



Lettere di Cura

EPISTOLARIO DI COMUNITA'

Coordinatrici del progetto: Alessia Di Eugenio e Antonella Lanotte

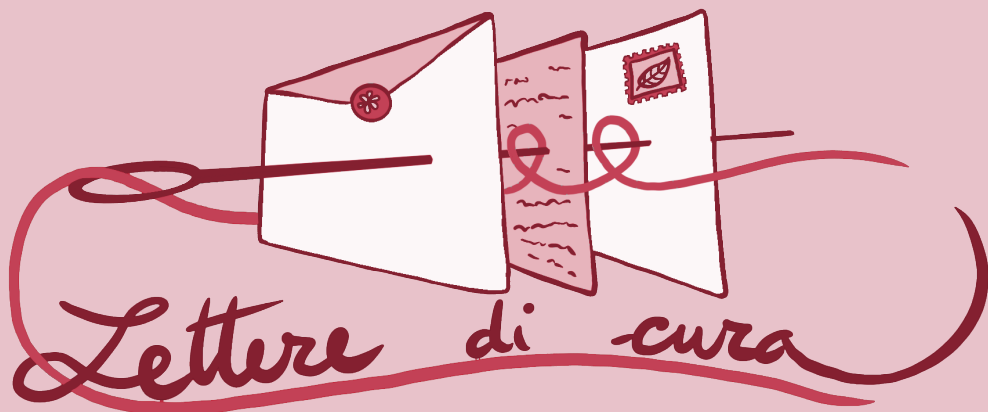
Guide dei laboratori e co-curatrici del progetto: Carla Marulo, Clair Ramalho, Carolina Cangini, Debora Pradarelli, Kamelia Sofia El Ghaddar, Nicola Biasio

Realizzatrice del logo: Claudia Marulo

Impaginazione e progetto grafico: Monica Di Eugenio

Partner del progetto: Biblioteca A. Cabral, Quartiere San Donato - San Vitale, Commissione Politiche per il Superamento delle Disabilità e Welfare del quartiere San Donato - San Vitale, Quartiere Borgo Reno, Associazione di Riabilitazione Oncologica Integrata "Onconauti", Casa della Salute Porto Saragozza (Ex-Roncati), Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DSM-DP), Scuola delle donne del Pilastro, Centro di Educazione e Studi sulla Discriminazione (CESD), Quartiere Navile, Associazione "La Casa del Mondo"

Progetto parzialmente finanziato dall'Università di Bologna tramite il Bando Public Engagement 2024 (Dipartimento Di Lingue, Letterature e Culture Moderne).



Promosso da:



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO
DI LINGUE, LETTERATURE
E CULTURE MODERNE

In collaborazione con:



**Comune
di Bologna**

Quartiere
Borgo Panigale
Reno



CASE — DI
QUARTIERE
BOLOGNA
Navile

Katia Bertasi



**Comune
di Bologna**



bologna
BIBLIOTECHE
biblioteca Amilcar Cabral



**Comune
di Bologna**

Quartiere
Navile



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna
Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



**Comune
di Bologna**

Quartiere
San Donato
San Vitale

**Patto
per la
lettura**
Bologna



La casa del mondo
Associazione Bologna

LETTERE DI CURA

Epistolario di Comunità

Il progetto

L'epistolario che avete tra le mani è frutto di un percorso articolato di intrecci e incontri tra persone, storie, vissuti, idee e bisogni di cura. Una piccola restituzione del progetto "Lettere di Cura", realizzato nella città di Bologna durante tutto il corso del 2024.

"Lettere di Cura" è un progetto che ha costruito **laboratori pratici** (con tecniche provenienti dalla **scrittura creativa**, dal **teatro**, dalla **musica d'insieme** e da svariate altre pratiche creative collettive) concepiti, innanzitutto, come **spazi di Cura** ma anche **spazi per pensare, parlare e praticare la Cura**.

La Cura praticata e pensata non è stata intesa in senso esclusivamente biomedico ma come progetto di interdipendenza e costruzione di comunità. Una comunità femminista, orientata a promuovere rispetto e considerazione profonda di ogni vissuto ed esperienza, una comunità decoloniale che non faccia del privilegio il metro di misura del mondo. Una comunità antiabilista che si opponga a gerarchie, discriminazioni e disuguaglianze di ogni sorta. Una comunità di ascolto e di accoglienza, anche dei silenzi.

L'obiettivo di questo percorso, partendo da queste premesse, è stato quindi quello di riflettere e sperimentare insieme cosa significhi "stare bene", costruire cura, avere cura di noi, degli altri, delle altre, delle relazioni, degli ambienti, delle cose, avere consapevolezza di potenziali strumenti di elaborazione, realizzazione e moltiplicazione di spazi di cura comunitaria nel contesto in cui viviamo oggi.

I laboratori sono stati indirizzati a **sei gruppi** di persone creati all'interno di alcune realtà della città di Bologna (riportate di seguito). Ogni persona ha avuto la possibilità di scegliere in quale gruppo iscriversi per seguire il percorso di incontri (6 in totale) che si sono svolti **da febbraio a maggio 2024**.

Il progetto è stato realizzato attraverso il finanziamento Unibo dedicato alla terza missione. È stato presentato da **Alessia Di Eugenio** del Dipartimento di Lingue, Letterature e Culture Moderne, ideato con **Antonella Lanotte** (Medico, Psicoterapeuta, Musicoterapeuta, Presidente Associazione di Promozione Sociale WAVE, Socia collaboratrice Associazione Onconauti) e co-progettato insieme a tutto il gruppo di Lettere di cura costituito da: **Carla Marulo** (docente di italiano L2 presso il CPIA di Bologna, Dottoranda di Scienze Pedagogiche presso Unibo, musicista e socia del Movimento di Cooperazione Educativa), **Kamelia Sofia El Ghaddar** (Dottoranda LILEC, poetessa), **Clair Ramalho** (pedagogista, progetto Melanina Kids), **Carolina Cangini**/pomodori verdi fritti

(Attrice) e **Debora Pradarelli** (Gestalt Counselor), **Nicola Biasio** (Dottorando LILEC).

Queste le sedi e i partenariati attraverso cui è stato possibile avviare il percorso:

- **Biblioteca A. Cabral** in collaborazione con **Dipartimento di Lingue, Letterature e Culture Moderne (LILEC) - Unibo**
- **Sede di Quartiere San Donato - San Vitale** in collaborazione con **Commissione Politiche per il Superamento delle Disabilità e Welfare del quartiere San Donato - San Vitale**
- **Sede di Quartiere Borgo Reno** in collaborazione con **l'Associazione di Riabilitazione Oncologica Integrata "Onconauti"**
- **Casa della Salute Porto Saragozza (Roncati)** in collaborazione con **Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche (DSM-DP)**
- **Scuola delle donne del Pilastro** in collaborazione con il **Centro di Educazione e Studi sulla Discriminazione (CESD)**
- **Casa di Quartiere Navile Katia Bertasi** in collaborazione con **l'Associazione "La Casa del Mondo"**

La scelta di queste sedi e questi partenariati rispondeva all'obiettivo di avvicinare realtà che si occupano di cura in forme diverse e di incontrare le persone che abitano queste realtà a più livelli ma che, per diverse ragioni, raramente entrano in connessione. Ulteriore obiettivo era portare un progetto sulla cura intesa non esclusivamente in senso biomedico proprio nei contesti in cui poteva essere possibile intercettare persone che non sarebbero entrate facilmente in contatto con percorsi simili.



Lettere di cura Epistolario di comunità



I laboratori

I laboratori – che hanno previsto diversi momenti (letture, discussioni, esperienze, produzioni e scritture, lavori di gruppo a partire da tecniche e materiali diversi) – sono stati costruiti intorno a spunti letterari selezionati e provenienti dal genere dell'**epistolografia**. Si intendeva infatti **leggere e scrivere lettere di comunità**. Uno degli obiettivi finali è stato infatti quello di realizzare e pubblicare un **epistolario di comunità**, sotto forma di *fanzine*, per restituire parzialmente il percorso svolto e per aprire altri dialoghi comunitari sulla Cura.

La scelta di fare della lettera il principale strumento di supporto del progetto è dovuta a diverse ragioni: la lettera è sempre scritta al presente, sempre indirizzata a un destinatario, anche se collettivo, sconosciuto, assente o immaginario, sempre ancorata a un forte bisogno di comunicazione e di dialogo che mette al centro e trasmette moltissimo di chi scrive. Ci sembrava il miglior strumento a cui attingere su un piano che è stato, contemporaneamente, artistico, letterario, teorico, politico e pratico.

Abbiamo diviso il percorso in sei laboratori:

1. Un primo laboratorio di introduzione;
2. Un secondo laboratorio intitolato “CURA DI” per esplorare il sentimento e il significato della cura in relazione all’oggetto, alla persona, all’elemento di cui prendersi cura. In questo laboratorio abbiamo usato prevalentemente la tecnica del collage.
3. Un terzo laboratorio intitolato “CURA DA/A” per esplorare le direzionalità della cura e la complessità del senso di reciprocità nella cura. In questo caso abbiamo usato estratti di testi letterari (epistolari) lavorando esclusivamente attraverso l’ascolto di registrazioni, il timbro, la voce.
4. Un quarto laboratorio intitolato “CURA CON” per indagare la costruzione collettiva della cura, l’accordo, il disaccordo, l’armonia attraverso la musica di insieme e la body percussion.
5. Un quinto laboratorio intitolato “CURA PER” che aveva l’intento di proiettare verso il futuro e verso direzionalità possibili le nostre idee e i nostri bisogni di cura. In questo caso abbiamo proposto un training fisico associato a improvvisazioni di azioni di cura e una rielaborazione narrativa delle possibili evoluzioni future di tali azioni.

6. Un ultimo laboratorio collettivo che ha riunito tutte le persone che hanno partecipato al percorso in un unico spazio. In questo caso sono state proposte diverse attività di letture, riflessioni, produzione, con coinvolgimento di corpo, movimento e musica.

Ogni laboratorio, passando attraverso percorsi e tecniche differenti, è arrivato alla produzione scritta di una lettera (individuale, collettiva, con destinatario specifico, anonimo o non definito). A termine di ogni incontro ognuno ha scelto se "imbucare" la lettera nello scatolone di gruppo - costruito e decorato collettivamente nel primo incontro - o se tenere la lettera per sé.

L'epistolario che avete tra le mani è il frutto di tutto ciò che questi scatoloni hanno raccolto.



Lettere e riferimenti



Il nostro percorso si è ancorato a diversi riferimenti teorici recenti che hanno promosso riflessioni sulla cura da diversi e ampi punti di vista. Tra questi, ne nominiamo solo alcuni: il *Manifesto per la Società della cura* (2021), *Manifesto della Cura. Per una politica dell'interdipendenza* (2021) di The Care Collective, *La rivoluzione della Cura* (2023) di Marco Bersani, *Ecologie della cura. Prospettive transfemministe* (2021) a cura di Maddalena Frignito e Miriam Tola. Un importante partner è stata la casa editrice indipendente e Transfemminista *Capovolte* che ha prodotto testi, letterari e saggistici, che sono entrati in connessione con il nostro percorso.

Durante il primo incontro di presentazione del progetto, svoltosi il 17 gennaio presso la Biblioteca Amílcar Cabral, abbiamo scelto di costruire un mandala di libri che, in modi diversi – come spunti, come ispirazione per laboratori e discussioni, come guida metodologica, come bagaglio collettivo –, sono entrati a far parte di questo percorso.

Tra gli epistolari abbiamo incluso testi politici e collettivi come *Lettera a una professoressa* (1967) della Scuola di Barbiana, e rivisitazioni di questi testi storici come *Lettere a una professoressa dal nuovo millennio* (2023) di Alex Corlazzoli e un gruppo di studenti; testi intimi e politici con un destinatario con cui la comunicazione – per motivi biografici o anagrafici – è impossibile: *Lettere a mia nonna* (2023) di Djamilia Ribeiro e *Ora dimmi di te. Lettere a Matilda* (2018) di Andrea Camilleri; testi ancorati al presente e rivolti al futuro, in dialogo con persone conosciute, amiche e viventi: *Cara Ijeawele. Quindici consigli per crescere una bambina femminista* (2017) di Chimamanda Ngozi Adichie; lettere politiche e immaginarie, frutto di un lavoro di tessitura collettiva: *Lettere a Virginia Woolf dal XXI secolo* (2022) a cura di Licia Martella. E molte molte altre.

Sono arrivat* a Lettere di Cura perché...

Seguono alcune testimonianze di persone, tanto partecipanti quanto guide, che hanno scelto di condividere i motivi per i quali sono arrivate a Lettere di Cura.

Sono arrivat a Lettere di Cura tramite un'amica. Mi ha inviato e ho interpretato il suo messaggio come un regalo.*

Sono arrivat a Lettere di Cura perché avevo bisogno di parlare di Cura e immaginavo fosse uno spazio in cui incontrare persone che avevano lo stesso forte bisogno. La meraviglia è che grazie a questo spazio ho avuto una conferma di quanto la cura sia importante anche nel mio lavoro*

Sono arrivat a Lettere di Cura perché ho ricevuto un invito da una persona per me molto cara in un momento in cui stavo proprio riflettendo sul concetto di cura, che si dà e che si riceve, non solo dal punto personale ma soprattutto collettivo. È stato un percorso denso e intenso, molto positivo.*

Sono arrivat a Lettere di Cura per la mia ex professoressa che ancora ringrazio, ma soprattutto sono arrivata dopo aver iniziato a mettere al centro della mia vita il concetto di cura.*

Sono arrivat a Lettere di Cura tramite un'amica ed ex collega di cui ho immensa stima e che ringrazio per avermi offerto questo spazio di condivisione che mi ha fatto sentire di appartenere ad una comunità che vuole migliorare. Ostinatamente.*

Sono arrivat a lettere di cura perché avevo bisogno di qualcosa che mi curava.*

Sono arrivat a Lettere di Cura tramite l'associazione Onconauti; ho trovato in queste due parole un richiamo irresistibile alla necessità di scrivere e condividere con le persone le mie esperienze per superare il senso di smarrimento dopo la malattia.*

Sono arrivat a Lettere di Cura grazie a Patrizia e a un pizzico di curiosità e ho trovato una laboratorio di idee molto utile per tutta Bologna.*

Sono arrivat a Lettere di Cura con l'idea di potermi circondare di persone che, nelle loro vite, attraversano tanti percorsi di Cura, sono capaci di ascolto profondo e mettono in condivisione questo bisogno di costruzione comune di alternative al mondo in cui viviamo.*

In realtà sono arrivat perchè volevo scrivere qualcosa, forse una storia. Però col passare del tempo ho riflettuto sul concetto di Lettere e di Cure. Sì, forse è*

meglio parlare al plurale, perché le cure sono tutte diverse e degne di rispetto. Dipendono dalle culture ed in questi giorni di buio intenso in cui ci troviamo di fronte a problemi psichici di immigrati che non sappiamo o non vogliamo affrontare, urge fare un passo indietro e confrontarci con Cure Altre...

Sono arrivat a Lettere di Cura per caso. E ho capito che niente arriva per caso. Spesso quello di cui hai bisogno ti viene a cercare per offrirti un'opportunità e per portare nuova energia nella tua vita.*

Sono arrivat a Lettere di Cura, credo, attraverso una delle mitiche newsletter del Comune di Bologna. È un dato, ma non so se è importante; o meglio, se è importante tanto quanto il fatto che il testo di presentazione e, in generale, il progetto fossero perfetti e "parlanti". Hanno risuonato in me e nella mia vita. Stavo cercando Lettere di Cura e Lettere di Cura stava cercando m*

Sono arrivat a lettere di cura perché ne ho sentito parlare nel mio Coro, Le Core. Mi sono fatta portare dalle voci del Coro e credo, dalla necessità di curarsi insieme.*

Sono arrivat a Lettere di Cura su suggerimento di un'amica che sapeva quanto ho a cuore il tema della cura e che sapeva quanto, in uno spazio del genere, avrei trovato modo di creare e condividere pensieri e azioni di cura.*

Sono arrivat tramite amicizia e per curiosità. Questo per me è stato un lungo viaggio che ha generato molte domande e riflessioni, molta gratitudine e anche molta frustrazione. Sento che stiamo vivendo in un mondo che ha sete di cura, una sete a cui è difficilissimo dare sazietà sia individualmente che collettivamente ma che è grata per ogni goccia di acqua.*

Note sui testi e sul processo di realizzazione dell'epistolario

Terminati i laboratori, a maggio 2024, si è aperta una seconda fase del progetto dedicata al lavoro di elaborazione e costituzione di questo epistolario. Per diversi mesi ci siamo incontrate/i in tante/i, guide e partecipanti ai laboratori, per discutere del percorso, riflettere e condividere impressioni. Parallelamente ci siamo divise/i le lettere realizzate e le abbiamo, collettivamente, trascritte al computer per poter avere una versione completa e condivisibile di tutti i testi. Ci siamo date un tempo di lettura e abbiamo riflettuto insieme su come organizzare questo epistolario.

Nella prima sezione “cura di” troverete alcune frasi riportate in grassetto: questa è stata l'unica scelta compiuta a posteriori per mettere in evidenza alcune parti delle lettere che ci sono sembrate particolarmente significative rispetto alle domande che hanno animato questo percorso.

Tutte le lettere realizzate nei laboratori sono state scritte a mano, alcune anche in lingue diverse dall'italiano. Per tale ragione, il lavoro di trascrizione non è stato sempre facile e speriamo di essere state in grado di interpretare correttamente ogni parola. Abbiamo scelto di tradurre tutti i testi in italiano e di uniformare minimamente solo la grafica, cercando però di intervenire il meno possibile sul contenuto e sulla forma (punteggiatura, struttura ecc.), non alternando la scrittura originale, anche se a volte frammentata o formalmente imprecisa. Alcune lettere sono firmate, altre no. Alcune elaborate, altre minime. Abbiamo scelto di lasciarle così come ci sono state donate e di lasciare il maiuscolo o usare il corsivo nei casi in cui sono stati usati in modo esplicito per mettere in risalto alcune parole. Ci sembrava importante conservare e riportare il processo e le parole di chi ha affidato alle lettere un pezzetto di sé.

Laboratorio

“CURA DI”



Per esplorare il sentimento e il significato della cura:
cosa significa “avere cura di”?

Di chi o cosa vogliamo prenderci cura?

In questo laboratorio abbiamo usato prevalentemente la tecnica del collage.

L'incontro si è concluso con la scrittura libera di una lettera al gruppo.

Caro Gruppo,
quando ho deciso di partecipare a questo gruppo, o meglio, a questa serie di incontri in gruppo, non sapevo bene cosa aspettarmi.

In realtà questo è il secondo incontro ed anche questa volta non sapevo bene cosa aspettarmi... passo da momenti di gioco a spazi per sé... c'è della novità, della freschezza. Momenti in cui ci si può sfogare, io vivo l'adesso, qui ed ora.

È un po' come una terapia in cui tutto il resto sta fuori di qua... grazie per quello che fate! e arrivederci presto!

Daniela

04.03.2024

Caro gruppo,
sono stata contenta di condividere questo spazio con voi.

Fare un collage è un gioco e prendere il tempo per giocare è un gesto di cura verso me e stima verso gli altri. C'è troppo poco tempo per giocare, è bellissimo anche poter immaginare cosa ogni parola rappresenta.

Parlare per immagini mi aiuta ad accarezzare i pensieri anziché giudicare, ecco lo spazio del non giudizio, ma dell'ascolto, che per me è una delle dimensioni più importanti.

Ci sono parole come "razza" e "razzismo" che per me non sono indifferenti e sono molto vulnerabile al modo un po' superficiale che alcune persone hanno nell'utilizzarle. Io sono bianca e per molti aspetti sono sicuramente privilegiata ma anche io per molti aspetti sono una minoranza e c'è ancora troppa poca cura delle minoranze. Aggiungo quindi le parole di ciò per cui vorrei ci fosse più cura e anche io vorrei curare:

Equilibrio Vulnerabilità Minoranza Diversità Dissenso Relazioni Azione collettiva Attivismo

Devo fuggire!

Un abbraccio grande

Car* compagn* di viaggio,

avevo un grande desiderio di trovare una comunità al di fuori delle frequentazioni abituali e dei legami profondi.

Avevo la necessità di portare acqua ad un pezzo di terra più lontano ma in prossimità alla mia vita.

Vicino ma non necessariamente quotidiano e subito riconoscibile, uno spazio esposto alle funzioni dei legami che non si allacciano con facilità o che trovano nodi inaspettati e stretti. Nodi che si possono allentare, senza lasciare segni dolorosi ma tracce dolci. Ci siamo spint* qui portat* da una parola che risuona nelle nostre vite a volte stonata, spezzata, incompleta.

La mia ha senso che sia ricomposta in questa comunità

Buon Cammino a tutt*

Caro gruppo,
sono entusiasta di questa esperienza che mi fa tornare bambina impegnata in queste attività che mi scaricano e mi liberano dai condizionamenti vissuti fin qui.

Essere presenti, consapevoli dei nostri bisogni e metterli in comune con i bisogni degli altri, vedere che in fondo sono gli stessi per ognuno di noi è importantissimo e bellissimo.

Anch'io come ha detto Nicola, vorrei che questi momenti si prolungassero in un continuo scambio d'idee ed emozioni

Perciò non vedo l'ora che arrivi il prossimo appuntamento per scoprire tante cose di voi e di mie

Alla prossima!

Rita

La cosa più vera è quella del bisogno di continuità che devono avere le generazioni, non ci deve essere conflitto ma comprensione e superamento delle diversità (ovvie per motivi di educazione eccetera)

Soprattutto dobbiamo pensare noi adulti che abbiamo scelto di essere genitori anche per imparare dai nostri figli.

Rita 18/03/24

Caro gruppo,
è stato quello di oggi, insieme, un momento unico.

Le parole condivise che hanno risuonato di più dentro di me sono state:

Rapporti
Corpo
Comunità

Quando si è connessi e ci si prefigge qualcosa si è comunità anche temporaneamente

Io sono tutte queste cose

Il collage è raccontare a flash cosa siamo, però un collage è un collage; qualcosa che risulta dall'insieme dei frammenti e prende una vita propria.

È come un gruppo: molto di più della somma di più individui, qualcosa che ha bellezza e armonia e richiede attenzioni per essere colto nell'insieme e nelle parti.

E tutto questo è cura: scoperta di sé e dell'altro

Mirella

Caro Gruppo!

È stata una esperienza davvero molto ricca essere qua con voi. Volevo chiedervi... anche a me... prendiamo Cura di noi, in primo. La nostra salute fisica, mentale, psicologica, familiare ed economica. Lo so, è una sfida! Anche per me. Nessuno ha detto che sarebbe facile. Intanto mi va di provare. Io, del giorno del mio compleanno, 30 Marzo, voglio dimagrire. Un grosso impegno ma ci proverò con determinazione. **E voi? Cosa farete per la vostra salute?** Penso che se ognuno di noi prendesse cura di Sé e anche da persona più vicina il mondo potrebbe risultare un posto più sano e accogliente. Primavera/ 2024

Bo, 4 marzo 2024

Carissime Carla, Licia, Rita, Daniela, Silvia, Mirella, Valentina,

sono molto contenta di aver fatto la vostra conoscenza.

Vi auguro di prendervi cura di voi stesse e di intraprendere ottimi rapporti di collaborazione e relazioni fruttuose con tutte le persone che vi sono vicine, con i vostri colleghi di lavoro, con i vostri amici e conoscenti.

Con tanto affetto Sandra

Carissima Sasa

che affronti sempre con forza la tua nuova vita sulla sedia a rotelle.

So che la tua arte, l'essere pittrice ti aiuta a trasformare la tua situazione, ti ammiro e a te va il mio abbraccio.

Sei tu che mi hai insegnato a trasformare il dolore in leggerezza.

Ti abbraccio

Mara

Caro gruppo,

lavorare con voi oggi mi ha aperto la mente su tanti modi diversi di scrivere cura insieme. Di cosa ci vogliamo prendere cura? Di noi. Non vi conosco ma sento che abbiamo condiviso uno spazio di intimità istantaneo. **Grazie per l'ascolto. Per gli sguardi complici.** Non volevo perdermi una parola di quello che dicevate. A volte troviamo la risposta ai nostri bisogni DI CURA nell'altro.

Mi è piaciuto sfidare insieme la narrazione secondo cui chi chiede cura e bisogno è codipendente. La cura è una RESPONSABILITA'. **La VULNERABILITA' è la chiave d'accesso all'intimità con l'altro.** Ammettere la nostra FRAGILITA' in una dimensione di ACCOGLIMENTO ci rende umane e permette di fare ATTENZIONE e di ASCOLTARE ciò che PORTIAMO DENTRO CON RECIPROCITA'.

Manteniamo un contatto

fiducia è colla

creatrice di vicinanza

negli interstizi

del tempo.

Negli spazi di

decompressione

respiro e

risignifico

di cosa mi voglio prendere cura

di te e non ho paura

di "intrecciare in una

rete complessa di

sostegno alla vita,

le nostre storie.

Caro Gruppo,
Oggi piove. Immagino
i passi bagnati di tutte
noi percorrere vie diverse,
convergenti. Incontrarci
qui, guardarci, navigare
nelle parole e nei silenzi.
È sanno essere soli,
insieme.

“Qui la vita corre lenta”.

Grazie.

Ad uno sguardo sempre più attento come de* cacciator* di collage, tutte le immagini del mondo diventano cura. L'airone, la poesia, uno scaffale di libri, la semina...

A ben vedere, **si riparte da una ferita per colmarla con l'attenzione** - la ferita è apertura, è spazio vuoto da ricomporre ogni giorno e ci vuole pazienza - con l'immaginazione.

Scrivo con la mano destra
come una primula, scrivo.

Ester

Caro gruppo,

“L'importanza di esserci” è una delle frasi che esce dal collage, è finita sugli schienali di due studenti, e la cosa mi sembra molto sensata. Essere lì in quel momento, **essere in uno spazio liberato**, quando succede, essere in uno spazio come quello che abbiamo condiviso stasera, è importante in sé. È importante perché interrompe una quotidianità solitamente poco autonoma, e ci apre spazi per riflettere, condividere e riconoscersi negli altri e nelle altre.

Il collage finale andrebbe osservato a lungo, e sarebbe bello avere un momento in cui le riflessioni derivate da quella osservazione fossero messe in comune.

Grazie per il momento!

Enrico

Caro gruppo, Caru tuttu,

guardando il collage che abbiamo realizzato, mi viene in mente che presenta la forma di una lacrima o più semplicemente di una goccia. Questo mi fa pensare al fatto che le immagini e **le parole contenute nell'opera che abbiamo realizzato sono una parte infinitesimale del dolore che proviamo, che prova, che provano gli esseri umani.** Mi meraviglia quanto la riflessione su una parola ci porti a collegarla con venti altre e più. L'idea di cura ci porta a radunare così tante immagini e parole che il cartellone scoppia e non le può contenere tutte: corpi, animali e umani, oggetti, libri, quadri, macerie, motociclette, piante...

Penso alla cura di cui ha bisogno il mondo e a quella di cui ha bisogno ciascuno di noi. Penso a quella di cui ho bisogno io e che io potrei dare. Prendersi cura degli altri e delle altre, degli animali, delle cose, è un modo saggio di prenderci cura del nostro cuore, nonché di quello delle altre persone.

Oggi ci siamo presi e prese cura dei nostri cuori; continuiamo così, non perdiamoli di vista.

Gae

Caro gruppo,

oggi abbiamo fatto il collage e per me è stato bello e difficile. É stato difficile soprattutto all'inizio e poi mi sono sciolta. **Temevo di non trovare spazio o di non riuscire a prendermelo.** Avevo paura che, prendendomelo, lo avrei tolto ad altre e questo lo spazio tracciato, la ferita, me lo ha fatto vedere molto bene.

Avere "cura di" è delicato perché ti rende vulnerabile e in relazione. Poi *la ferita si attraversa*, e i pezzi si ricompongono e si fa insieme, con leggerezza e senza giudizio, *ci vuole tempo insieme*, e sorrisi e dolcezze perché la "cura di" chiama un legame di fiducia e dialogo.

Grazie

Caro gruppo,

ancora non so se sei tu ad avermi cercato, oppure se sono io che ti ho trovato.

Ciò che al momento ho compreso, è la necessità di trovare momenti per la cura, e che ne ho bisogno!

Viviamo in un mondo frenetico, spesso troppo veloce, incapace di rallentare. A volte è faticoso anche soltanto avere tempo per rielaborare quello che stiamo

vivendo, ciò che ci attraversa e che attraversa l'altro. Una forma di resistenza in questo contesto non voluto è proprio la cura. Cura come lentezza. Come ascolto. **Come capacità di mettere il proprio tassello, ma soprattutto di lasciare spazio per quello degli altri.** Così è nato il nostro multiforme, colorato, fantasioso collage. E questo forse è anche un po' il senso di "comunità" dove ognuno può dare il proprio contributo, lasciando lo spazio anche agli altri, perché possano dare il proprio.

Grazie

Caro gruppo

grazie per essere qua, insieme. Adoro i collage, dovrei farli più spesso. É un mezzo di espressione molto potente. Grazie per avermelo ricordato. Grazie per esserci prese cura di questo momento e di questo spazio.

In questo momento della mia vita mi sto prendendo molto cura di me. Ciò significa essere gentile con me stessa, essere paziente e avere fiducia in me. **É un lavoro faticoso**, ci vuole molta umiltà. E penso che lo stesso si possa applicare al prendersi cura degli altri.

Grazie per darmi la possibilità di farlo.

S.

Caro gruppo,

avere cura, insieme, del nostro tempo-spazio-corpo-voce collettivo di riflessione condivisa sulla cura è una carezza e un urlo.

É una fatica che addolcisce le tensioni del nostro quotidiano frenetico.

É un luogo in cui si può in qualche modo sognare, di certo un luogo del possibile. Sembra facile, qui, condividere vissuti e suggestioni, pensare a un mondo più gentile e delicato, più attento, più in ascolto. Ci auguro, da qui, di aprire uno spazio sicuro e ampio dentro ognuno di noi per il fuori, per gli altri, per chi non ha vissuto la cura, per chi ha bisogno di cura, ma anche per chi è incurante.

Ci auguro, come dice Chandra Candiani, di farci "fontana" e un po' meno "spugna", ché il nostro mondo è, attualmente, sempre più secco.

Condividere questo spazio con voi è una volontà di *uscire da una zona di comfort*. Forse un po' timida. Affermare un pensiero soprattutto se connesso al concetto di cura, ascolto, bisogno non è sempre facile.

Maledetto giudizio.

Ad ogni modo mi sono sentita in risonanza con le vostre parole.

Grazie

Caro gruppo,

grazie per avermi dato le parole che non sempre ho. Spesso le emozioni e i pensieri si confondono prima di poter diventare parole chiare e condivise. Far parte di questo progetto di riflessione condivisa con persone che sento già a me vicine, mi offre l'opportunità di **riscoprire i significati che fanno parte della vita quotidiana**. Lo spazio offerto a Lettere di Cura è prezioso e sento che il gruppo si autocura riflettendo sulla cura.

Caro gruppo,

IL MONDO HA FAME!

È per questa ragione che è così bello condividere il pasto quotidiano da gustare insieme.

Eh no, non mi riferisco a lasagne e tortellini. Mi riferisco alla fame di libertà e di curiosità che sorge dopo aver contribuito a creare qualcosa con persone pressoché sconosciute.

Mi piace il processo di creazione.

Mi piace curiosare e trovare.

Mi ricordo quando ero bambina e ritagliavo per assemblare pezzi di sguardi sul mondo.

Mi ricordo della soddisfazione ottenuta a fine lavoro. Ebbene, una soddisfazione simile a quella provata oggi.

Che meraviglia la parola CURA!

Cura per chi amiamo ma anche per chi non riconosciamo subito, per chi ci sembra distante e poi forse non lo è.

Ci vedremo ancora?

Spero proprio di sì, e presto, per **condividere insieme i pasti della sorpresa e dell'empatia**. Della voglia di stare insieme.

Grazie!

Giovanna

Cara gruppa,

oggi per me è stato il primo giorno in cui ho incontrato i vostri volti e corpi.

Come parole ho scelto “incontri”, “cura degli incontri”. E mi chiedo, come ci si può prendere cura del primo incontro?

Non ho una risposta.

Mi viene difficile pensare alla “cura di” in un primo incontro, tutto è nuovo, le emozioni prendono il sopravvento su pensieri e gesti.

E allora come ci si prende cura del nuovo?

Come ci si prende cura di qualcosa che non si conosciamo?

Una lettera, un atto solitario, per raccontarci, un gesto collettivo, sembra una retromarcia.

Abbiamo appena imparato ad esistere insieme in uno spazio (che compito arduo! La nostra specie ci prova da migliaia d'anni, con risultati che sembrerebbe lusinghiero definire pessimi) e siamo tornate subito nella solitudine della nostra riflessione.

Forse la cura è un concetto così bistrattato, tralasciato, relegato al pianto, all'intimo, perché non ne riusciamo a cogliere l'essenza collettiva.

Una sorta di fraintendimento generale nel capire dove sta l'azione: dare/ricevere cura. Un binarismo che crea asimmetrie, che ci priva della dimensione “circolare” (a forma di cerchio, caratterizzata da un moto “irradiante”) della cura. Una separatezza tra lo spazio condiviso e la riflessione personale. **Perché il gesto era il nostro, ma la riflessione è mia?**

Cosa mi permette di appropriarmi della nostra reciprocità?

Cari Nicola, Claire, Kame

intraprendere questo viaggio con voi, con Ale, Anto, Carla, Carolina, Debora è un prezioso regalo, un dono prezioso.

Di cosa ci prendiamo cura e di cosa ci dimentichiamo. Mi accorgo sempre di più che è l'atto del fare insieme il primo passo per potersi prendere cura di sé e dell'altro.

E in quell'attesa non giudicarti di attendere una nuova composizione che qualcosa si può rivelare sia alla mente che al cuore.

Ascoltare, attendere, fare, guardare e avere il coraggio di cambiare idea: questo è il collage, questo è il lavoro insieme.

Possiamo immaginare nuovi mondi?

Sì, possiamo ma solo se lo facciamo insieme, solo se ci diamo il tempo e l'ascolto per far emergere nuove idee di mondo e mondi.

Un abbraccio da qui a là. '

Grazie di tutto,

Deb

Questa è la prima lettera che vi scrivo, quindi mi trema un po' la mano per l'emozione.

Sono felicemente stordita. Mi porto impressa l'immagine delle nostre dita che insieme si muovevano per fissare vicini i ritagli colorati. La cura con cui ci eravamo fermate tutte in silenzio a scegliere. La delicatezza con cui maneggiavamo le carte per non rovinarle. I nostri sguardi attenti alle forme e ai colori. L'attesa del proprio tempo per parlare e per trovare lo spazio giusto ad ogni piccolo pezzo di carta. Che poi chissà se era veramente giusto. Forse era solo sorprendentemente e meravigliosamente imperfetto. Perché era nostro.

Grazie per questo tempo insieme

Caro gruppo,

l'attività del collage mi ricorda sempre uno smembramento di corpi, di idee, di concetti. È stato interessante notare come, nonostante avessimo tagliato dei pezzetti ognuno per sé, questi si incastrassero perfettamente tra loro.

Essere qui, presenziare, **prendere parte ad un discorso di cura e di cooperazione senza lucro, senza un fine prestabilito, fa bene all'anima.** Fa bene al corpo e alla mente tornare all'infantile gesto del ritaglio per puro piacere. **Fa bene giocare,** fa bene ad adulti che senza una logica si trovano in uno spazio di libertà in cui il tempo non è succube della prestazione, ma solo del piacere.

Non conoscersi ma allo stesso tempo riconoscersi nella necessità di cambiamento che può avvenire solo attraverso questo tipo di spazio-tempo.

Riappropriamoci del tempo del gioco, del piacere, torniamo ingenuamente bambini nutrendo quel desiderio ancestrale di spezzettare tutto per poi ricollargli insieme.

Chiara

14 marzo 2024

Voi siete la città che mi è mancata,
voi siete i passi sotto i portici;
gli occhi che ho ripreso, da poco, a
puntare dritti per la strada;
siete la tela invisibile che protegge
dal caldo e dal freddo.
Io sono quella che finalmente ha
indugiato per farsi trovare.
Sono vent'anni che sto qui ma
la città ospitale che avevo scelto
mi si è ristretta addosso come un
jeans quando hai mangiato troppo.
Non mangio più, ma mi stringe tutto.
Dormo poco e ho nostalgia di
un'infanzia nei prati, che vorrei ritrovare.
Qui io lancio la mia rete, tiro
l'ordito, sperando che voi siate
il filo della trama dei giorni a venire
la cura ha bisogno di occhi, di
specchi, di consonanze.
Io non ho paura di guardare,
ho paura di essere vista.
Ho paura di non esserlo mai più.
Sono una mela spaccata a metà;
coi semi, neri come alfabeti,
esposti all'aria.
Mi annerisco.
Ma il ricordo dell'albero mi
fa sorridere. Il collage è un
occhio che guarda lontano.
Il collage è più della somma
dei nostri sguardi.
La cura è nei giorni.

UNA MELA

15/03/2024

Care tutte,

non è facile per me buttarmi in cose artistiche e manuali. Quando ero piccola l'ora di arte la odiavo e le mie maestre usavano i miei lavoretti per far vedere alla classe come NON si doveva fare. Forse è per questo che dentro di me ho sempre sentito un sentimento di repulsione e paura nei confronti dell'arte "manuale", e dover fare un collage oggi mi ha riportato un po' alle elementari. La differenza è che della me bambina, durante l'ora di arte, nessuna si prendeva cura. Oggi invece, grazie a voi, ho sentito che io potevo: potevo fare il collage, potevo ritagliare, potevo farlo senza paura! Grazie alla cura che ho percepito, una cura collettiva nei confronti del nostro lavoro, del nostro processo, delle idee delle altre. È stato bello e non avrei pensato di dirlo riguardo a un "lavoretto". All'inizio dell'incontro **avevo detto di volermi prendere cura del mio entusiasmo, e oggi penso di averlo fatto.** Grazie.

Vi abbraccio,

Marta

Carissimo gruppo

è stato divertente condividere con voi la preparazione del collage che racchiude i nostri pensieri comuni i nostri sogni le nostre speranze. Ognuna di noi ha lasciato un lembo di sé stessa e insieme abbiamo dato vita a un sogno comune di bellezza, speranza, entusiasmo o desiderio. Insieme si riesce a creare a dare vita ai sogni. Grazie per la disponibilità a mettersi in gioco che ci ha dato la possibilità di realizzare un sogno.

Vi abbraccio

Maria

15/03/2024

Car* compagn* di viaggio

Vi ringrazio prima di tutto.

Per la condivisione dei pensieri e dello spazio, per averne cura in queste ore insieme, soprattutto perché fuori da qui capita non ci sia un posto per tutte queste cose o che questo posto in cui metterle bisogna scavarlo con le unghie, che sono stanca di usare. Quindi grazie di farmi usare le mani senza lottare, almeno qui.

La cura è qualcosa che mi riesce meglio verso gli altri, ma ho necessità di continuare ad imparare come farlo contando anche me, di cui ogni tanto mi dimentico, a volte apposta, perché è ancora più faticoso che avere cura verso l'altro*.

Mettere insieme i pezzi, disfarsi e ricongiungersi, singolarmente e collettivamente è quello che riscriverà il futuro e lo stare insieme. Il collage quotidiano che dovremmo fare tutti i giorni e che meritiamo di ricevere tutti i giorni, come un biglietto di auguri.

Allora auguri di buona cura.

Con affetto

in punta di piedi.

Caro gruppo,

In questo momento per me c'è profonda urgenza e necessità di prendermi cura di me stessa, **talvolta l'ingombro delle mie esigenze mi chiude.**

Qui ho trovato il modo di "far uscire" e vederne ancora qualcosa di bello e significativo.

Ho notato anche il piacere di comprendere "il vostro" (le vostre creazioni) e assecondarle, trovare un posto per loro nel nostro mucchio collettivo.

Ancora mi immergo molto nel "mio", ma alcuni gesti di cura che mi avete dedicato penso, spero fortemente, possano aggiungersi come tasselli alla mia ricostruzione in corso...

Grazie

Quartiere San Donato, 12 marzo 2024

Caro gruppo di cura,

Brindo alla tua nascita! Mi dà conforto sapere che ci siano persone (donne!) attratte da questo tema e che sono pronte a mettersi in gioco usando la creatività. Mi piace la leggerezza che porti, caro gruppo, anche quando parliamo.

Dalle parole che avete e abbiamo scelto intravedo pezzi di storie importanti e presenti, che mi vien voglia di scoprire.

Grazie ancora al gruppo che ha organizzato questo percorso, traspare un alto grado di cura tra di noi che non può che far bene a tutte e tutti noi.

12.03.04

Caro gruppo,

Sono molto felice ogni volta che devo venire qui da voi, anche oggi sapere di avere questo momento di cura di me stessa da condividere con persone che non conosco ma con cui riesco a dialogare mi migliora decisamente la giornata.

Ho ripensato molto a quanto sia importante l'ascolto, a come la mente ed il cuore si aprono ai desideri e al rispetto dei pensieri altrui. Se il clima del gruppo lo permette, nonostante non ci si conosca.

È bello ritrovarsi nei pensieri altrui, ma la cosa più interessante trovo sia scoprire cose nuove, pensieri nuovi, parole a cui non avrei mai pensato da sola.

E per questo ringrazio questo **spazio di crescita**.

Di recupero di idee e di ricordi che mi permette di avere cura dei miei LIMITI, dello spazio attorno a me. Sto finalmente passando attraverso me stessa, alle riscoperte degli altri e del senso di comunità dentro cui avevo in realtà perso molte parti di me.

Per cui, per ora, vi ringrazio.

12 marzo 2024

Caro gruppo,

Anche per me è stato un piacere condividere questo momento con voi.

Vedo davanti a me una moltitudine di esseri, esseri e concetti di cui, come singoli e come collettività, vorremmo prenderci cura.

Iniziando questo laboratorio ho deciso di prendermi un po' cura di me stessa, dedicando del tempo, uno spazio, alla condivisione, in una città nuova, che ancora non mi appartiene, e che, come ogni novità, porta pane ma anche speranze. Credo che la cura dei propri bisogni sia fondamentale, e prendersi dei momenti per relazionarsi con altri esseri che pensano, vivono e si muovono diversamente da me, sia qualcosa di importante, e per niente banale.

La cura di un bisogno di condivisione e relazione, in questo coro, mi ha portato qui, ad incontrare i vostri significati di cura, e forme diverse di capire e di sentire.

È stato bello sentire la cura insieme.

Un abbraccio,

Francesca

Caro gruppo,

Oggi abbiamo condiviso tanti momenti belli, abbiamo concentrato le nostre idee sulla cura di.

Sono tanto felice di far parte di questa microcomunità e di aver condiviso insieme a voi questo concetto concreto di cura e di amore.

La forza delle nostre idee ha prodotto questa sera un grande capolavoro, Questo ci insegna che dobbiamo prenderci cura l'uno dell'altro e **guizzare come fa il delfino** nel cartellone verso la libertà e l'amore per tutti.

Vi abbraccio, Domenico

Caro gruppo,

Il 7 dicembre ho ricevuto come regalo di compleanno un poster di "CHEAP" con su scritto "Rabbia e Cura". Due parole che mi porto dietro da tanto. Dentro ancor di più.

Devo dire che hanno un gran valore, prezioso, ma spesso anche faticoso ed estenuante. Sì, lo so, estenuante può sembrare in termine troppo carico, ma soprattutto nell'ultimo periodo pensare costantemente alla cura, nella dicotomia o viceversa nell'incastro tra cura di sé e cura dell'altro mi ha buttata giù.

E sì perché dentro la cura devi fare anche i conti con i tuoi limiti, i tuoi traumi, bisogni, la volontà e la possibilità di esserci. Ecco, la presenza.

Scusate se ora non riesco ad abbracciare tutte le complessità di questo atto (la cura) che è subito collettivo, anche se parte da dentro noi stessi.

Ma realtà, incontri come questo, dove ognuno porta una cifra, un segno di se stessi collettivizzandoli lo trovo fondamentale, potente, qualcosa che torna a quella presenza di cui parlavo poco fa che prima di essere fisica e sinergica.

Quindi, grazie perché sono un po' uscita da me, per **ritrovarmi con altre cifre, altri segni e anche questo è cura.**

TAMA

Caro gruppo,

Oggi, quando c'era da parlare, sei stato la mia voce.

Ero d'accordo con quello che dicevate e non riuscivo ad aggiungere tanto altro.

Quando abbiamo lavorato assieme ringrazio chi mi ha vista e chiamata, perché oggi, taciturna, non riesco a prendermi (cura del) mio spazio e qualcuna ne ha avuto cura per me, dandomi uno spazietto e facendomi sentire accolta.

Insegnare che prendersi cura riguarda tutti, che non sono solo le donne a doversi far carico dei bisogni degli altri.

Per quelle della mia generazione è stato più difficile, ma sto imparando, soprattutto da mia figlia di 24 anni! Che sia riuscita a darle qualche consiglio femminista “a mia insegnante”? Lo spero!

01/03/24

Caro gruppo,

Se la cura è innanzitutto relazione, attenzione, tranquillità, il laboratorio di oggi esprime questi e molti altri concetti.

La cura passa attraverso il dialogo, le immagini, il contatto con l'altro: “lettere di cura” fa tutto questo. È sempre più raro trovare spazi in cui la parola diventa condivisione, e la condivisione viene accolta a braccia aperte.

Grazie per il prezioso tempo trascorso insieme.

Sabrina

1° marzo 2024

Caro gruppo,

Spesso mi domando cosa sia un corpo. Un insieme di braccia, gambe, fegato, cuore? **Cos'è un corpo? Come si cura un corpo? Lo devo abbracciare, baciare, allontanare, evitare, dimenticare?** Il corpo ce lo portiamo dietro, è la nostra ombra di carne. Ho paura quando cade un corpo. Cellule, nervi, sinapsi collidono col suolo. Chi ci aiuta a cadere?

Oggi abbiamo strappato, tagliato, smontato, smembrato.

Abbiamo tagliato e incollato, in silenzio. Nel collage, il corpo non è un corpo, ma una fantasma di carta. Insieme, abbiamo vinto, per poco, il tempo.

Tagliando e incollando abbiamo rallentato il mondo,

abbiamo fermato l'orologio.

Nel collage, la gravità sparisce. Siamo eterne statue o eterni corpi che cadono. Apro gli occhi, vi guardo, e ora cadere

mi fa meno paura.

Grazie dal profondo,

Nic

Care lettere di Cura

grazie per l'esperienza di condivisione, mi sembra che la semplicità dello stare insieme,

sia la chiave della comprensione degli altri e di noi stessi.

C'è molta strada da fare, insieme è possibile mi pare che ce lo stiamo dicendo, scrivendo, disegnando, immaginando.

Mi fate pensare che **le piccole azioni** possono migliorarci, farci crescere e credere che un altro mondo è possibile, vivere insieme.

Un grazie ai nostri tutor per l'alfabeto che ci stanno insegnando.

Ciao, Piacere conoscervi!

È stata veramente una bellissima esperienza.

Nonostante non ci conosciamo bene,

ho capito che qui tutte le persone sono per bene.

Ovunque vada, lo credo che noi sempre pensiamo di prendere cura di sé, altri mondi per vivere meglio.

01. Marzo 2024

Bologna, 1° marzo 2024

Car* amic*,

questa giornata con voi è stata davvero illuminante e viva, ho apprezzato il nostro dialogo su questo che per noi significa cura. Ognuno ha contribuito a dare un significato a questa parola ed è impressionante come ogni persona ci abbia comunicato, anche in una lingua diversa, il proprio pensiero.

Per me la cura significa volersi bene e voler bene all'altro senza pregiudizi, ma non solo, significa anche **curare il nostro ambiente, le relazioni. La cura per me è associata anche alla parola "gentilezza"**. Essere gentili, adesso, mi sembra una qualità piuttosto rara da incontrare, ed è per questo che è importante educare alla gentilezza, il mondo ne ha davvero bisogno.

È stata davvero una bella esperienza, che stimola il pensiero e la creatività.

A presto

la vostra amica Stefania

Caro gruppo

Oggi abbiamo parlato di cura di e nel farlo ci siamo presi cura di noi, del gruppo e del progetto in generale. Per me il laboratorio è stato un atto di “cura” perché l’abbiamo svolto nell’intento di – penso – fare star bene tutt* noi e di passare un momento piacevole e ricco.

L’ho vissuto come un momento di ricerca reciproca, di condivisione, rispetto e gentilezza verso noi stessi e gli altr*

Per me ogni atto che qualifica è svolto nell’intenzione di fare del bene, lo definisce come atto di cura.

È un atto di “cura di” se prima di agire ho fatto un ragionamento sul perché lo voglio fare e perché la motivazione principale di dare qualcosa di buono al destinatario del mio atto, che posso essere anche io stessa.

Me ne vado da questo laboratorio con l’intento di, sempre più spesso, **prendermi un attimo prima di agire**, e di scegliere le mie azioni, con l’intento di prendermi cura di... di me... di mio figlio...di ...

1/3/24

Cura...

caro gruppo, oggi è CURA. Cos’è che significa???

Clair ci dice che può essere cura di qualcuno, di qualcosa. Un animale, di una ferita, di qualcuno a cui vogliamo bene.

Di sé.

Gli occhi man mano iniziano a inumidirsi, come l’aria in questa giornata di pioggia. In cerchio, così insieme, è come essere in un prato di una piccola cittadina nascosta tra i fiordi. Al sicuro.

(disegno di forbici che tagliano. Il disegno si trasforma in scrittura) è questo il suono che inizio a sentire.

Si inizia a sfogliare, come il vento accarezza le foglie in autunno.

“Oh Bella questa!!! Patrizia posso??”

“Certo”. Ecco la cura del permesso.

Una mano passa accanto ad alberi secchi, una mano bella (non chiara la grafia) davanti e ti punto. WANTED, sembra urlare.

Alto lo sguardo, e un occhio colorato, dalle nostre mani composto, ci guarda. Guarda tutti, perché si sente parte di ognuno di noi, piccoli punti di questo cerchio. Ma ancora più bello guarda in aria, come una fonte, che rilascia tutto intorno forza, flusso.

Gloria cura.

Gloria dice “LA CURA DEL ALMA”

BO 1/3/24

Caro gruppo ti scrivo, così mi racconto un po' ... e siccome sei molto variegato più forte ti scriverò. Da quando sei partito c'è un'aria di notte, **tanta gente diversa si sorride ma qualcosa ancora qui non va**. Succede ancora la sera che per strada non ci si sorride e sento ancora urlare parole ingiuriose verso chi è diverso o sta male.

Non qui, caro gruppo.

Ma la televisione ha detto che tanta gente viene ferita solo per le sue idee, il suo credo o il suo amore. Chissà se tu gruppo potrai iniziare la trasformazione che tutti quanti stanno già aspettando. Vedi caro gruppo, ti scrivo per dirti che sono contento di essere qui in questo momento, vedi, vedi, vedi, vedi forse diventeremo amici e inventeremo insieme qualcosa, per poter riderci sopra, per continuare a sperare. Spero che il nostro tempo non passi in un istante, vedi caro gruppo sei diventato importante e forse qualcosa resterà!

alla fine... grazie!

Grazie al filo rosso che mi ha fatto decidere di rimanere dove sono capitata per caso e dove mi sono sentita accolta, ascoltata, accettata, curata.

La cura spesso è fatta di piccole cose; attenzione a chi e a che cosa ci sta intorno, rispetto dei tempi e delle necessità altrui, ascolto della voce e del silenzio, gesti che nascono dal cuore.

Grazie ancora agli occhi che sanno vedere, a chi ascolta senza giudicare e a chi condivide il proprio sapere con generosità. Oggetto e artefice di cura, terrò con me il capo di quel sottile filo rosso...

CURA DI...

negli occhi profondi di ognuna delle persone di questo gruppo, di quanto dicono e non dicono i loro sguardi, delle storie che raccontano e celano.

Cura delle parole emerse, evocatrici di vissuti, pensieri, emozioni che attraversano questa comunità, questo gruppo che oggi si è trovato e ritrovato, che condivide la cura prendendosi cura di ogni partecipante, dell'altro in quanto altro e del tutto come espressione della pluralità che ci rende ricchi, liberi, unici e simili, ... di unicità che colorano questa mattina piovosa riempiendola di vita.

S.M., 1° marzo '24

Caro gruppo,
**Prendersi cura
degli errori,**
delle antipatie,
delle gioie
dei dolori.
Caro gruppo,
**Aiutarci a prenderci
cura dell'albero
di fronte a casa
e di ogni albero
ché è in noi.**

Caro gruppo,
curati di te stesso
e di ogni gruppo
solidale anarchico
Caro gruppo,
Opposto allo spazio
di me stessa
abbi cura dei limiti,
dei rapporti, dei desideri,
dei giovani e degli anziani
in dissenso
alla fine del tempo

Laboratorio

“CURA DAIA”



Per esplorare le direzionalità della cura e la complessità del senso di reciprocità nella cura.

In questo laboratorio, attraverso un ascolto collettivo e bendato di voci registrate, sono stati proposti estratti di testi letterari del genere epistolare tratti da *Lettera a mia nonna* di Djamil Ribeiro (Capovolte, 2023), *Ora dimmi di te. Lettera a Matilda* di Andrea Camilleri (Bompiani, 2018), *Lettera a una professoressa dal nuovo millennio* di Alex Corlazzoli con un gruppo di studenti (Bur, 2023), *Cara Ijeawele ovvero 15 consigli per crescere una bambina femminista* di Chimamanda Ngozi Adichie (Einaudi, 2017).

L'incontro si è concluso con la riscrittura libera dei testi scelti.

IO SONO CIÒ CHE VEDO

Ho visto molte parole volare, prendere forma, trasformare,
ho visto plasmare e rendere denso
ho visto farsi spazio e poi rumore,
ho sentito la creazione farsi vociare
ho seguito sguardi farsi da parte
ho sentito partecipazione
ho vissuto il noi più importante dell'io
ho visto forbici tagliare ciò che si voleva unito
e poi ancora morbide mani fare spazio all'altro.
E poi siamo "insieme" nel tutt'uno tondo diverso ma unico.

A guardare il mondo dalla prospettiva di una donna che lo affronta visceralmente.

Mi ha rimproverato quando ho sbagliato, mi ha insegnato l'umiltà di chiedere scusa.

Le ingiustizie del mondo mi fanno indignare.

Non so quali occhi fieri ho guardato. Forse ne ho cercati a volte vicini a volte lontani.

Forse mi indigno per quello che ho visto tanto tempo fa e che forse riuscivo solo a sentire che non volevo che fosse così.

Caro tieni tra le braccia e sulle spalle un futuro che non è il tuo.

Abbraccia il tuo e il loro tempo come sinfonie che corrono parallele per poi intonarsi e creare accordi e rimbalzi solo a tempo imprevedibile.

Goditi l'ascolto, soppesa le note, gli accenti e il ritmo, misura l'andatura perché la sonata sia lunga e duratura.

E a un tratto, forse, ti sarà dato di ascoltare un altro canto, le loro note divenute donne, nomadi, erranti e ancora domestiche.

A te che dici addio ogni giorno, non dire addio oggi.

Oggi non devi teorizzare ogni ruga sul viso di tua madre. Né ogni macchia sulla pelle di tuo padre.

Semplicemente vivi oggi l e n t a m e n t e

È difficile scrivere di cura quando tutto ciò a cui riesco a pensare è la ferita.

Alcune cose non guariscono, ma altre sì.

9 aprile 2024

Non ho ancora incontrato qualcun* come te (non che io sappia), ma so che esisti.

La cosa più importante, non dimenticarlo, è avere cura di sé. Da un giorno, da un momento all'altro potresti ritrovarti privat* della certezza e dai pilastri che consideravi essenziali: amici, famiglia, progetti per il futuro, un lavoro... in queste situazioni, ricorda che il punto di partenza per ogni chiarore risiede nei minuscoli pertugi della quotidianità.

La luce, il giorno che filtra dalla tenda della finestra, un caffè, il pigiama piegato sempre nello stesso ordinato modo... Tutti questi piccoli gesti non sono atti di maniacale carattere, ma dei più grandi gesti d'amore da cui partire per volersi bene.

La dignità di sé stessi.

A te,

che vivi la fatica dei gesti quotidiani, che si ripetono, che scandiscono le giornate, i mesi, gli anni, annullando il tempo della gioia, della speranza. A te voglio raccontare che tutta questa fatica ti farà crescere e in un futuro non troppo lontano ti porterà il sorriso.

Non smettere mai di desiderare.

Non smettere di sognare.

La cura sta nell'ascolto, nel dare, ma anche nel saper ricevere.

L'abbraccio di un bambino, il calore della tua casa, la carezza di un figlio e lo spettacolo della vita che continua ti aspettano da qualche parte - Segui il sentiero del cuore - Respira.

Ordino le donne viventi della mia famiglia. Prima quella che, suppongo, partirà prima, nel buio sapendo che la morte ha i suoi tempi. Ma sento che quello che dico arriva sempre in ritardo, dopo l'ultimo respiro. La morte è colei che legge le mie lettere, e poi le ingoia senza digerirle. La morte non si ammala per le parole non dette. La morte non ha cura. Io, invece...

Bologna, 9 aprile 2024

Cara, ti scrivo queste righe per dirti come sei generosa. A volte non lo vedi, ma esserci è la cosa più importante del mondo. Tuttavia devi imparare a riconoscere che ci sono persone che non riescono a parlare quando non stanno bene e sapere esserci e accompagnare in silenzio è anche importante.

Anche vorrei dirti che per fortuna questo lo stai imparando e che nel futuro queste piccole azioni di cura che oggi giorno dimostri prova che le relazioni con le tue amiche producono nel tempo. Vi vedo dopo 30 anni a Bologna, ancora in bici, facendo passeggiate per tutte le periferie della città sorridente e in molta buona compagnia.

Per ultimo: non dimenticarti di te stessa!

Abbraccio

Ti scrivo alla cieca perché non so chi sei né dove mi condurrà il tratto della penna ma pratico un rito nella fiducia che sto cucendo uno strappo. In bilico fra vecchiaia e novità della nascita, come nei sogni che mescolano l'età regalandoci di nuovo l'indistinto.

Non riesco a immaginarmi dove tu dovrai vivere.

C'è un senso di fatto ineluttabile - è tutto scritto - che colloca queste parole in una classicità antica che comunicava solidità e che invece è tramontata. Dovrai vivere. C'è chi si sottrae. Chi scende. Non la farfalla. Lei continua a battere le ali. Velocissima, anche nel suo durare.

Il bisogno impellente di scriverti. Cerchiamo l'altra persona indietro, intorno e forse anche in avanti. La scrittura imbroglia le cronologie e s'inventa sincronicità trascurate. Ma è a-marezza/amore amaro. Per raggiungere gli altri pratichiamo solitudini. Mi sarà negato il piacere di vederti maturare di giorno in giorno.

Qui ho visto l'amore fra mia nonna e mia figlia. Ma nessuna delle due ha mai elaborato un pensiero del genere, mia figlia perché era una bambina mia nonna perché semplicemente stava nell'amore del gesto quotidiano. In fondo non lo so, deve averlo pensato - la malinconia negli sguardi dei vecchi - ma prevaleva il contatto gioioso e gratuito che sapeva darci. Ripetuto mille e mille volte, come la favola del gattino e della scodella di latte.

Come usare della propria vita, lo si impara solo vivendo. Un'epoca tonda in cui il cielo ti dice la strada e la terra ti dà una postura. Un modo di re-agire. O di ri-

agire. Tornare all'azione senza paura di essere cieche.

Fino ad ora te la sei goduta dalla tua suite parigina...

...ora si ritorna alle origini.

Pronta per la prossima avventura?

Ti servirà un po' di attenzione

Probabilmente penseresti il contrario: che sono le nostre scelte, giorno per giorno, a definirci, e in effetti questa prospettiva ci getta addosso un carico di responsabilità di gran lunga maggiore rispetto al pensarsi come già decisi, da qualcos'altro.

Mi piacerebbe discutere insieme.

Provo un certo sconcerto e spero che non te la prenderai troppo con me: per quanto mi è stato possibile, ho cercato di considerare sempre le conseguenze delle mie azioni - a volte, anche di quelle degli altri. In qualche modo eri già in me prima di nascere.

Forse non riesci ad avvicinarti e comprendere quello che ti dico, ne farai esperienza quando diventerai grande. Ma dammi fiducia e credimi: non abbandonare mai la volontà di reagire ai fatti della vita.

Ma perché sento il bisogno impellente di scriverti?

Ti scrivo alla cieca.

Che altro dirti di me?

Caro Nonno,

sento che questo nostro dialogo, questo nostro spazio di cura e di fraintendimenti è così sacro, così prezioso, così viscerale, che non può più essere sincero.

Non ho più la forza per oppormi, per criticarti, per discutere di politica, delle frasi che mi feriscono. Guardandoti, abbracciando il tuo corpo forte e i suoi quasi novant'anni, non ho più la forza di essere sincera. Di arrabbiarmi, di lottare. Mi prendo cura di te, voglio solo starti vicino e ringraziarti infinitamente. Dirti grazie e sperare che il tempo insieme sia il più lungo possibile. Che i tuoi occhi blu continuino a guardarmi ridendo. Nient'altro.

Cura è anche, a un certo punto, arrendersi.

QUESTA LETTERA...

Lettera di una donna, adulta, a sua nonna, che non l'ha conosciuta mai.

Dialogo che avviene attraverso i ricordi e il passato; dialogo impossibile nel presente.

Se le ingiustizie del mondo mi fanno indignare, è perché occhi fieri, neri del colore della notte, mi hanno accolto prima che potessi imparare le parole, prima di sapere cosa fosse il femminismo o la lotta politica. Occhi che mi hanno rimproverato quando ho sbagliato e che mi hanno insegnato l'umiltà di chiedere scusa.

Non ti ho mai conosciuto, ma ti vedo in questa foto e hai lo sguardo stesso della mia mamma, tua figlia. Penso che solo la generazione futura potrà rendere giustizia a quelle precedenti o comprendere altri sguardi.

Le più giovani abbiamo bisogno dell'esperienza e la forza delle nonne e dobbiamo riconoscere il cammino spianato, ma anche voi te e la mia mamma avete bisogno di vedere come è cambiata la vita è come le donnestiano affrontando il mondo con la forza e cura uguale a voi pur diversamente, per continuare a esistere e percepire un senso di continuità. La forza degli sguardi complici tuoi e di mia madre, anche senza averlo visto in presenza, è stata fondamentale per insegnarmi a guardare il mondo dalla prospettiva di una donna che lo affronta visceralmente. Guardando i tuoi occhi nella foto, ho capito da chi ho ereditato i miei. E porterò questo sguardo di forza per trasmetterlo alle altre donne che verranno dopo di me.

Bambina,
non riesco a scrivere mia perché da quando sei nata ti vedo così tua.

Sento fortemente che appartieni a te stessa e a nessun altro. Ti vedo e ti sento connessa e curiosa, così determinata nella tua indeterminatezza, nel tuo poter essere qualsiasi cosa. So che devo darti un confine, contenerti e prenderti per mano... ma la tua presa è già così forte da ricordarmi che posso sbagliare.

Ciò che questa lettera dice è meraviglioso e mi chiedo chi nella mia vita mi ha detto questo, con la parola o con i gesti, con gli sguardi...

La tua voce ... chissà quale sarà la tua voce.

Sono le persone che ci passano accanto, ma che spesso non vediamo o facciamo finta di non vedere. Non vogliamo farci toccare da queste vite "rotte" dalle loro storie piene di dolore - Pensiamo di non poter fare nulla per loro? O abbiamo paura che sgualciscano le nostre vite stirate?

Guardare Enrico significa aprire gli occhi su qualcosa che fa male, che non è facile da accettare -

Vederlo, avvicinarlo e riuscire ad ascoltare potrebbe significare aprirsi ad una realtà tanto drammatica quanto ricca di vita, emozioni - Potrebbe aiutarci a crescere.

Accettare i poveri, gli emarginati, le fragilità figlie di una società dominata dal consumismo, dall'ostentazione, dalla perfezione a tutti i costi, potrebbe insegnarci la compassione, ma soprattutto la cura. Una cura fatta di ascolto e accogliimento, ma anche di azioni politiche ed etiche.

La povertà di una persona equivale all'insuccesso di un intero sistema che non è in grado di garantire il benessere (possibile) a tutti i suoi componenti.

12 aprile 2024

Ho mantenuto la promessa, abbiamo entrambe i capelli lunghi. I miei sono grigi e non molti, tu sei bionda, lo hai sempre desiderato. Io sto bene e quel tempo che ci dedichiamo è prezioso ma si conserva e non ci serve un'abbuffata. Stiamo un po' l'una con l'altra e poi vai serena. Così è!

Campanino da suonare <3

P.S. lo sapevo che ti saresti stufata di pettinarli

- Lo sguardo che accoglie senza bisogno di parole
- Comprendere altri sguardi. Impara ad osservare
- Occhi fieri-dignità
- Riconoscersi da adulti-ereditare lo sguardo

Ascoltando questo pezzo ho pensato agli occhi di chi mi ha accompagnato per alcuni pezzi della mia vita. Sguardi che mi permettevano di orientarmi e forse me lo permettono ancora. Educare allo sguardo, mi piacerebbe poter fare lo stesso con i miei piccoli.

Osservatori.

Caro Camilleri,

pure io penso come te, che alla nostra nascita ci sia stato fornito un biglietto con scritto i principi e gli avvenimenti più salienti della nostra vita futura.

È una fortuna però che allora non siamo in grado di leggerlo; dopo tutto la vita è bella anche perché è imprevedibile nel bene e nel male.

Ti ringrazio di essere esistito e di avere inventato tante avvincenti storie del Com. Montalbano. Sappi che i tuoi libri hanno tenuto compagnia in tanti frangenti non facili della mia vita

Bo 18.03.24

Un caro saluto Sandra

Questo mondo non sarà sempre così, vedrai. Bisogna coltivare la speranza che qualcosa cambi in meglio e affrontare il coraggio di riuscire a farlo. Questo saprà fare tua figlia, ljeaweale.

Chizalum dovrà piacere innanzi tutto a sé stessa, perché ogni sé si riflette sugli altri e sul mondo circostante. Ed essere bella dentro, non solo fuori, che pure importa, quella bellezza che fa rima con accettazione, per rispecchiarsi negli altri e nelle altre donando luce.

La gentilezza è sì importante ma insegna a Chizalum anche il confine della gentilezza, che non venga scambiata con debolezza.

Essere sempre soggetti con una propria espressione di pensiero, cara ljeaweale, gli oggetti lasciamoli esposti in giro nelle strade, all'interno delle nostre case, immaginando di poter sempre esprimere le nostre opinioni e le nostre libertà.

Cara Lavi,

so che siamo lontane e per questo ti mando un respiro che spero faremo insieme la prossima volta che ci vediamo. A volte, non è facile respirare a fondo e pensare un po' a sé. Lo dico perché, anche se sono un po' più grande di te, credo che in questo siamo un po' simili.

A volte è difficile dire quello che si vuole davvero, dire che non si ha voglia di qualcosa, dire che si è arrabbiati. Sembra che sia più facile dire di sì, lasciare agli altri i propri giochi, evitare di arrabbiarsi. Ti capisco.

Ma ti scrivo, stasera, perché vorrei che, insieme, imparassimo a pensare che non si può piacere sempre a tutti e che a volte è più giusto dire di no e alzare la voce. So che saprai distinguere quando è meglio così: sentirai una carezza dentro e un sorriso vero sul viso.

Io so che si può ascoltare un'altra senza farsi travolgere e dormendo di notte.

So che il tempo di cura e di ascolto di un'altra rinsalda i rapporti, che non devi avere paura perché empatia non è pesantezza e perché tu rimarrai sempre tu e potrai conservare la leggerezza. Non devi risolvere i problemi di qualcuno, non è tuo compito. Anche la persona che ascolterà con maggiore intensità rimarrà un'altra da te ed è questo il bello, che volersi bene ed esserci non è fondersi, ma guardarsi senza paura dell'intimità.

"(...) per questa fiducia nell'uomo e quindi in me stesso ho saputo trovare un modo di reagire." Ingenuità, curiosità, incomunicabilità, memoria.

Memorie.

Trasmissione memoriale, perdite, impossibilità

origine, chi sei?

dove sei?

Radici

Dove vi radicate?

Memoria

che sgorga

da un cognome che a cui non so appartenere.

"(...) sembrano così lontani i senzاتetto" che sembrano irraggiungibili, vorresti scorgere della rabbia o quantomeno della volontà di uscire fuori da questo stato, quello che si sente e percepisce è solo rassegnazione e una barriera che non ti permetterà di capire cosa realmente provano.

Cara Antonella, sono passata a cercarti in via San Secondo, via Sacchi, sperando di trovarti, ma neanche i Tari li vedono più da tempo.

Mi dispiace non averti chiesto di più sulle tue vite, ho avuto eccessivo pudore che mi ha reso più distaccata rispetto a quello che avrei voluto.

Lettera a chi oggi ha fretta

Car*,

so cosa significa avere fretta nelle relazioni. So cosa significa rincorrere il tempo, gli abbracci, le occasioni mancate, i sogni traditi, le speranze illuse. Ho visto nel tempo lento la cura più grande: rallentare il ritmo, nascondere l'orgoglio nel cassetto, dimenticare di puntare la sveglia, dire addio al lavoro. Ho trovato nel tempo giusto di dare un abbraccio il senso di una vita. Ho trovato nell'infinita pazienza di un corpo che pulsa vicino a me tutta la cura del mondo. Quando senti che il tempo ti sfugge, tu ferma le lancette. Respira. Ascolta. Lascia che il corpo raggiunga un altro corpo. Respira ancora.

Nic

“(…) La forza degli sguardi complici tuoi e di mia madre, anche se meno frequenti di quanto avremmo voluto, è stata fondamentale per insegnarmi a guardare il mondo dalla prospettiva di una donna che lo affronta visceralmente.” Però so che non è finito, ho ancora tante cose da imparare quindi ti chiedo di rimanere sempre al mio fianco, ti prego.

Dille che la gentilezza è importante.

Il suo consenso è importante.

Crescere un bimbo è un'esperienza nuova, è una felicità, è bello averli. Quando sei triste, mentre li guardi, ti viene felicità. È bello vederli. Quando è nata la mia prima figlia avevo solo 17 anni. Ed ero molto felice.

Lia

Bo 15/3/24

“Si nasce incendiari e si finisce pompieri!”

Un po' è vero. Ma solo un po'.

Sono stata femminista quando era un valore rivoluzionario. “Il corpo è mio e me lo gestisco io”... la conquista della contraccezione, per tutte nella seconda metà degli anni '70. La conquista di non dover “difendere” la verginità, al contrario di potersi conoscere e conoscere l'altro attraverso la sessualità. Dover accettare che mia madre, le madri, dicessero “meglio morta che puttana”. Dove puttana era l'epiteto di chi semplicemente ... “scopa”. Oggi ho due figlie, autonome, consapevoli di sé, femministe. Ho anche una nipotina garbata e gentile, vezzosa. Chissà cosa diventerà nel tempo... ma io oggi sono meno femminista di me stessa 50 anni fa! Spesso mi chiedo il significato ed il valore del mio percorso. Giusto?

Sbagliato?

Mi sono rammollita oppure arricchita di complessità?

Non so.

Non ho mai pensato di dover piacere a tutti, ma a me... sì.

Testo in spagnolo tradotto in italiano

Le donne non devono mai sentirsi incapaci. Dobbiamo sempre dire che possiamo. Dobbiamo sempre dire ciò che sentiamo, non dobbiamo mai rimanere in silenzio.

Il piacere di vederti naturale, di giorno in giorno. Forse mi sarà impossibile dialogare con te. Anche io non sento di suggerirti nulla. So che farai meglio di quanto possa immaginare. Quando ti interesserai di noi, succederà. Certo che eri scritta sapessi quante promesse manterremo. Io e te. Io e te. Un domani.

Lettera al mio bisnonno Celio

Caro bisnonno,

Papà mi ha parlato tante volte di te. Gli si illuminavano gli occhi quando mi raccontava del suo, di nonno.

Il nonno Celio, che è saltato giù dal treno che le portava in guerra. Lui, un partigiano. E poi il nonno Francesco, che porta il mio nome. Tuo figlio. Sai che hai una bis nipotina che porta il nome di tuo figlio? Il nonno Francesco, il mio di nonno. Non l'ho mai conosciuto. So che amava la musica lirica, era un contadino.

Chissà quanti pezzi di vita avete percorso insieme. Chissà quanti pezzi di vita hai percorso con Giuliano, mio papà, tuo nipote.

Tu sei il ricordo più lontano di una famiglia che non ho mai conosciuto. Io e papà, il mio papà, abbiamo percorso 22 anni di vita insieme. Papà e il nonno Francesco hanno percorso 22 anni di vita insieme. Non siete molto longevi in famiglia, eh?

Chissà quanti anni di vita hai percorso tu con tuo figlio. Sempre pochi, credo. Eppure, il tuo ricordo è arrivato fino a me. Non ti conosco, e mai ti conoscerò, eppure conosco il bisnonno Celio, che saltava giù dal treno.

Tua
Francesca

Lettera in Portoghese tradotta in italiano

La vita:

Credo che ogni essere umano si ponga le stesse domande... cos'è la vita? Perché siamo in questo mondo e in questo piano? Cosa dà senso a tutto questo? Come stare bene, sentirsi amato e importante?, figli, un amore per tutta la vita? Tante domande. Io sicuramente chiederei a questo nonno che cosa ha vissuto

lui per avere un'idea... i tempi sono altri, questo è un fatto. Ma immagino che le domande rimangano le stesse... La nostra essenza umana.

Suellen

Bologna

15/03/24

È importante imparare ad apprezzare la reciprocità degli insegnamenti, il rimprovero quando si sbaglia, la fierezza quando si fa qualcosa di bello.

Perché per come sono stata cresciuta io, non importa quando e quanto si sbagli, perché qualcuno che ti vuole bene c'è sempre a sorreggerti. Perché qualcuno sarà sempre fiero di te.

Gli anziani insegnano la vita, il rispetto, l'educazione, mentre i giovani insegnano la spensieratezza, la leggerezza, il divertimento con poco. L'insieme di questi porta all'amore.

Ringrazio con questa lettera i miei nonni che mi hanno insegnato a vivere che sono sempre stati fieri di me.

Il mondo è in continua evoluzione, a volte penso che stiamo viaggiando nella parte opposta della pace, fratellanza, progresso.

Penso che ognuno di noi abbia una missione in questo mondo e dovremmo mettercela tutta per far sì che tutto salga per il meglio. Noto tanto egoismo in questi ultimi anni, si pensa ad agire solo per il proprio beneficio, si vuole tutto e subito.

E mi fa rabbia guardare tutto questo, vedere come l'umanità stia uccidendo/modificando la nostra terra, ma anche gli altri esseri umani
Ma allo stesso tempo, ho ancora un briciolo di speranza e fiducia nel mondo. E mi impegnerò fino alla fine per migliorarlo in qualche modo, lo faccio per me e per le future generazioni.

1° marzo 2024

Lettera in arabo tradotta in italiano.

Un'importante lettera per te

Caro/a lettore/lettrice,

In questa vita bisogna che ti occupi di varie cose tra le quali:

- 1) occuparti della relazione con Dio perché è lui che ti ha dato quello che hai ora, dunque devi essere riconoscente per i suoi ordini e allontanarti dai suoi divieti;
- 2) occuparti della tua salute, senza di essa non avresti potuto seguire questa vita che è ora diventata molto dura;
- 3) occuparti della salute mentale perché è la ragione di tante malattie;
- 4) occuparti dei tuoi familiari perché non possiamo vivere soli;
- 5) occuparti delle persone vicine e degli amici perché ci completano come noi completiamo loro;
- 6) occuparsi dell'altro e dei suoi bisogni, perché aiutando il prossimo senti una pace dell'anima che non ha paragoni;
- 7) occuparsi dei poveri e bisognosi perché con il passar del tempo anche tu potrai diventare povero; pensa allora agli altri così Dio ti invierà qualcuno che pensa a te;
- 8) infine, perdona gli errori degli altri perché tutti noi commettiamo errori e, come ho detto all'inizio della lettera, questa vita è passeggera e niente rimane com'è, perdona così Dio ti perdonerà.

Amore divino,
Oum Alâa

Dille che è importante, che è speciale
Che è bella perché è, perché sa essere
Dille che può urlare chiedere sentire
abbracciare amare come e chi vuole
stare insieme per stare con sé stessi è importante
riconoscersi parte mantenendo la propria unicità.

Anima
Personalità

Lettera a una bambina che nascerà
Anche io ti scrivo alla cieca perché non sopporre a chi sto scrivendo, ma ho fiducia nella vita. Certo che i sogni possono andarsene via ma noi restiamo e aspettiamo che il buio passi e trovi un filo

di luce, una nascita. Alla nascita nessuno ti appiccicherà un invisibile foglietto con scritto il tuo futuro, disavventure, vecchiaia, morte. Al più solo il tuo nome: Libera.

12/04/2024 PER LE AMICIZIE VERE, RIMASTE ANCHE SE DIFICILI

Mia Ava,

Non aver paura di essere spiacevoli se per una buona causa, mettiti in gioco e abbia coraggio

Sii gentile con gli altri, non per piacergli ma per fargli del bene. La gentilezza non è volere dare per sé ma deve essere il motivo e il perché facciamo una determinata cosa.

Non devi neanche sempre ridere e spero resterai sempre libera di esprimerti liberamente, né fare negativo o positivo. Il mio amore per te è e deve essere incondizionato.

Spero diventerai una donna indipendente

e libera!

Cara nonna

Le ingiustizie del mondo sono occhi per chiedere scusa

Sguardi in disaccordo

Per continuare a esistere

Percepire

Parlare femminismo.

Ho capito i miei occhi con i tuoi

E ho trovato le parole del tuo cammino.

Chiedi, pretendi, sii consapevole di quanto vali e quanto meriti e agisci di conseguenza. Non aspettare che ti sia dato, ma esigi. Non aspettare di essere di essere vista ma avanza sicura del tuo valore. Non metterti dietro a nessuno, tu hai tt le risorse per stare davanti, per essere prima

Vedere oggi, vedere e tangere con mano subito i risultati. 2 sensi che hanno origine sullo stesso verbo. Vedere Enrico, i fantasmi. Nel tempo, nella costanza, nel rintocco degli sloggi, qualcuno ha già visto. In 40 anni. Qualcuno che ha potuto vederlo ma mediato da schermi ci sarà??? O ci sarà stato? Nel passato i nonni, caldi, e nel presente le anime del cimitero, la strada.

Lo scorrere del fiume lo culla nella rimembranza della sua infanzia e al risveglio tocca con mano il suo presente.

È la solitudine forse che lo circonda. Sicuramente è la povertà la sua fedele compagna. Ci sono i fantasmi, perché mai li facciamo esistere. Non li guardiamo, passiamo oltre rendendoli ombre. Ma se come nel “paese delle non ombre” ognuno piantasse un “seme”... forse un SALUTO, ogni volta; loro diverrebbero capi con ombre.

Li vedremo, porteremo un messaggio di cura e vedendoli li potremo toccare, ascoltare e chiedergli di cosa abbiano bisogno.

M.R

Cara Oesane, ai 94 anni, quando sarai più grande io ti preparo una torta “Kapaleon” con farina, zucchero, avena, liquore, burro, vaniglia, con crema. Preparerò sempre la tua torta preferita.

Percorso di cura

Le parole come ferite o spazi che facciamo fatica a riempire escono per magia e incontrano i nostri bisogni. In testa la parola che abbiamo pensato e lanciato nel gruppo trova in modo imprevedibile la sua immagine tra le pagine di riviste e di quotidiani. Questo mi ha fatto molto riflettere, perché ognuna di noi sembra che si sia messa in colto di quella parola, trovasse la frequenza d'onda e captasse in maniera decisa e ostinata l'immagine che più rispondesse al significato della parola e l'ha trovata!!! Pian piano chi più timidamente, chi più decisa ha incollato e trovato uno spazio nel vuoto del cartellone davanti a sé. Da quello spazio bianco si è creato tanto “rumore”, frenesia di coesione, ricerca di sorellanza. Il collage alla fine è nato quasi come un incantesimo rispecchiando la libertà di ognuna di noi, vicina all'altra nel nostro sforzo ripagato di metterci in gioco.

Anna Gambetti

QUESTA LETTERA ...

“Viviamo in un mondo pieno di donne incapaci di respirare a fondo perché costrette per tanto tempo a rinchiudersi nei modelli che le rendono gradevoli.

Perciò, anziché insegnare a Chizalum a compiacere gli altri, insegnale ad essere onesta. E gentile. E coraggiosa. Incoraggiala ad essere franca, a dire quel che pensa davvero, a dire la verità. E poi lodala quando lo fa. Lodala in particolare

quando prende una posizione difficile, o impopolare, perché rispecchia la sua genuina opinione. Dille che la gentilezza è importante. Approvala quando è gentile con gli altri. Ma insegnale che la gentilezza non va mai data per scontata. Dille che anche lei merita la gentilezza degli altri. Esortala a difendere quel che è suo. Se un altro bambino le prende un giocattolo senza il suo permesso, dille di riprenderselo, perché il suo consenso è importante. Dille che se qualcosa la mette a disagio deve alzare la voce, deve esprimersi, deve urlare. Falle capire che non è necessario piacere a tutti. Dille che se a qualcuno non piace, piacerà a qualcun altro. Spiegale che non è solo un oggetto che può piacere e non piacere, è anche un soggetto in grado di esprimere le proprie preferenze.”

La gentilezza è una parola che nel nostro tempo sta perdendo di significato. Io sono anziana non ho più tanta voce in capitolo nell'evoluzione del nostro tempo

Per questo ho deciso di dare voce alla gentilezza. Essere gentile, è una cosa che in realtà ho sempre cercato di mettere in atto nei miei rapporti umani; ma ho pensato di darle un significato ancora più profondo. Ho improntato rapporti dando un peso alle azioni dove la parola gentile diventa la chiave di significato, il senso dell'azione, il modo di vivere.

Grazie per questi incontri e alle conduttrici che riescono a dare un significato al vivere.

Laboratorio “CURA CON”



Laboratorio per indagare la costruzione collettiva della cura, l'accordo, il disaccordo, l'armonia attraverso la musica di insieme e la body percussion.

L'incontro è terminato con la scrittura collettiva di una lettera-manifesto o una lettera aperta alla città

Prendersi cura “insieme a” è un coro di persone che custodisce un oggetto/ soggetto di cura.

Il coro “viene bene” con persone con cui si condivide la stessa visione. Ma un valore aggiunto è anche l'eterogeneità. L'importante è l'intento, la direzione.

A te,
che prima o poi arriverai in questa città, vogliamo raccontare che...
... questa città può offrirti tanto ma per rimanere in questa città, per stare bene, anche tu dovrai offrire qualcosa a questa città e prendertene cura.

In questa città non troverai solo cose, ma anche persone, con cui potrai confrontarti, a cui potrai raccontare.

Questa città ti si racconterà anche attraverso i muri: i suoi muri raccontano storie e parlano con le loro scritte, i suoi muri sono da attraversare.

Questa città ha bisogno di spazi in cui le persone possano incontrarsi, di aria pulita per respirare, di meno auto per la strada e di molti più alberi nei parchi, di cura e di attenzione.

E solo insieme ci si può prendere cura della città.

Prendersi cura è usare di più la bici, i mezzi, i propri piedi. Prendersi cura dell'aria che respiriamo facendo ognuno e ognuna di noi il suo pezzettino, senza aspettare che qualcun altro/a lo faccia per noi.

Prendersi cura, però, è anche denunciare le mancanze dell'amministrazione, se non ci pensa lei. L'amministrazione fa continue iniezioni di messaggi sulla sicurezza e di paura. Ma se e quando succede qualcosa, a volte nessuno/a se ne accorge: in molte occasioni capita che se una persona cerca aiuto, trova solo persone sorde.

Curare è avere uno spazio da condividere. Ma non tutte le persone vivono le cose allo stesso modo: qui troverai chi ti accoglie, chi dà spazio alla tua creatività, troverai tante possibilità di incontro (per esempio tanti spazi sulla lettura) ma si va tanto, troppo, in fretta, da finire per perdere il tuo vicino di casa.

Vorremmo più ascolto. Questa città ha bisogno di persone che sanno ascoltare.

Vorremmo creare un coro di voci. Perché ora c'è una Caverna di Platone: ti senti impotente e preferisci rimanere nella caverna.

Vorremmo spazi. Spazi. Di più. Di più. E gratis.

Vorremmo management creativo invece che management di sfruttamento.

Vorremmo case di quartiere: non le abbiamo mai vissute. Alcuni nostri genitori sì.

Vorremmo condomini come forme sociali e non solo come scatolette individuali.

Ci sono alcuni esempi. Se non c'è, è da creare. O valorizzare ciò che è già qui.

Firmato: da chi è arrivato/a qui prima di te.

A chi vive a Bologna.

Ci siamo incontrate, abbiamo parlato e oggi abbiamo riflettuto su cosa significa prendersi cura di qualcosa o qualcun* e cosa serve per farlo e abbiamo pensato che cura e controllo sono cose molto diverse: se si accentra la cura, non si lascia spazio alle altre persone. È meglio condivisa e rocambolesca che accentrata e perfetta.

Ma ci vuole fiducia.

Prendersi cura facendo la propria parte ma senza rinunciare a sé.

Prendersi cura degli altri/e è prendersi cura di sé. E viceversa.

Prendersi cura dell'insieme (e insieme ad altri/e) ci fa sentire più parte di quella comunità. Condividere nel suo senso etimologico: i vari pezzetti si mettono insieme in un risultato migliore.

Prendersi cura andando a tempo: ognuno/a fa un ritmo piccolo ma insieme, e quell'insieme è più forte e bello. Ciò che parte piccolo o debole o fragile acquista più forza politica se messo insieme alla comunità.

Prendersi cura mettendo in conto anche delle possibilità di uscirne frustrate/i, senza ricevere gratitudine o riconoscimento, ma ciò non deve scoraggiare. Questa frustrazione può far paura, può sfociare in annullamento di sé e desiderio di controllo. L'unica "soluzione" è che la cura sia condivisa, fatta insieme, ma senza far venire meno la propria individualità.

In questo territorio, qui e ora, il nostro "hambone"¹ è il Don Bosco, con tutte quelle persone che non ricevono ascolto e rappresentano invece la *vox populi*. Non c'è reale ascolto dei bisogni delle persone e delle richieste avanzate per salvare il verde, gli spazi, i bambini e bambine che lo vivranno. Il nostro "hambone" ora è anche il Mercato Sonato. Era un bel posto. Ma con tutti i cantieri che stanno nascendo, è uno spazio in sospeso. Con il denaro destinato e spazi nuovi, si vanno a distruggere spazi che avevano senso e storia.

¹ "Hambone" è un canto e un genere tradizionale di body music, che è stato sperimentato durante il laboratorio. Nasce negli USA in tempi di schiavitù e la sua origine rimanda ad una forma di resilienza attraverso la musica e la creazione di comunità.

La cura mette radici: non si può pensare di dare cura a una comunità, sradicandone le radici e imponendone dell'alto di nuove.

Il parco dove sediamo in questo momento è molto attraversato dalle persone: gli spazi devono essere resi accessibili, accoglienti e a misura delle persone.

Come poter esprimere ed essere in grado di dire di cosa le persone hanno bisogno?

Non sempre si è in grado di individuare il proprio bisogno e di chiedere. Come coscientizzare? *“Di cosa hai bisogno?”*. Abbiamo la risposta?

Non è chiaro.

Ma di sicuro sentiamo di aver bisogno di più spazi e occasioni di confronto, vita, divertimento, musica in cui – dallo scambio di idee – possa emergere più forte e chiaro il bisogno e la richiesta.

Per alcune di noi questo laboratorio è in anni la prima esperienza di condivisione cittadina nel proprio quartiere e con altre persone, di spazio condiviso. Ed emerge forte l'utilità e la necessità di moltiplicare questo tipo di esperienze e proposte.

Bologna per molte persone è una città di passaggio. Non è facile conoscere il luogo né ciò che offre. Non è scontato. Oggi Bologna è un po' indefinibile. Un po' “come tutte le altre”, pur essendo partita con un suo spirito molto caratterizzato e che si è un po' perso o delegato.

Il bisogno a volte non è chiaro anche perché è pilotato: finché non accediamo ad alcune possibilità, non ci accorgiamo nemmeno di cosa avremmo bisogno.

Creare più negozi, strade, cemento, palazzi, ed eliminare punti di incontro, parchi, verde, spazi per donne, spazi per giovani... è la strada giusta?

Produci, consuma, crepa.

*Dopome! Doroghie!*²

Oggi abbiamo pensato che:

- condividere è conoscersi, conoscersi è condividere - fare insieme è un processo di cura

- divertirsi insieme crea benessere,

il benessere è cura

che sia parola, che sia ritmo, che sia corpo

- se faccio con altre persone, sento la potenza che c'è nel prendere un ritmo collettivo

- È necessario che ci siano spazi di attenzione e di accoglienza.

- Nasce qualcosa se si è (ben) predisposti/e

- È necessario che ci sia tempo e respiro ampio

- È scelta libera

- È necessario moltiplicare spazi di decompressione

- È necessario porre attenzione, prendersi cura di questi spazi di cura

- Abbiamo bisogno di recuperare momenti di ritualità

- Pensare e immaginare la cura ci consente di dare una forma alla cura

- Mettersi in circolo/persona e comunità

- C'è un ritmo collettivo ma anche un ritmo individuale. Ciascuno fa e lo fa insieme a

Fare in sé, per sé, da sé e fare insieme, non sempre è facile o positivo ma proviamoci!

Cosa significa prendersi cura insieme di qualcu altr*?

Cosa manca in questa città per rendere questo processo più efficace?

Cari castori, amministratori e comunità tutta,

oggi abbiamo riflettuto sul fatto che a volte chi si prende cura si sente in colpa per la propria stanchezza.

Cura non solo in senso medico.

Tessere una tela, una trama, che si dilata e si restringe.

C'è un'impennata di bisogno ma poche risorse.

E abbiamo pensato che c'è bisogno di prendersi cura di chi si prende cura e avere per queste persone referenti che ascoltano.

Non lasciare sole le persone che si prendono cura di altre persone.

In questa città ci sono tante risorse ma la rete è debole e spesso non si conoscono tutti i servizi.

La rete informale, le relazioni, funzionano. Ma chi non ne ha? Chi non conosce? Ognun* "pensa ai fatti suoi". "Se muoio, non se ne accorge nessuno nel mio palazzo".

Valorizzare le relazioni di vicinato, se arriva una famiglia nuova vado ad

accoglierla. Il cambiamento può partire da me. Ma sono necessari più spazi comuni. Vanno creati o valorizzati. Ci sono reti (vedi auser o servizio civile internazionale) ma non tutt* lo sanno.

È necessario creare un clima di fiducia e confidenza per far sì che chi ha bisogno di cura, la cerchi, la chieda.

Tutto ciò che esiste per far rete deve avere più visibilità. Essere raccontato, storie viventi.

Raccontare storie, che prendono vita, creano altra rete.

Ci sono diversi livelli. Individuale e collettivo. Ogni livello faccia il suo pezzo. L'individuale non può sostituire il collettivo.

Riconoscere l'importanza del contributo che può dare ogni livello.

È necessaria più coerenza da parte dell'attuale amministrazione.

Non "campare di rendita".

Cara città, persone che la abitano, che la amministrano, che la transitano/attraversano, che vorrebbero abitarla e non ci riescono, che ci lavorano, che vorrebbero lavorarci e non ci riescono...

Siamo otto persone che si sono incontrate oggi pomeriggio per andare a ritmo insieme, e ci siamo inaspettatamente riuscite! Ma forse fuori da questa stanza non è sempre così semplice, perché non c'è interesse ad ascoltare sempre il ritmo che ha ognuno/a. Il ritmo spesso rimane inascoltato. Non si cerca un ritmo comune che vada bene per tutti/e. Perché ognuno/a pensa che il proprio ritmo sia quello giusto.

C'è necessità di un ritmo condiviso ma di solito è chi ha il potere che decide quale sia il ritmo giusto, e quali le modalità in cui si deve manifestare.

Ma di che potere parliamo? Non si tratta solo di potere istituzionale.

Ma chi è che ha questo potere? Ogni persona in determinate circostanze può ritornare ad esercitare potere su un altro/a. Non è solo potere AMMINISTRATIVO ma potere del singolo.

Il singolo fa la differenza.

Ma è sufficiente? Non è il singolo che detta il ritmo. Decidere i ruoli è decidere a chi dare potere.

Ognuno ha una parte di responsabilità ma ciò non solleva/esclude la responsabilità di chi amministra. Il potere del singolo è troppo piccolo se è esercitato in “solitudine”.

Eppure tutte/i abbiamo dei ritmi VITALI, ritmo del respiro, di vita e ancora si abbattono alberi nel luogo più inquinato d'Europa, si mandano ruspe e poi si fa propaganda nel dire che se ne ripianteranno di nuovi.

Si abbattono alberi millenari a ritmi velocissimi. Ma il ritmo in cui i nuovi ricresceranno sarà lentissimo. Il ritmo di demolizione del vecchio e costruzione del nuovo cemento è rapidissimo.

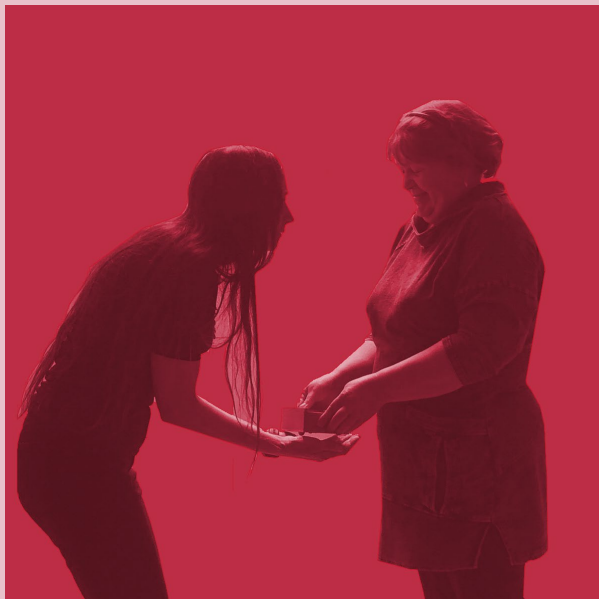
Il ritmo con cui aumentano i prezzi delle cose e i turisti che passano un giorno è contrario al ritmo delle persone che non riescono più ad avere spazi in cui vivere e spazi da vivere, e dove e prendersi cura insieme della comunità.

C'è davvero tutta questa necessità di costruire? Per chi? Fa gli interessi di chi? La città è sempre più escludente e invisibile. Costruiamo piuttosto più umanità.

Firmato: il gruppo del Katia Bertasi (quelli che provano ad andare a tempo!)

Laboratorio

“CURA PER”



Laboratorio che aveva l'intento di proiettare verso il futuro e verso direzionalità possibili le nostre idee e i nostri bisogni di cura.

In questo caso è stato proposto un training fisico associato e un'immaginazione guidata che, partendo dalla visualizzazione di un'azione di cura presente, si è proiettata in un ipotetico futuro.

Tramite l'improvvisazione scenica, l'immaginazione si è trasformata in azione teatrale: ogni partecipante ha potuto portare in scena la propria azione di cura e, grazie al lavoro di gruppo, agirla e trasformarla, sperimentandone nuovi scenari e diverse evoluzioni possibili.

Questa esperienza è culminata in un atto di scrittura: una lettera che avesse come destinatario il noi di oggi e come mittente quel noi di domani che abbiamo appena incontrato.

Carissima

Vorrei raccontarti che ne vale la pena Volersi bene, fare della fatica per coltivarsi
Nell'affetto, le torte sono dolci e Profumate e ci risvegliano i Sensi sempre anche
a novant'anni.

Patrizia V.

A te che temi tante cose

Cara,

Spesso pensi che le cose “non cambieranno mai”, però è vero che il tempo cura
tutte le ferite e, fidati, impaperai a prenderti cura di te fino a dimenticartene.

Conoscerai te stessa, il mondo e le altre persone fino a non averne più paura.
Abbraccerai l'ignoto e ci andrai tu stessa incontro.

Serve pazienza e pratica. Diventa tutto sempre più semplice.

A te che provi sempre ad essere ottimista

Ciao Cara,

Come stai? So che ti stupisci quando qualcuno lo chiede a te. Sei abituata a fare
sempre tu per prima questa domanda. Volevo scriverti da tempo ma c'è voluto
un po' anche per me, per trovare l'equilibrio giusto.

Volevo rassicurarti, la fatica che provi nell'essere sempre ottimista e positiva
anche per gli altri non andrà sprecata. Non soffermarti però troppo nel mostrarti
sempre aperta e gentile. Sii te stessa, anche quando non sei felice. Il tuo modo
di essere e di vivere basterà. Perciò liberati, se vuoi. Sii te stessa e vedrai che
questo basterà.

Ti abbraccio.

Maria

A te che devi calmare le onde

Appennino tosco-emiliano

23 aprile 2043

Lettera dal futuro...

Sento ancora il profumo di lavanda nell'ultimo incontro con le mie colleghe. Visto che il bar del paese a quell'ora è poco frequentato abbiamo deciso di andare da Gianni. Ci siamo prese un tavolino all'aperto, tra i vasi di lavanda e il sole primaverile. Nonostante le disavventure che ognuna di noi sta affrontando nella propria vita, ci siamo guardate e parlate con molto silenzio e ascolto.

Riguardando i tuoi occhi nella foto, ho capito da chi ho ereditato i miei.

Ereditare, Ereditare.

Raccogliere, scegliere cosa ereditare. Cosa abbandonare. O cercare di abbandonare. Guardando indietro, raccolgo i debiti di quello che sono, collezione di difetti, di mancanze, di pulsazioni che vorrei differenti.

Guardando meglio, scegliendo cosa guardare, riconosco il cammino spianato, le salite che qualcuno ha percorso per costruire la strada, i trampolini fabbricati perché potessi partire guardando già più in alto, guardando altrove.

Riconosco, ma devo forse ancora davvero conoscere e riconoscere, costantemente, profondamente, questo lungo cammino di cura che è stato percorso per me e dove forse smettere di rivolgere lo sguardo a ciò che, nonostante tutto, avrei desiderato diverso.

Se le ingiustizie del mondo mi fanno indignare è perché i suoi occhi, mamma, per così lontani da me, hanno sempre guardato nella stessa direzione dei miei.

Per te che stai affrontando un momento impegnativo

Car* amic*

So benissimo quello che stai provando. L'ho vissuto anch'io diverso tempo fa. Ti assicuro che la costanza, la fatica verrà premiata,

devi solo avere fiducia nelle tue capacità e avere anche un po' di pazienza. Tieni strett* a te le persone che ogni giorno si prendono cura di te, ti ascoltando e ti aiutano. Sono persone davvero speciali e meritano la tua stima e attenzione.

Non mollare e abbi fede, tutto andrà per il meglio.

A presto,

S. M.

Bologna 12/04/2024

Per Marta

Cara Marta, so da tuo marito che è giorni che non dormi.

Mi ha detto che Giorgia è una peste.

In questi suoi pochi mesi di vita ti ha fatto dormire davvero poco.

È molto faticoso lo so ma continua così, tieni duro.

Mi ricordo bene quel periodo da incubo, ma oggi sono qui, in soggiorno, con la mia peste Maria che ora ha 21 anni.

Già mi fa dormire sì, a parte quando rientra tardi dalle serate, ma non sai quante soddisfazioni mi dà. È tutta energia investita la nostra.

Pensa che proprio ieri mi ha chiesto di metterci a tavolino, con me e la madre, per dirci i suoi dubbi sull'università.

M.B.

Testo in spagnolo tradotto in italiano

Oggi noi donne siamo in grado di essere coraggiose, forti. Non ci lasciamo umiliare da nessuno.

Siamo libere di pensare, di parlare, di parlare, di ridere.

Siamo libere!

Grazie a Dio

Non è facile mantenere le amicizie, a volte a volte uno pretende dall'altro e l'altro non ha voglia.

Ma poi passa. Quando il tempo scorre poi quei momenti diventano ricordi su cui anche ridere insieme.

Ricordai che le cose che ti sembrano grandi con il tempo diventeranno più piccole, e ciò che ti rimane è il ricordo e i sentimenti che provi per quella persona. Ti rimane il fatto che la fatica viene appagata da un abbraccio, un sorriso o un

sincero grazie da chi ti vuole veramente bene. Se questa persona non ti desse nulla, quella fatica non la faresti altrimenti.

Per mia figlia (una delle due o tutte e due)

Il tempo per fermarsi e leggere una storia è un tempo prezioso. Anche se sei stanchissima e i tuoi occhi vogliono solo chiudersi. Anche se non sei sicura che quello che leggi è veramente interessante.

È comunque un tempo, un momento importante della tua giornata quello prima di addormentarsi in cui scegli di lasciarti andare e rallentare finalmente e condividere dei pensieri e delle parole (le ultime prima del sonno) a chi vuoi bene (mia figlia, una compagna/o o un'amica/o). Ne sono sicura (è una delle poche cose di cui sono sicura) che sia un modo un po' speciale per far sentire che vuoi bene.

Per una quasi trentenne un po' angosciata

Mia cara,
sono passanti vent'anni dall'ultima volta in cui bevevamo le birre al mercato, con gli amici di sempre, pensa che addirittura ci dava noia fare la spesa, parlare con gli agricoltori, scegliere cosa mangiare, dare, come, con chi. Quindi era lecito un rinfresco, una bella bevanda fresca.

Adesso, cosa non farei per tornare a quella spensieratezza, a quel clima mite, so cosa stai passando, avere vent'anni e quasi trenta non è facile, spesso sei solo, spesso ti devi prendere cura TU di te stesso, altre volte viene un viso amico che si prende in carico la tua leggerezza e ti porta a spasso. Non allontanarli, sentiti sola, accoglila la solitudine e fanne qualcosa di bello, potrà sembrare banale ma passeranno i vent'anni, passerà questa fame di vita e il futuro ti sembrerà placido.

Mia cara ventenne, respira forte e accogliti!

X TE... che con fatica oggi abbracci la vita

Cara amica,

non ci crederai, ma ho fatto un viaggio nel futuro. E sono qui, ancora piena di tutto ciò che ho visto, annusato, capito dal 2055... e vorrei dirti di non avere paura. Di inseguire i tuoi sogni, i tuoi desideri, ma anche il tuo bisogno di dare e ricevere affetto. Ci sarà chi saprà capirti. Ci sarà chi avrà bisogno dei tuoi

abbracci, chi avrà tempo da trascorrere insieme. A volte oggi ti sembra tutto in salita, lo è. Ma non perdere la fiducia nel prossimo, aspetta il domani con ottimismo: per ogni abbraccio che oggi vuoi dare, ci saranno braccia pronte a prenderlo e a restituirlo.

Il futuro è già nelle tue mani, anzi, negli abbracci calorosi che sai dare. In ogni tuo istinto di bene c'è un seme pronto a crescere.

A te, che hai paura di volere bene, di aprirti, di abbracciare

Cara Nadia

EMPATIZZO E CAPISCO bene la fatica che provi oggi. QUANTI pensieri e quanta perseveranza ti danno quelle piante in mezzo a tutte le responsabilità QUOTIDIANE. Hai sempre molte cose da fare, a cui badare, da ricordarti.

Declassarle e scordarti di loro sarebbe semplice eppure continui a badare a loro, un po' per tua costante aderenza alla vita, un po' perché in fondo provi per loro un bene sincero, silenzioso, profondo e rassicurante. Non demordere, ad insegnare, il tempo della Costanza. La sacralità di un rito.

L'importanza di imparare la cura ripetendo gli stessi gesti tutti i giorni. Diventerà una pianta rigogliosa che parlerà anche di te. Che porterà i tuoi anni, il tuo affetto, tutto quello che sei stata.

Ti voglio bene

Claudia

Cara mamma,

oggi ti prendi cura dei tuoi figli e provi a capire e a reagire a tutti i loro bisogni nel miglior modo possibile. A volte il peso della responsabilità è schiacciante ma ricordati che

- Non sei sola
- Sei all'altezza
- Si può rimediare a tanti sbagli
- I figli perdonano
- Passerà e ne sentirai la mancanza
- Sai perché lo fai e perché l'hai voluto

Buon viaggio!

Cara persona che stai soffrendo:

Carissima,
a volte la morte è un sollievo, lo capisco bene.
Lasciati andare, smetti di lottare e saluta i tuoi cari, se ci tengono a te capiranno
e ti supporteranno. Spero che tu riesca a trovare l'aiuto e il supporto giusto.
La morte non è una rinuncia, è solo la prossima avventura

Un carissimo Saluto

A te che innaffi tutti i giorni le piante grasse...
ho visto che un giorno avrai un meraviglioso giardiniere accanto a te.

Bo 15.04.2024

Carissima,

forza e coraggio.

So bene che cosa vuol dire essere nella tua situazione, ma hai la fortuna di avere
accanto a te persone che ti vogliono un sacco di bene

Ti auguro il meglio

Con affetto S.

Non dimenticarsi di prendersi cura di sé
Non avere paura di essere sé stessi
Scegliersi i legami e non subirli.
"Gentilezza degli altri"-----> reciprocità nella cura

Enrico

Per la Giovanna – stressata e trafelata con troppa gente in torno – da parte di
questa Giovanna – rilassata e troppo sola

Quanta fatica ricordare le giornate frenetiche durante le quali dopo il lavoro di
un'intera giornata tornavi trafelata. Insomma, quattro persone, e per molti anni
5! Eh sì, perché c'era la mamma a casa, è stata con noi per più di due anni, era

sola, il suo declino cognitivo importante. Mi mancava l'aria!

E tutti in sala, a ripetizione: "É pronta la cena? Ci vuole ancora molto da aspettare? Faccio in tempo per la doccia?". Beh, che dire, ora, qui sola soletta, guardo il mare, respiro la salsedine. Eppure la mia casa è avvolta da un silenzio straniente. Quanta fatica ma quanta gioia insieme agli altri che riempivano la casa...

Che poi, alla fine, non è che fosse effettivamente intollerabile... Poi scappavo in camera a leggere i miei libri adorati.

Del resto le cose evolvono. O involgono.

Sono qua. Se volete tornare, vi aspetto. Sono sempre io.

Papavero e Memoria.

15 Aprile 2024

Lettera al ragazzo che si prende cura del padre malato.

"Tu che oggi senti questa fatica immensa nel portare il corpo di tuo padre, nel pulirlo e lavarlo pensa che questa fatica è la fatica del contadino che conosce le quattro stagioni e loro tempo"

Cara zia,

chi va oltre lo sguardi ti sente e chi sente sa.

Le mani che hanno curato tua mamma con una tenerezza che le era prima stata preziosa giungeranno magari a te come un soffio di luce calda.

In quell'abbraccio che da quasi novant'anni regali al mondo e che non hai mai saputo ricevere.

Cara Monica,

I colori della busta e di questa lettera rappresentano esattamente la mia emozione. Sono la metafora della speranza (il verde della busta) e della luce (il giallo del foglio) perché, vedi, tutta la fatica che stai vivendo ora nell'accudire i tuoi cari diventerà leggera quando diventerai consapevole che il tuo esempio sarà seguito da altri che si prenderanno cura di te.

Ma ti prego sii forte e abbi fiducia

Con grande affetto

Rita

A te che non vorresti avere cura dei tuoi famigliari

Ueslà

non è una fatica. Devi solo avere pazienza. In fondo è un atto di amore. Probabilmente è stato così da sempre, è una fortuna doversi occupare dei propri famigliari: sarebbe stato peggio molto peggio non averne.

Un abbraccio

Car Luis,

ti scrivo in italiano anche se non so se capirai tutto,

sono certa ad ogni modo che questo mio pensiero ti arriverà. La fatica della cura – intesa come impegno nel coltivare le relazioni di amicizia e di affetto – è sicuramente qualcosa che puoi capire. Ne abbiamo spesso parlato, abbiamo condiviso questa fatica, a volta proprio nel nostro rapporto.

Esserci, essere presenti, essere in ascolto, esserci nella quotidianità, in questo mondo di amici sparsi dappertutto e impegnati nelle loro vite frenetiche... è bello, è sicuramente qualcosa che ci dà senso e che ci appaga, ma è difficile.

Ma ti scrivo perché ho avuto una “visione”, una sorta di sogno di me, tra 30 anni e posso dirti che possiamo vivere una vita di condivisione e di “esserci” che non logora.

Non necessariamente secondo le modalità che ho immaginato (che ti racconterò), ma un modo c'è. E questa lettera è la mia prima azione di cura in questa direzione. Ti abbraccio da qui

“A mia figlio/a che dipinge casa e che aiuto a presentarsi a teatro...”

Caro figlio/figlia

aiutarti è stato il mio modo di pensarti grande e di credere che sarai capace di aiutare a tua volta gli altri nel corso della vita. Se è stato faticoso è stato soprattutto bello.

“Alla giovane mamma”

Mia cara giovane mamma, desidero rassicurarti. Sai, quel bimbo, proprio quello che non dormiva mai, è cresciuto ed ora è un ... ghiro! Oggi sei stanca, demoralizzata ed anche un po' arrabbiata con il padre del piccolo che sembra non comprendere la tua fatica. Che non coglie fino in fondo quanto tu ti senta a disposizione di una piccola “sanguisuga”. Un giorno tutta questa fatica non ci sarà più. Un giorno non troppo lontano! Io so che oggi ti può sembrare impossibile ma... tutto passa. La fatica ora per te è anche quella di conservare uno spiraglio di fiducia ed emozione verso un futuro prossimo nel quale ricorderai con tenerezza questa fase della tua vita, come la tua stessa rabbia. Goditi il momento che stai vivendo. 12/4/24

Per ogni mamma che si chiede, incessantemente, se sta sbagliando qualcosa.

Care mamme,

che vi sentite crescere insieme ai vostri figli e alle vostre figlie, che vi riscoprite, che vi capite e non capite, crescendo con loro.

Care mamme che vi sentite affaticate, a volte sole, che vi sentite inadeguate a volte, a volte sbagliate. Care mamme che vi chiedete se quella fatica sarà ripagata, se sarà “giusta”. Care mamme del 2055, vi guardo e rivedo gli stessi gesti di generazioni di mamme, di donne. Gli stessi problemi, le stesse inquietudini, le stesse solitudini. Stessi passi compiuti da secoli.

Quella fatica, vista da lontano, si perde. Resta la cura. Quella fatica, vista da lontano, è trasformabile.

Se tornassi indietro, mi ripeterei che ogni singolo gesto di cura ha bisogno di tempo. Ha bisogno di essere sentito e vissuto. Non abbiamo tempo. Ce lo ripetiamo, sempre e sempre. Ma sforziamoci di trovarlo, di lottare contro la velocità. Proviamoci.

Ripetiamocelo. Non abbandoniamoci. Cerchiamo il tempo per ogni singolo gesto di cura. Cerchiamolo. Il tempo della cura, per noi, per le figlie, per ciò che saremo domani, è anche la nostra cura. Il tempo.

A te che fai fatica ad abbracciare

Caro te

che stai vivendo la mia stessa fatica che vissi io ai tempi.

La fatica di essere vulnerabili e farsi abbracciare.

La fatica di raccontare le proprie sconfitte.

Ti dico soltanto che è paura.

Se fai un salto e ti lanci, ti accorgerai che dall'altra parte troverai un altro essere umano. Nulla di umano è sconosciuto a chi si avvicina ad un altro.

Ti voglio bene

Riflessioni, questioni, dialoghi aperti a...



A fronte di questo percorso e di successive discussioni, abbiamo elaborato alcune riflessioni e domande.

Il nostro percorso ha riscontrato una **grande eterogeneità di idee sulla cura**. Molte persone hanno manifestato una forte percezione di sé come soggetti che offrono cura ma sperimentano una mancanza di cura. Molte altre considerano complessa una riflessione sulla reciprocità delle direzioni di cura. Quanto la nostra percezione della cura offerta e ricevuta è frutto di specifici contesti vissuti e attraversati? Quanto i nostri punti di vista devono essere messi in discussione, in dialogo con altre percezioni di ciò che significa “cura”?

Una tensione che ha attraversato i nostri laboratori è rappresentata dalla **dialettica personale/politico**. Tutt'ora anche i percorsi di attivismo politico e sociale non sono sempre attraversati da una profonda e radicale riflessione sulla cura, le relazioni di cura e gli spazi di cura. Lo slogan femminista degli anni Settanta - “il personale è politico” - è davvero una conquista da difendere o un obiettivo ancora da praticare? Molti dei lavori emersi dal percorso hanno al centro questioni personali che, tuttavia, non derubrichiamo all'ambito intimista del privato. Parlare di cura collettiva significa anche e soprattutto parlare di sé senza però farlo in modo slegato da un senso di costruzione comunitaria. **Come rilanciare progetti e percorsi che leghino queste dimensioni personali/politiche strettamente interconnesse?**

Come problematizzare l'idea di cura come aspetto relegato solo ad alcuni ambiti e ad alcune persone, rappresentanti, "addetti" ecc.? C'è un problema di protagonismo nella cura e per la cura? Occorrono percorsi di presa di coscienza che impongono di criticare l'idea che molte questioni non ci riguardino, non siano parte di un lavoro per un "bene comune"? **Come limitare le segmentazioni dei percorsi di cura e lavorare oltre le "alleanze tra persone con bisogni simili"?**

Il nostro percorso aveva l'ambizione di contaminare e interconnettere realtà, istituzioni e spazi molto diversi tra loro. In molti casi il risultato è stato positivo oltre le aspettative. Tuttavia, vorremmo spendere alcune parole anche per alcune criticità che abbiamo riscontrato. In qualche caso abbiamo rilevato delle difficoltà legate alle comunicazioni e al coinvolgimento pieno di alcune istituzioni nel rendere il percorso effettivamente partecipato e accessibile a tante persone che, più di altre, ne avrebbero tratto benefici concreti. **Ci sono moltissime barriere visibili e invisibili che abilitano o disabilitano persone alla fruizione delle esperienze.** La nostra città è piena di validissimi progetti finanziati che però, in molti casi, non arrivano che alle persone già inserite in circuiti in cui questi progetti hanno visibilità. Come raggiungere tutte le persone che non sono parte dei circuiti in cui tutte queste progettualità transitano? **Come evitare che i progetti si trasformino esclusivamente in vetrine di intenti che non raggiungono il radicamento sperato?**

Pur tenendo conto di queste criticità, sono moltissimi i "risultati" e gli aspetti positivi che raccogliamo e portiamo con noi. Questo progetto ha permesso a molte persone di entrare in spazi e conoscere realtà del territorio che, per motivi biografici, sociali, generazionali ecc., non aveva mai attraversato.

Praticare la cura è stato anche risolvere questioni specifiche di accessibilità e incontro - dovute a barriere architettoniche, linguistiche, sociali - che abbiamo cercato in tutti i modi di risolvere e sciogliere riflettendo su questa "pratica della cura".

Inoltre, per molti e molte di noi è stato preziosissimo **condividere percorsi di riflessioni realmente intergenerazionali.** Hanno partecipato al progetto persone di età diversissime, provenienti da paesi ed esperienze diverse. Potrebbe sembrare un'affermazione banale ma realizzare progetti in cui parlare e praticare cura con questa eterogeneità di persone e percorsi è stata per noi una grande sfida e risorsa.

Abbiamo sperimentato una sorta di **"effetto moltiplicativo del progetto"**: ogni persona ha portato con sé pezzetti di esperienze che hanno provato a congiungere il personale e politico in una proiezione di progetto comunitario.

Nonostante il progetto lettere di Cura abbia raggiunto più di cento persone, siamo convinte che avrebbe senso potenziare l'esperienza ed estenderla in maniera più capillare, raggiungendo anche quegli spazi e quelle persone che, per molti fattori, non hanno accesso a tale tipo di informazioni e iniziative. **Non sono necessari solo più fondi ma un altro tipo di visione e di progettazione a lungo termine, continuativa e in spazi mirati, che riesca a creare una partecipazione davvero trasversale creando un ponte tra l'istituzione e le persone.** Tutto ciò ci interroga tutti e tutte.

