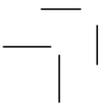


## INDICE

<i>Benedizione per i campi dei quattro angoli del mondo</i>	pag. 7
<i>Prefazione di Elena Caramazza</i>	pag. 9
<i>Premessa</i>	pag. 19
Tornare a Rebibbia	pag. 23
Il pane secondo me	pag. 27
Diario di un viaggio intorno al pane	pag. 33
Adriana racconta: Il respiro del pane - Adriana	pag. 37
Il viaggio intorno al pane inizia il 9 gennaio 2019	pag. 39
Chiara - Ricordi di infanzia e del pane	pag. 43
14 febbraio 2019 - San Valentino	pag. 45
Chiara - 14 febbraio 2019	pag. 48
Un seme nel futuro	pag. 52
Le quattro giornate di Antonella Cristofaro	pag. 53
Qui il pane è tutta un'altra storia di Ada Chelli	pag. 69
Agosto 2019	pag. 71
Un ricordo - Appunti del 15 gennaio 2013	pag. 73
La leggenda del lievito	pag. 75
Appunti del 16 gennaio 2013	pag. 77
Il pane dell'Uzbekistan	pag. 79
Alla volta di... di Eugenia Fiorillo	pag. 81
18 dicembre 2019 - Gli auguri di Natale	pag. 89
Sacralità nei pani Brazel	pag. 93
<i>Ringraziamenti</i>	pag. 95



## Benedizione per i campi dei quattro angoli del mondo

Nelle piaghe d'**Oriente** sia pace sulla terra ...  
Non più sangue, ma sudore irrori le vene dei campi,  
e al tocco della campana di ogni paese sia canto di benedizione.

Nelle piaghe d'**Occidente** sia fertilità sulla terra ...  
Che da ogni stella sgorgi la rugiada e ogni spiga si fonda in oro,  
e quando gli agnelli pascoleranno sul monte germogliano e fioriscano le zolle.

Nelle piaghe dell'**Aquilone** sia pienezza sulla terra ...  
Che nel mare d'oro del grano nuoti la falce senza posa,  
e quando i granai si apriranno al frumento  
si espanda la gioia.

Nelle piaghe del **Meridione** sia ricca di frutti la terra ...  
Fiorisca il miele degli alveari trabocchi dalle coppe il vino,  
e quando le spose impasteranno il pane buono sia il canto dell'amore.

Daniel Varujan<sup>1</sup>

Poesia pubblicata nel 1914 in Rupen Zartarian Meghaked (libro di letture per le scuole medie).

---

<sup>1</sup> Daniel Varujan (1884 -1915) morì nel 1915 vittima dell'olocausto del popolo armeno.



## **Il Respiro del Pane**

Rebibbia: diario di un Viaggio intorno al Pane

Un progetto nel carcere che si apre e si chiude nel carcere mi farebbe veramente sentire prigioniera! E' bello invece non avere pareti e proporsi al mondo con il proprio lavoro e la propria arte. Perciò è nata l'idea di un libro, uno strumento libero per volare oltre e raccontare questa avventura speciale di panificazione attraverso la quale si sono incontrate vite, culture, anime condividendo cuori e farina...



## Prefazione

### *Il progetto*

Elsa Di Meo concepisce il suo progetto di insegnare alle detenute del Carcere di Rebibbia l'arte della panificazione pochi anni dopo la stesura del suo libro "La Civiltà del Grano" (2009) che raccoglie, esplicita e completa l'esperienza della sorella Amelia, scomparsa prematuramente nel 2000, che aveva individuato una stretta relazione tra il pane e le espressioni artistiche. In particolare vi era una vera analogia tra le forme del pane rituale e le diverse configurazioni dell'arte sacra. Ad esempio le forme circolari dei pani alludevano, probabilmente, alle aureole dei Santi, della Vergine o di Gesù. I fiori, le spighe, i disegni spirali-formi o a forma di croce riproducevano le molteplici decorazioni delle chiese della Sardegna. Ma gli studi di Elsa Di Meo sulle diverse tecniche di panificazione si estendono poi da quelle messe in opera nella Sardegna a quelle presenti in tutta l'area del mediterraneo, dell'Europa, della Russia e dell'Asia Centrale e approdano all'immagine del pane come metafora religiosa della vita. Il titolo del progetto di Elsa nelle carceri era "Tutta l'umanità è nel Pane". Ed Elsa così si esprime: «Sono entrata nelle classi col cuore a mille, volevo fare il pane con le allieve detenute e sollecitarle a mettersi in gioco facendo il pane. E la sfida è stata vinta! Anche se le provenienze e le etnie erano diverse, la gioia di impastare ha sciolto tutte le difficoltà» (Almanacco delle tre A: Ambiente, Agricoltura, Alimentazione. Dal carcere di Rebibbia sguardi di donne. A cura di: Tiziana Bartolini e Paola Ortensi. Ed. Noi donne. Trepuntozero 2019, p. 18). L'esperienza di Elsa si conclude nel 2015 con la partecipazione all'Expo di Milano dove le donne del carcere hanno potuto mostrare al mondo l'incredibile bellezza dei loro manufatti di pane. Nel 2019, dopo la pubblicazione del suo nuovo libro: *Acqua di luna e Farina di stelle*, Elsa riprende, nell'Alta Sicurezza, il suo lavoro di insegnamento della panificazione con le detenute attraverso la sua associazione A.R.T. e S.I.A. (Associazione Ricerca tradizioni e Scambi Internazionali Artigianali). Il titolo del nuovo progetto, destinato anche alla stesura di un libro, è "Il Respiro del Pane. Rebibbia: diario di un viaggio intorno al Pane" che ha come obiettivo quello di aprire, in modo metaforico, ossia coi racconti, le porte del carcere in modo da far conoscere al mondo l'esperienza profonda scaturita da quell'opera di creazione e da consentire alle detenute di toccare quella libertà spirituale e interiore che le mura di nessun istituto di detenzione possono coartare o limitare.

All'inizio Elsa era esitante perché si domandava quale interesse potevano avere le detenute verso il suo modo di osservare il pane: «Non era un corso professionale per panettieri, il pane come lo vedo io va "oltre il pane", attraversa la mitologia, la storia, l'antropologia, i simboli cosmici e le religioni» (Alma-

nacco...ivi, p. 17). Ed ecco come Elsa descrive che cosa è il pane secondo lei: «*I chicchi siamo noi. Tutti uguali, nessuno speciale: creati per un'esperienza unica, seminati sulla Terra produciamo molto frutto. Il terreno che ci accoglie, fertile o impervio, crea le differenze. L'incontro, lo scambio, il sostegno l'un l'altro è la vera sfida per superare la prova. Pregiudizi, paura, diffidenza, indifferenza, sono gli ostacoli che rendono impervio il cammino fin dagli albori dell'umanità sulla Terra*» (ivi, p. 22). Secondo Elsa, se osserviamo i chicchi di grano come metafora dell'umanità con questo criterio cadono tutte le divisioni ideologiche, sociali, politiche, religiose che hanno prodotto e producono antagonismi e guerre (Acqua di Luna e Farina di Stelle, Ed. Efesto, Roma, 2018, p. 23). Possiamo dedurre che la preparazione del pane, come la concepisce Elsa, rappresenta un simbolo di trasformazione profonda della nostra umanità. Il chicco si potrebbe vedere come l'espressione della nostra individualità ristretta, del nostro Ego. Quando il chicco si congiunge con la terra ed entra in contatto con l'acqua e col calore si dissolve come chicco, si trasforma in una spinta germinativa e produce una spiga che è costituita da tanti chicchi. Fuor di metafora l'individuo entra a far parte di una collettività umana e si sente veramente se stesso non quando si difende dagli altri, visti come "diversi", estranei, a volte perfino nemici, perché minacciano la sua specificità, bensì quando riconosce gli altri come parte di sé, anche se con le loro peculiari ed uniche caratteristiche, ed intreccia con loro un dialogo che lo porta fuori dal suo guscio e lo inserisce nel processo del divenire, lanciato verso le infinite e sempre nuove forme della vita. Del resto Elsa ricorda il passo del vangelo che fa riferimento al chicco e al pane: "*Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo, se invece muore produce molto frutto*" (Gv. 12, 20-30) (cit. Elsa, ivi, p. 25). Ma Elsa si chiede se la morte, o meglio il martirio, auspicato per dare "molto frutto" sia veramente una strada di perfezione e se non generi, invece, nel credente, profonda paura e la frustrante consapevolezza della propria inadeguatezza personale. Credo che la risposta la troviamo nella stessa metafora del chicco. Il chicco nella terra non muore ma si trasforma: viene accolto nel grembo della natura, nutrito, riscaldato, e fatto rinascere ad una nuova vita, quella della spiga. Così, per l'essere umano non si tratta di sprofondare nel nulla del non essere, in un abisso che tutto fa sparire, ma semplicemente di rinunciare al proprio egoismo che paralizza ogni trasformazione ed ogni potenziale generativo, per aprirsi agli altri, all'amore, al pensiero di coloro che verranno e a cui abbiamo dato origine. E scrive Elsa: "*Allora la morte non è più una triste fine, una condanna, una tragica necessità, ma un eterno passaggio di generazioni che entrano ed escono dalla terra e la via da non smarrire e da insegnare è quella della condivisione e dell'amore*" (La Spiga e la Rosa, Stampa sprint ufficio s.r.l. Roma, 2016, p.13).

Ma il processo di panificazione contempla una lunga serie di passaggi trasformativi e penso che l'atto finale del mangiare il pane possa rappresentare l'introiezione del suo significato simbolico. Se il chicco di grano diventa spiga, la

spiga, una volta macinata diventa farina e la farina, impastata e lavorata insieme all'acqua, all'aria portata dal lievito, e infine immersa nel calore del forno, diventa pane. Potremmo quindi anche dire che se il chicco muore in quanto chicco, la farina del chicco entra a far parte dell'intero pane. Analogamente ogni essere umano che rinuncia ad essere esclusivamente un "Ego" si trasforma insieme all'umanità intera. Una metafora molto simile ci raccontava Raimon Panikkar<sup>2</sup> in un seminario a Città di Castello: *"Immaginiamo di essere delle gocce d'acqua che tornano all'oceano. Se ci identifichiamo con la goccia d'acqua, allora la morte è la nostra fine perché la goccia nell'oceano si dissolve e scompare come goccia, ma se ci identifichiamo con l'acqua della goccia, allora quell'acqua, con la sua specifica qualità e quantità, continua a vivere insieme a tutte le altre acque"*.

Un'attenzione particolare merita l'importanza simbolica che Elsa attribuisce al lievito: *"Il lievito è fondamentale, rappresenta la parte invisibile, imponderabile dell'unione tra la farina e l'acqua, la parte creativa che trasforma e rende morbido l'impasto"* (Acqua di Luna e Farina di Stelle, ivi p. 19). Il lievito rappresenterebbe, così, come la discesa dello spirito nella materia e l'unione tra cielo e terra.

Altri aspetti importanti del progetto di Elsa emergono dai suoi racconti sull'esperienza che le detenute fanno nell'atto di impastare il pane tutte insieme e nel lavoro di fine decorazione dei loro pani artistici che vengono arricchiti di foglie, fiori, rose, uccellini, come avveniva per i pani rituali destinati alle cerimonie che riguardavano la nascita, il matrimonio, la morte. Elsa riferisce che le donne ricordavano esperienze di panificazione fatte negli anni precedenti o episodi del loro passato risalenti all'infanzia o all'adolescenza, così come le persone a loro care, viventi o scomparse, e i momenti significativi trascorsi insieme. E a questo proposito scrive Elsa: *"Accantonato il presente faticoso e difficile, recuperiamo nel vissuto il gratificante abbraccio di figure che sembravano perdute, sbiadite, talora volutamente cancellate perché la proiezione schiacciante di una disapprovazione da parte dei cari che da lassù vedono tutto, è così lacinante da togliere il respiro"* (Almanacco...ivi, p. 20).

Inoltre è rilevante che le detenute parlassero anche molto tra di loro, scambiassero le loro impressioni sul lavoro che facevano ed, inoltre, ridessero e scherzassero manifestando grande allegria. A questo proposito è pieno di poesia il racconto che fa Chiara sulle sue emozioni. Essa elenca gli ingredienti materiali necessari per fare il pane d'arte come le quantità di farine di diversi tipi e l'acqua e ad essi aggiunge gli ingredienti spirituali: *"Pazienza, costanza, collaborazione, en-*

---

<sup>2</sup> Raimon Panikkar, figlio di madre catalana e di padre indiano di religione hindù, è stato un'autorità internazionale nella spiritualità, nella filosofia e storia delle religioni e nel dialogo interculturale. Ho promosso, in particolar modo, il dialogo tra la cultura occidentale, la religione cristiana e le grandi tradizioni orientali hinduiste e buddiste. Ha avuto come sua grande meta la riconciliazione dei popoli, delle civiltà e delle religioni, la pace e l'armonia del mondo, per le quali ha vissuto, scritto e parlato.

tusiasmo, l'abbandono, cioè lasciarsi andare fino a perdere la nozione del tempo e dello spazio, il sentimento di meraviglia, il sentirsi appagati per aver realizzato da acqua e farina qualcosa di meraviglioso, un senso di rinascita attraverso ciò che è sacro: il pane e le sue forme" (Il Respiro del Pane, p. 13). E un'altra detenuta, Maria, esprime la commozione di vivere una dimensione temporale non cronologicamente scandita dalla disciplina severa del carcere, ma aperta all'eterno e all'infinito: "Oggi il giorno si è fermato, ha scansato il passato, si è disteso sulla continuità del presente e ha guardato al futuro" (Ivi, p. 19). Le parole di Maria testimoniano come la lavorazione del pane consenta ai suoi partecipanti di toccare quella configurazione del tempo che Panikkar definisce "tempiternità", dove tempo ed eternità sono strettamente intrecciati poiché l'eternità non è un tempo che dura all'infinito, bensì la radice non temporale del tempo, l'istante intensamente vissuto che non può essere misurato in ore, minuti e secondi. Così l'eternità starebbe nel "qui" ed "ora", nel presente a cui dedichiamo la nostra piena attenzione, che trapassa il flusso del divenire e che, perciò, apparterebbe a una dimensione trans-storica. E Panikkar così si esprime: "Quegli attimi per i quali avremmo dato tutta la vita, quelle esperienze estetiche che sembrano atemporali, quelle sfere dell'esistenza che si aprono nella meditazione profonda "oltre le cime", e le esperienze estatiche di fronte ai misteri della vita, della sofferenza e della morte, potrebbero essere portate come esempi della irriducibilità della coscienza umana alla coscienza storica" (R. Panikkar 1981, "L'esperienza del tempo", in Quaderni di psicoterapia infantile, n. 10, Tempo e psicoanalisi, Borla, Città di Castello, 1984, p. 19). Vi sarebbe allora, oltre alla dimensione cronologica, anche una dimensione "cairologica" del tempo, per così dire, dove gli eventi del mondo interno e del mondo esterno non sarebbero legati tra loro dalle rigide leggi di successione obbligata tra causa ed effetto, bensì da un nesso di significato. In definitiva, durante il loro lavoro di impasto e decorazione del pane, e grazie ad esso, le persone metterebbero insieme la loro conoscenza della storia e delle tradizioni e la loro apertura al mistero, attinto proprio attraverso la religiosità.

Per concludere, non possiamo che essere profondamente grati ad Elsa Di Meo per questo suo prezioso lavoro che si esplica sia nell'insegnamento alle detenute, sia nella scrittura delle sue esperienze perché esso apre prospettive su molteplici piani: quello della creazione artistica con la realizzazione di manufatti che colpiscono per la loro bellezza e per i significati simbolici racchiusi in ogni immagine delle forme di pane; quello della costruzione di una comunità di persone, in particolare di una comunità di donne, che escono dal loro isolamento di individui chiusi nella ristretta identità dell'Ego, per aprirsi agli altri e diventare veramente complete "insieme" agli altri, "in dialogo" con gli altri; quello di destinare alcuni dei loro preziosi manufatti al momento conviviale dello spartire il cibo/pane tra di loro, come nel momento magico della condivisione del "nostro pane pomeridiano", che non soddisferà solo un bisogno corporale ma diventerà

l'introduzione di un simbolo che porta alla trasformazione del proprio essere tutto intero. Tutto ciò dimostra infatti che non sono le mura del carcere ad isolare e condannare alla solitudine le persone, bensì la loro chiusura nella ristretta dimensione dell'Ego che si difende da tutto ciò che lo vuole aprire, modificare, ampliare, nella relazione con l'altro da sé. Si può essere profondamente liberi anche se non si possono varcare le mura di un penitenziario perché la libertà è una dimensione interiore. E l'opera d'arte del pane, condivisa e costruita attraverso la collaborazione tra le allieve e la loro maestra, lo dimostra ampiamente.

***Un confronto tra il significato simbolico dell'opera di panificazione e il processo di individuazione nella concezione di Carl Gustav Jung.***

Vorrei accostare questo percorso di trasformazione della personalità delle detenute durante il lavoro di panificazione, fatto tutte insieme e sotto la guida della loro maestra, al tema del processo di individuazione descritto da Jung, attraverso il quale l'essere umano raggiunge la pienezza del suo essere, e illuminare così questo cammino del diventare "sé stessi" attraverso i principi della Psicologia Analitica.

Per Jung l'"Io" (l'equivalente dell'"Ego" a cui prima abbiamo fatto riferimento) è il centro del campo della coscienza ed un complesso di fattori e funzioni da cui scaturisce il sentimento della propria unicità individuale. Il "Sé" invece è un'entità molto più ampia che abbraccia la coscienza, l'inconscio personale, e l'inconscio collettivo. L'inconscio personale è costituito dalla rappresentazione di eventi che non hanno potuto essere fissati dalla coscienza, come ad esempio quelli che si verificano nella precoce età infantile, quando la coscienza non possedeva ancora una forma di continuità, e da vissuti, pensieri, desideri che sono stati dimenticati, o che sono stati rimossi perché incompatibili con l'orientamento etico dell'Io. L'inconscio collettivo, invece, è il portatore delle esperienze fatte dall'intera umanità, o dalle sue aree culturali, nel corso della sua storia millenaria e ne conserva le tracce che possono orientare il nostro comportamento e rompere, così, un senso di isolamento lacerante poiché infinite volte i nostri antenati si sono trovati di fronte ad esperienze e dilemmi simili ai nostri e ci hanno trasmesso l'immagine di azioni e di scelte efficaci e risolutive. In un certo senso la dimensione di coscienza appartenente al Sé si potrebbe considerare molto più complessa di quella appartenente all'Io perché non nasce tanto dall'esperienza percettivo-sensoriale, bensì germina dal basso, dalle profondità dell'inconscio, in quella forma che Jung definisce "coscienza inconscia" o "paracoscienza". In particolare, nell'immagine che ce ne offre Jung, l'inconscio sarebbe sede di numerosi

nuclei luminosi di coscienza che, al momento opportuno, possono espandersi negli strati psichici superiori e fondersi con la coscienza dell'Io, illuminandola ed allargandone l'orizzonte. Ma Io e Sé non sono grandezze separate, essi fanno parte di una relazione essenziale e costitutiva dell'identità umana: solo l'Io, con la sua peculiare forma di coscienza che non coglie solo le cose esterne ma è anche un'auto-coscienza, e, quindi, la psiche individuale, può consentire al Sé di svolgere il suo processo nel corso del tempo, così come solo il Sé può fare uscire l'Io dalla sua solitudine esistenziale e da un disperante senso dell'effimero, ricollegandolo agli altri, al mondo, alle sue origini e alla profondità di una storia che tocca dimensioni trans-temporali. L'incontro, l'unione e il continuo e fecondo dialogo tra Io e Sé configurano per Jung il processo di individuazione e conducono alla totalità della persona umana<sup>3</sup>.

Non possiamo non cogliere un'analogia tra questo processo e il cammino di trasformazione che le detenute compiono quando svolgono il loro lavoro di panificazione le une accanto alle altre. Esse escono dalla chiusura del loro "Ego" e si uniscono all'umanità delle compagne: sono come i chicchi di grano che diventano spighe e le spighe che diventano farina ed, infine, la farina che diventa pane e che si può condividere tra tutti, ammirandone la bellezza o gustandone la bontà.

E rispetto al processo di individuazione, Jung così si esprime: *"È importante non confondere il Sé che dobbiamo amare, con la nostra piccola persona, con il nostro Io... Il "Sé" che dobbiamo amare, che si manifesta in noi attraverso la nostra esistenza individuale, è diverso dall'Io. Il Sé è la nostra totalità psichica, costituita dalla coscienza e dall'oceano infinito dell'anima su cui essa galleggia: La mia anima e la mia coscienza, ecco ciò che è il mio Sé, nel quale io sono contenuto come un'isola nelle acque, come una stella nel cielo. Così il Sé è infinitamente più vasto dell'Io. Amare se stessi dovrebbe significare amare questa totalità, attraverso la quale ameremmo l'umanità intera"* (Ivi, p. 198-199).

In questo passo di Jung si evince già che il Sé non riguarda solo la totalità interiore della persona singola, bensì si estende all'intero mondo fuori di noi. Questo pensiero è ben chiarito dal seguente scritto: *"...il processo di individuazione è confuso con il divenire cosciente dell'Io, e quindi l'Io viene identificato col Sé, con l'ovvia conseguenza di un'irrimediabile confusione. Perché in tal modo l'individuazione diventa semplice egocentrismo ed auto-erotismo. Invece il Sé racchiude infinitamente più che un Io soltanto, come dimostra da tempo memorabile la simbologia: esso è l'altro o gli altri esattamente come l'Io. L'individuazione non esclude ma include il mondo"* (1947/1954; 1976, p. 243).

Nel primo passo l'accento è posto sul Sé come totalità psichica, nel se-

---

3 Ho espresso alcuni di questi pensieri nella prefazione del libro da me curato: *Introduzione alla Psicologia Analitica. Le Conferenze di Basilea (1934) di C.G. Jung, trascritte da Roland Cahen. Moretti e Vitali, Bergamo 2015*

condo, invece, sulla realtà esterna, sul mondo “altro da noi” che entra a far parte del nostro processo esistenziale attraverso la relazione. Si potrebbe allora vedere il Sé sotto un duplice prisma, soprattutto se facilitati dalla sua analogia con l’immagine di Dio, che per Jung non è distinguibile dall’immagine del Sé: da una parte esso è la profondità della psiche, il suo fondamento e la sua origine, ossia la sua dimensione “immanente” per così dire, dall’altra è il mondo fuori di me, la realtà tutta che si potrebbe considerare la sua dimensione “trascendente”. Il Sé allora sarebbe sia l’intimo più intimo mio, sia ciò che incarna l’alterità assoluta<sup>4</sup>.

E penso che proprio a questo Sé di cui ci parla Jung, nelle sue molteplici sfaccettature, si riferisca attraverso un sorprendente atto intuitivo la poesia di una detenuta:

### ALLA RICERCA...

Alla ricerca dell’amore ho trovato odio  
alla ricerca della compagnia ho trovato solitudine  
alla ricerca della felicità ho trovato tristezza  
se avessi cercato me stessa e mi fossi amata  
avrei trovato tutto

**Francesca, novembre 2019**

(Almanacco...ivi, p. 41)

### ***La consapevolezza della colpa e il suo riscatto***

Se il pane è un simbolo di trasformazione non possiamo non chiederci cosa significa la trasformazione per le donne del carcere e certamente questa dimensione non potrà prescindere dal problema della colpa. Si tratterà di comprendere come fare della colpa commessa un’occasione per ampliare la propria coscienza, per rendersi più consapevoli della complessità e della contraddittorietà della natura umana, per soffrire un dolore che non sia una “pena”, una punizione, ma l’afflizione per il male che si è potuto procurare, per promuovere l’impegno

---

<sup>4</sup> Questo mio commento all’ultimo passo di Jung compare nella post-fazione che ho scritto per il libro: *Orizzonti di coppia. Individuarsi con il partner. Un percorso analitico junghiano di Fulvia De Benedictis, Sandra Fersurella, Silvia Presciuttini. Moretti e Vitali, Bergamo 2019. (p. 245).*

riparativo nei confronti di coloro che sono stati danneggiati e, così, il recupero del proprio sentimento di valore e di dignità attraverso il perdono di se stessi. E il perdono non è una cancellazione, né una negazione, né una dimenticanza della colpa e tantomeno una sua giustificazione, ottenuta proiettando il male su un capro espiatorio che diventa il nemico da combattere e contro il quale scaraventare una cattiveria che si contrabbanda per “atto di giustizia”. Perdonare significa restituire “per dono” quelle possibilità di bene e di generosità, insite nella natura umana, che sono come delle strade che non si sono potute imboccare nella realtà ma che fanno parte dell’interezza dell’anima e che possono essere recuperate nella forma di potenzialità da sviluppare. Emblematica, a questo proposito è la decisione di Fernanda, donna brasiliana dai lunghi capelli castano scuro che le arrivano sulle anche, di donare la sua chioma per preparare delle parrucche alle donne colpite da tumore e sottoposte a chemioterapia (Il respiro del pane...p. 9). In questo caso non si tratta di riparare una colpa personalmente commessa ma di offrire la propria compassione di fronte ad una sofferenza causata da un male che dipende dalle forze della natura, della biochimica, dalla fatalità, e che non ha, quindi, dei responsabili dotati di coscienza, ma che chiama gli esseri umani alla partecipazione emotiva, alla condivisione e all’impegno per lenire il dolore, come sicuramente si verifica tra le detenute, oppresse e afflitte dalla condizione di prigionia, quando si offrono reciprocamente il pane prodotto dalle loro mani.

Per tornare al problema del riscatto della colpa, possiamo chiederci se c’è una differenza tra il fatto di aver concepito il male mentalmente nella forma dell’intenzionalità e del desiderio, ossia in un movimento dell’anima, che reclama comunque un processo di pentimento, e il fatto di averlo commesso nella realtà esterna, attraverso un’azione irreversibile che ha causato un danno a sé e/o ad altri. Nel caso delle detenute, in particolare, il problema prevalente è proprio quello di riscattare un male realmente commesso, un male che si è perseguito, per esempio, per ottenere dei vantaggi materiali o, molto più gravemente, per vendicarsi di un’offesa subita o, peggio ancora, per la gioia sadica di infliggere gratuitamente una sofferenza. In certi casi, però, si tratta di un male in cui si è inconsciamente caduti, senza averlo veramente voluto fino in fondo, ma senza poterne ormai cancellare le conseguenze, e di cui, talvolta, si approfitta per trarne dei vantaggi. E’ chiaro che ci troviamo di fronte a colpe di diversa gravità ma credo che la riparazione sia sempre possibile se passa attraverso la consapevolezza puntuale dell’atto concepito o commesso, il pentimento e l’opera di riparazione.

Il tema più interessante mi sembra però legato all’intuizione che il riscatto della colpa, intenzionale o materialmente commessa, possa portare a raggiungere un livello di umanità più ricca, più completa, più integrata di quella posseduta nello stato di totale “innocenza”. Del resto, l’innocenza dei nostri progenitori nel paradiso terrestre non era altro che uno stato di “ignoranza”, perché non erano consapevoli né del bene, né del male. “*Non possiamo essere perdonati di un peccato che non abbiamo commesso*”, afferma Jung, secondo cui tutti gli

esseri umani condividono una certa inclinazione al male. A questo proposito, è pregnante la sua osservazione di come il male eserciti una funzione importante nel divenire del mondo: non ci si può porre di fronte al fenomeno del male adottando un atteggiamento apotropaico che lo consideri come una mera “assenza di bene”, per vanificare un problema troppo scomodo e inquietante. Il male possiederebbe realtà e sostanza e se fossimo privi della capacità di “immaginare” il male aggiungerebbero solo stupidità alla malvagità (1957;1986, p. 148). Anzi Jung si spinge ancora più avanti con la riflessione che se il male non ci fosse non prenderebbe corpo neppure il bene: *“L’esperienza psicologica dimostra che “bene” e “male” sono la coppia antitetica di un cosiddetto giudizio morale che, come tale ha la sua origine nell’uomo. Come si sa un giudizio può essere pronunciato soltanto se il suo opposto ha un contenuto pure realmente possibile....Ma come si può parlare del “bene” se non c’è il “male”? Come di un “chiaro” senza lo “scuro”, di un “sopra” senza un “sotto”?”* (1942/48; 1979, p. 165)<sup>5</sup>. Alla luce di queste considerazioni ci possiamo chiedere se la caduta nel male e l’adesione a un comportamento malvagio non siano l’espressione di uno sviluppo psichico improvvisamente interrotto per non aver saputo o potuto tollerare e quindi trasformare, la terribile tensione conflittuale insita in una polarità costitutiva dell’esistenza, ossia la polarità bene/male. Il riscatto della colpa, allora, messo in moto dalle detenute con la lavorazione del pane, riattiverebbe lo sviluppo psichico che si è arrestato, proprio attraverso il processo che trasforma le dicotomie laceranti e le tensioni distruttive in polarità dinamiche e creative dell’esistenza. Elemento comunque indispensabile per raggiungere la piena maturità umana e la completezza della vita è la consapevolezza della nostra possibilità di compiere il male, di cui siamo tutti portatori, e coloro che hanno commesso una colpa, attraverso il desiderio, l’agito dettato da motivazioni prevalentemente inconscie, o l’azione cosciente, sono paradossalmente avvantaggiati rispetto ai cosiddetti “innocenti” nell’opera di riscatto della colpa perché attraversano il dolore psichico, l’opera di riparazione e l’atto del perdono.

In questo contesto, la lavorazione del pane, come l’ha realizzata Elsa Di Meo in carcere, produrrebbe anche il simbolo dell’unione degli opposti: io e gli altri, chicco e farina, morte e vita, maschile e femminile, passato e presente, ed, infine, bene e male. (A proposito dell’opposizione maschile/femminile è interessante che, come racconta Elsa Di Meo in “Acqua di Luna e Farina di Stelle”, pag.36, nella festa della Madonna del Gonfalone a Navelli (AQ) del 15 maggio, sono le giovani fanciulle, le allegrezze, che trasportano il pane in grandi ceste sulla testa, ma è un uomo che distribuisce il pane agli astanti, e per quanto riguarda l’opposizione passato/presente è il lievito madre che passa da una produzione di pane all’altra, come le nostre opere attraversano le generazioni degli umani).

---

<sup>5</sup> Alcuni passi di questa pagina compaiono nella mia prefazione al libro : Introduzione alla Psicologia Analitica. Le Conferenze di Basilea (1934) di C.G. Jung (Opera citata).

Ma l'opera di panificazione attiverrebbe, inoltre, tra tutti i partecipanti, e anche tra i semplici osservatori, un dialogo fecondo e trasformativo. Il nostro essere è infatti costituito da tutti quegli snodi relazionali che ci rendono possibile "esserci insieme". E, proprio in grande consonanza con queste tematiche, Panikkar così si esprime:

*La saggezza è quell'arte che trasforma le tensioni distruttive in polarità creatrici. E non per strategia, ma perché questa polarità è l'esistenza stessa della realtà. Non è dialogo per arrivare a una soluzione, ma è il dialogo per essere, per divertirsi, se volete. E' il dialogo perché la struttura stessa della realtà è dinamica... (R. Pannikar)*

**Elena Caramazza, Roma 2020**

---

#### BIBLIOGRAFIA

- T. Bartolini e P. Ortensi, a cura di. Almanacco delle tre A: Ambiente, Agricoltura, Alimentazione. Dal carcere di Rebibbia sguardi di donne. Ed. Noi donne. Trepuntozero . 2019.
- Amelia Di Meo – Elsa Di Meo. Ed. moderata durant: La Civiltà del Grano (2009)
- Elsa Di Meo: La Spiga e la Rosa. Ed. Sprint Ufficio s.r.l. Roma (2016)
- Elsa Di Meo: Acqua di Luna e Farina di Stelle. Tutta l'umanità è nel pane. Ed Efestò (2018)
- Elsa Di Meo: Il Respiro del Pane. Rebibbia: Diario di un viaggio intorno al Pane, in corso di pubblicazione.
- C.G. Jung: Introduzione alla Psicologia Analitica. Le Conferenze di Basilea (1934) di C.G. Jung, trascritte da Roland Cahen (1944; 1987). A cura di Elena Caramazza. Moretti e Vitali, Bergamo 2015.
- C.G. Jung 1942/48: Saggio d'interpretazione psicologica del dogma della Trinità in Opere, vol. XI, Psicologia e Religione, Boringhieri, Torino 1979.
- C.G. Jung 1947/1954: Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche in Opere, vol. VIII, La dinamica dell'inconscio, Boringhieri, Torino, 1976
- C.G. Jung 1957: Gegenwart und Zukunft, tr. it. Presente e futuro, in Opere, vol. X, tomo II, Civiltà in transizione. Dopo la catastrofe, Boringhieri, Torino 1986.
- R. Panikkar 1981, "L'esperienza del tempo", in Quaderni di psicoterapia infantile, n. 10, Tempo e psicoanalisi, Borla, Città di Castello, 1984.

## Premessa

Il Pane è la più importante allegoria dell'Umanità. Il doloroso passaggio del chicco di grano che diventa farina nel Mulino Mistico offre una grande opportunità: la conoscenza.

L'uomo che si fa Pane non può farlo da solo, come potrebbe la farina di un singolo chicco essere sufficiente a preparare un pane, ma è insieme agli altri chicchi che condividono la stessa scelta che avviene la creazione dell'alimento per eccellenza dell'Umanità!

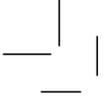
Arrivare al pane non solo per gustarne la fragranza o per osservare le infinite forme simboliche e/o le mescolanze di farine tra diversi cereali, ma per comprendere il grande insegnamento del superamento dell'Ego nella condivisione/fusione nel tutto della farina, è la vera strada del pane. Percorrendola si apprende il significato di fratellanza: come infiniti chicchi generano la farina che nella mescolanza con gli elementi, forgiata attraverso il fuoco genera quel frutto culturale, nutrimento completo per la vita del corpo e dell'anima, così l'isolamento e la chiusura dei "chicchi" genera e nutre paura, diffidenza e indifferenza, frutti inesorabili di morte. Nel Pane i popoli si raccontano con modalità neanche troppo differenti, con ritualità che auspicano armonia e felicità. La preparazione del pane è il Centro, un rito che interroga il fato (tradizione rom, nota<sup>1</sup>) e raccoglie risposte e indicazioni sul futuro (matrimonio ucraino, nota<sup>2</sup>). Il matrimonio, la nascita e la morte vedono protagonista il pane, ma è soprattutto nel matrimonio che si realizza con un tripudio di forme l'augurio di fecondità nella bellezza. Con simbologie che collegano il matrimonio tra il Cielo e la Terra (ierogamia sacra), il Matrimonio tra umani viene suggellato da pani rituali e simbolici che ricordano alleanze primordiali tra gli uomini e la divinità, un rito che ricorda l'antico patto/garanzia di fertilità, nella sacra unione della coppia nel disegno divino.

Il Sole e la Luna, l'Acqua, l'Aria, la Terra, il ciclico ed eterno passaggio della vita sulla Terra viene raccontato anche attraverso le feste dell'Aia, ringraziamento un tempo per le divinità dell'amore e della fecondità (da Inanna a Venere), oggi

---

1 Venire al mondo non è una casualità, la famiglia che si prepara ad accogliere un bimbo deve predisporre che tutto sia perfetto, per prima cosa il nome con il quale il nascituro attraverserà la sua esperienza terrena. Me lo ha insegnato una allieva di origine rom: vengono preparati e infornati tre panini rotondi con i nomi da dare al bambino, il nome giusto sarà quello del panino che il forno restituirà senza screpolature e senza rigonfiamenti irregolari.

2 Il pane Korovai che accompagna in chiesa la coppia ucraina che contrae il matrimonio, viene confezionato con molta attenzione, rigoroso il rispetto dei tempi e della ritualità nella preparazione, perché se il forno restituisce un pane con delle spaccature nella crosta, questa unione purtroppo sarà attraversata da problemi e difficoltà.



assimilate da Maria, la Madre di Gesù.

Bellezza, tripudio di fiori, di colori, vicende di popoli, auspicio di realizzazione e completamento nell'esistenza con felicità evocate da ricondurre in Terra. Pane = patto di unione incorruttibile ed eterno tra gli uomini e Dio, come il sale nel pane ucraino Korovai.

