

Scrivere questa tesina è l'occasione per sviluppare un tema che mi sta a cuore e condividerlo con chi leggerà. Di argomenti ne avrei più di uno, ma scelgo il più semplice e leggero, alla mia portata. Buona lettura! ;-)

I BENEFICI PER LA MENTE DEL LAVORO A MAGLIA E A UNCINETTO

Ai primi di agosto del 2021 vedevo incombere sul mio prossimo futuro la possibilità realistica di perdere il lavoro. Ero stanca e semiesaurita e tutto sommato avevo anche voglia di cambiare attività: fare qualcosa di mentalmente più leggero e creativo. Così ho pensato di rispolverare le poche nozioni che la mamma e la nonna mi avevano insegnato da bambina sul cucito, il lavoro a ferri e a uncinetto: "Impara l'arte e mettila da parte!" dicevano. In effetti stava tornando utile e forse pian piano sarebbe diventata una piccola fonte di reddito, pensavo in quel periodo delirante (poi, grazie al cielo, il lavoro non è mai mancato). Su internet ormai si trova tutto, così è stato facile ripassare le tecniche base e riprendere un pò la mano. In breve tempo, ho sperimentato quanto lavorare all'uncinetto mi facesse bene: mi calmava, allontanava le preoccupazioni e mi permetteva di esprimere i gusti e la sensibilità anche con azioni semplici come abbinare i colori o scegliere un oggetto da realizzare. Piccole cose, piccoli progetti, ma che una volta conclusi mi davano grande soddisfazione. Quando, a causa di un infortunio alla mano destra, ho dovuto interrompere per alcuni mesi, ho sentito la mancanza di questa valvola di sfogo e lo stress ha ricominciato a farsi sentire. Ben presto ho scoperto che il lavoro a uncinetto e a ferri vanno di moda da alcuni anni e sull'argomento sono nati una gran quantità di blog, canali youtube e negozi online. Questo sviluppo è coinciso con il brutto periodo che ci hanno fatto passare dal 2020 in avanti: essere costretti in casa senza passeggiate, sport, attività ricreative e socialità, con tanto stress e parecchio tempo libero; e per alcuni di noi, con la consapevolezza che saremo andati incontro a tempi ancora più duri, di crisi economica e povertà. Forse l'effetto gratificante e antistress di questi semplici ed economici lavoretti non valeva solo per me...

Di recente ho scoperto che è proprio così: lo confermano varie persone appassionate e anche alcuni studi scientifici. Quanto segue vale, a mio avviso, sia per il lavoro a maglia (o ai ferri) che all'uncinetto, perchè hanno caratteristiche molto simili e sovrapponibili.

Lavorare su qualcosa su cui bisogna concentrarsi è **un grande beneficio per la nostra mente** e seguire uno schema è un esercizio mentale. Il lavoro all'uncinetto è stato definito "il nuovo yoga", per le sue proprietà rilassanti e meditative e viene sempre più utilizzato nelle cliniche, nelle scuole e nelle carceri per aiutare le persone a condurre una vita più sana e felice. Sono entrati in voga slogan come "Knit is my therapy" o "All I need is yarn" e un'azienda di serigrafia in Colorado, la Airship Printing, ha addirittura creato una linea di articoli con la scritta "Lavoro a maglia per non uccidere le persone". E' un'iperbole che esprime una grande verità: le professioniste e appassionate attribuiscono al loro mestiere tutti i tipi di benefici, dall'**alleviare la depressione, l'ansia e il dolore, alla riduzione della noia e degli effetti dell'isolamento**.



Inoltre, proprio come i giochi di problem solving (sudoku e cruciverba per esempio), anche il lavoro ad uncinetto **aiuta a mantenere il cervello attivo nel tempo**.

Yonas Geda, professore associato di Neurologia e Psichiatria presso la Mayo Clinic in Arizona, ha pubblicato uno studio nel 2011 mostrando come le persone che hanno impegnato la loro mente leggendo libri, giocando o creando avevano un rischio ridotto di lieve deterioramento cognitivo, un possibile precursore del morbo di Alzheimer e di altre forme di demenza. Lo studio ha esaminato 1.321 adulti, di età compresa tra 70 e 89 anni, 197 dei quali erano già stati identificati come affetti da un lieve deterioramento cognitivo. Sia i gruppi normali che quelli con problemi cognitivi sono stati intervistati sulle loro attività nell'ultimo anno. Lo studio ha dimostrato che **usare il cervello potrebbe impedire di perderlo**. Inoltre, i dati hanno dimostrato che l'uso del computer, i giochi, la creazione di oggetti con le proprie mani, la lettura di libri e il guardare meno la TV hanno comportato una notevole riduzione dal 30 al 50% delle probabilità di avere un lieve deterioramento cognitivo.

Lo studio non ha esaminato esattamente come queste attività potrebbero proteggere il cervello, ma l'attività cognitiva potrebbe promuovere lo sviluppo di nuovi percorsi neuronali o riserve cognitive. In altre parole, rimanere mentalmente attivi attraverso il lavoro a uncinetto, la lettura, ecc. crea "depositi" nella "banca" del cervello di un individuo; questo può eventualmente tamponare il morbo di Alzheimer e altre forme di demenza.



Esistono molte teorie sul perché lavorare all'uncinetto faccia bene al cervello.

Rilassamento

Una volta imparati i movimenti, il processo è ritmico e ripetitivo. Secondo il Benson-Henry Institute for Mind-Body Medicine del Massachusetts General Hospital, i movimenti ripetitivi del lavoro a uncinetto possono teoricamente suscitare la famosa **risposta di rilassamento**, che è il contrappeso del corpo allo stress, uno stato in cui la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna diminuiscono, la respirazione rallenta e i livelli di ormoni dello stress diminuiscono.

Affrontare situazioni stressanti

“Lo uso nella mia vita come un modo per calmarmi”, spiega Perri Klass, professore di giornalismo e pediatria alla New York University. “Sono più felice e più calmo in molte situazioni stressanti quando lavoro a uncinetto, che sia seduto su un aereo in ritardo sulla pista o seduto al capezzale di un familiare in un ospedale o in uno studio medico”.

La psichiatra Teresa Anderson raccomanda il lavoro a maglia e all'uncinetto ai pazienti che soffrono di disturbo da **stress post-traumatico, ansia e depressione maggiore**. Lei stessa lavora a maglia e all'uncinetto. “Le persone raccomandano la meditazione, il che è carino in teoria, ma alcune persone sono così agitate che non riescono a stare ferme abbastanza a lungo per meditare”, dice. “Il lavoro a uncinetto è ciò che considero una **meditazione attiva**, qualcosa che puoi fare e su cui concentrarti, ma ha una qualità ripetitiva”.



Mantenere la mente attiva e impegnata

Lavorare a uncinetto implica anche seguire e riconoscere schemi, imparare nuovi punti e usare sia le mani che la matematica, conferendogli la capacità di migliorare le **abilità fino motorie**, mantenendo anche la **mente attiva e impegnata**. Le scuole Waldorf, ad esempio, insegnano ai bambini a lavorare a uncinetto prima di insegnare loro a leggere (come la mia nonna!) nella convinzione che lavorare a maglia sviluppi **destrezza, concentrazione e logica rudimentale**.

Socialità

Per le persone a cui piace **lavorare in gruppo**, l'uncinetto fornisce uno sbocco sociale - un elemento fondamentale per mantenere la salute mentale - e consente **l'espressione di sé, la socialità e quel senso di sentirsi produttivi**.

“Quando siamo nelle prime fasi del lavoro a uncinetto e scegliamo il filato e la progettazione, è un'esperienza completamente diversa. C'è qualcosa nel processo creativo. Il cuore si apre e ti porta in un altro posto. È come ti senti dopo aver scalato una montagna.” afferma Susan MacLaughlin, che ha aperto il blog Knit One Health Too.

Miglioramento delle skills di problem solving

Nel 2010, Corkhill, in collaborazione con un docente di terapia occupazionale dell'Università di Cardiff, ha condotto un sondaggio online sulla comunità di Stitchlinks.com. Hanno chiesto alle

persone perché lavorano ad uncinetto e quali sono gli effetti percepiti su umore, sentimenti, pensiero, attività sociale e abilità: entro due settimane, hanno ricevuto l'incredibile cifra di 3.545 risposte. Lo studio, che è stato pubblicato nel numero di febbraio 2013 del British Journal of Occupational Therapy, ha rivelato che la maggior parte dei rispondenti ha riportato una **relazione significativa tra la frequenza del lavoro a uncinetto e il sentirsi calmi e felici**. Gli intervistati, che lavorano a uncinetto più spesso, hanno affermato che ha influito positivamente sul loro **funzionamento cognitivo**, aiutandoli a risolvere i problemi o a pensare in modo più fluido.

Bene, arrivata questo punto ringrazio Alessia, autrice dell'articolo "La verità sul lavoro a uncinetto... Ti fa bene!" pubblicato sul blog sferruzzarenonerobadanonne.com: era troppo ben scritto per non... ehm... copia-incollarne liberamente alcune parti...



E adesso, cosa fare di tutto ciò? Come mettere a frutto questa divertente e insolita scoperta?

Da alcuni mesi ho la fortuna di conoscere una persona straordinaria, che ha scelto di dedicare la sua vita lavorativa a uomini e donne carcerati, per dare loro opportunità formative, culturali e sociali. Quando ho compreso gli effetti benefici di questi semplici hobby, ho pensato subito a lei e a quanto farebbe bene alle donne recluse (ma forse anche agli uomini) avere a disposizione ferri, uncinetti e qualche filato. Purtroppo ai detenuti non è consentito portare in cella gli strumenti necessari, ma potrebbero usarli nel contesto di un'attività di laboratorio organizzata.

Vorrei esporre qui un'idea di progetto che consiste proprio nel **portare il lavoro a uncinetto e a ferri nelle carceri**, con l'aiuto di una rete di volontari esterni. La dinamica è semplice e finalizzata a promuovere il benessere delle persone.

Il lavoro a ferri e uncinetto richiede poco tempo per imparare i punti base, ma molto di più per acquisire la manualità necessaria a lavorare senza sforzo e con un risultato regolare e uniforme, che dia soddisfazione. Per **mantenere "l'allenamento"**, sarebbe opportuno organizzare il laboratorio su due o più giorni alla settimana, in modo da non far passare troppo tempo tra una sessione e l'altra. Il tempo di una sessione può essere di un'ora o un'ora e mezza: meglio evitare tempi lunghi, per non affaticare le mani, soprattutto all'inizio, e per trovare più facilmente dei volontari.

Molte signore anziane o di mezza età, magari in pensione, conoscono le tecniche di base, che sono più che sufficienti in una prima fase. Ma visto che **questi hobby sono "di tendenza"**, è probabile riuscire a coinvolgere anche persone giovani, ad esempio studenti universitari, che porterebbero anche uno stile più moderno. Si possono cercare i volontari fra le proprie conoscenze e nei contesti

parrocchiali o associativi nei paesi/quartieri limitrofi o lanciando la proposta all'interno di gruppi social sull'argomento. Lavorare a ferri o uncinetto farà bene anche a chi si propone come volontario!



Nel giro di poche settimane, gli allievi saranno in grado di realizzare in semi autonomia semplici oggetti/accessori/indumenti, che richiederanno più o meno tempo per essere completati a seconda delle dimensioni. Creare oggetti belli darà **soddisfazione e voglia di continuare**. Riuscire a creare con le proprie mani piccoli accessori e indumenti da indossare o usare tutti i giorni o anche regalare darà certamente gioia. Non è escluso che col tempo si potranno creare molti oggetti, anche di buona qualità, per **fare un mercatino e raccogliere fondi**, da usare per l'acquisto di nuovi filati.

E' verosimile che alcuni allievi sappiano già lavorare a ferri o uncinetto e, partendo da un livello più avanzato, possano affiancare l'insegnante. Nell'arco di alcuni mesi, gli allievi più esperti e appassionati potrebbero essere in grado di **fare da guida agli altri**: in questo caso i volontari esterni avrebbero una funzione di affiancamento e organizzazione; sarà più facile trovare persone disponibili e così dare continuità nel tempo al laboratorio, evitando brusche interruzioni. Magari con il tempo si creerà una sorta di tradizione, uno spazio pomeridiano di relax e socialità.

Per iniziare serviranno questi **materiali**:

- uncinetti e/o ferri da maglia di varie misure
- filati di vario spessore
- forbici
- aghi da lana
- metro a nastro
- carta e penna
- sacchetti o scatole per conservare i progetti degli allievi.



Per risparmiare, si possono scegliere strumenti in plastica o legno, piuttosto che in metallo. Per acquistare i materiali all'inizio del laboratorio, prevedo **una spesa di circa 5 euro a partecipante**; si possono chiedere delle donazioni di materiale in eccedenza a negozi specializzati e rivenditori online oppure cercare fra parenti e conoscenti. E' anche possibile realizzare dei filati rudimentali a partire da vecchie magliette o stoffe di recupero. Molti **tutorial e modelli** per progetti piccoli e grandi si trovano gratuitamente online, basterà fare qualche stampa.

Meglio imparare **una sola tecnica alla volta**, impostando il laboratorio o sul lavoro a ferri o all'uncinetto, e fare gruppi piccoli.

Se il progetto prende piede e lo si ritiene opportuno, la rete di volontari potrà organizzarsi in una forma giuridica adeguata per offrire la gestione dei laboratori dietro compenso. Sarà importante, in questo caso, tenere sempre a mente l'obiettivo di agire con amore, comprensione e umanità. In ogni caso i volontari all'inizio andranno istruiti e guidati da una persona che conosce l'ambiente del carcere, le sue regole e dinamiche.

Laboratori di questo tipo si possono realizzare **anche in altri contesti**, come scuole, case famiglia, residenze per anziani o cliniche di lunga degenza, adattandoli in modo opportuno.



Questo progetto è una piccola cosa rispetto ai temi trattati nel corso per RTB. Tuttavia mi viene in mente una frase di un giovane sacerdote, don Fabio, che nell'omelia della sua prima S. Messa ha detto: "Non abbiate paura di fare cose troppo piccole, perchè il bene che si fa serve sempre, non è mai troppo poco." E ripenso anche al sorriso della mia nonna, penso alla saggezza semplice delle generazioni passate, che stiamo perdendo e riscoprendo, per cercare di vivere in modo più sano e felice.

A chi impugnerà per la prima volta ferri e uncinetto e a chi vorrà aiutare qualcuno a conoscerli...
Buon lavoro e buon divertimento!