolescence*. 16,2, 203-215.
- Moniello G. (2009). L'esperienza estetica in adolescenza. In Gutton P., *Genio adolescente*. Roma: Edizioni Magi.
- Petraglia G. (2018). L'altra faccia della musica. Il rap, voce contemporanea del tormento adolescente. *AeP- Adolescenza e Psicoanalisi*, 2, 51-64.

Finito di stampare nell'agosto 2026
per Vecchiarelli Editore in Manziana