
SUGGERIMENTI DI BENESSERE

Premessa

Il presente fascicolo è un gioco. Come molti giochi belli ha poche regole e consiste nel rispondere ad una sola domanda in maniera istintiva, sincera e sintetica. Non ci sono risposte sbagliate, ma solo quella che, in quel preciso momento, ha significato per la persona che partecipa. Il metodo per rispondere alla domanda consiste nel pensare ad una suggestione che possa rappresentare la risposta e descriverla in poche parole, motivandone la scelta. La suggestione può consistere in una foto, un disegno, un testo, una poesia, un quadro, una canzone... e qualsiasi altra immagine i giocatori riterranno utile allo scopo. La domanda a cui abbiamo chiesto di rispondere, per indagare a quali concetti, oggetti o attività le persone associano l'idea di benessere, è

Cosa ti fa stare bene?

Come tutti i giochi belli, può anche non esserci un vero scopo, se non quello di divertirsi.

Questa felicità qui

Qualcuno dice
ci sono ben altre cose
che danno felicità,
io dico che è anche
il panino con prosciutto
e formaggio, preparato con cura,
ben arredato di tovagliolini,
riposto in un bel sacchetto
di carta croccante, perché oggi
andremo a Venezia.
C'è un cielo azzurro che canta
c'è che scivoleremo
come anguille tra la gente,
di contorno ci sarà il mare,
e sarò contento all'ora di pranzo
quando tireremo fuori il panino
fatto con le nostre mani,
le nostre mani sante.

Vaso Mirandola

Alice Gasparotto

Artista

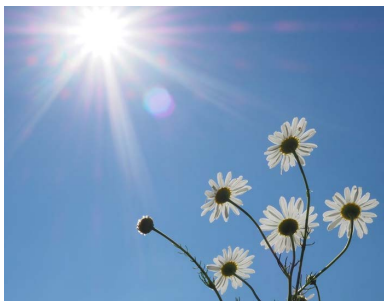
La vita lenta e lo stupore nelle cose
semplici. Mi emoziona il pensiero
della gita in una meta a me sempre
cara, Venezia. C'è un potentissimo
senso del passato, mi piace la sen-
sazione di nostalgia di tempi mai
vissuti. Lì ho sempre trovato una
carezza, avuto tempo di raccogliere
idee ed emozionata contemplando
orizzonti con l'aria fresca sulla pel-
le. E' un piccolo luogo non luogo
che mi permette di scomparire dal
mondo.



Jaqueline Clausi

Artista

La natura è la mia più grande fonte d'ispirazione sia per i progetti artistici che per la vita. Vedere come tutto in natura si muove in maniera fluida e armoniosa mi fa pensare che forse i limiti non sono veramente dei limiti e che se prendo ispirazione da essa, rispettando il corso delle cose e l'ambiente, come facevano le popolazioni primitive, in qualche modo sarà tutto più naturale.



Carole Peia

Artista

Il calore del sole è ciò che più di tutto mi fa stare bene: mi rallenta, mi radica, mi riporta nel corpo. Se poi incontra il mare, tutto si allinea. La luce scalda la pelle, l'acqua calma il respiro. È una sensazione di equilibrio semplice e primordiale, dove non serve altro.



Elisa Gravino

Artista

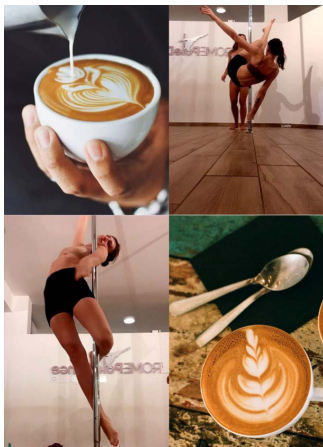
Giuseppe Chiari, *Art is Easy*.
Mi fa stare bene essere l'artefice della mia vita, non seguire percorsi imposti, essere orgogliosa di ciò che sono e non voler somigliare a nessuno. Un'identità che cerca solo la propria approvazione. Quest'opera ricorda che l'arte, come l'essenza umana, è "facile": senza sovrastrutture. Qui nasce il vero benessere; il resto è felicità artificiale.



Teresa Emanuela Pancamo

Assistente scuola materna ed eterna appassionata di storia

L'Antico Egitto è bellezza, finezza e storia in ogni dettaglio. Entrare in contatto con culture remote, oggetti d'arte e di vita quotidiana conservati per millenni nelle sabbie del deserto è un'esperienza per me unica ma ripetuta ogni volta. E mi fa stare bene! Quanto il contatto con ogni testimonianza del passato, che ci rivela il senso del nostro presente.



Ilaria Recchi

Coordinatrice di produzione

Aspirante persona serena

Sto imparando che stare bene significa prendersi cura di sé, senza sensi di colpa. Amo la lentezza di un cappuccino nel weekend e le passeggiate tra le bellezze di Roma. Poi c'è la pole dance, aria pura: unisce corpo e mente, svuotandomi dallo stress. Anche i lividi sono preziosi: il segno di un tempo dedicato solo a me, in cui mi ricarico.



Letizia De Franceschi

Albergatrice

Mi fa stare bene una canzone degli anni '80 dei Tears for fears... Everybody wants to rule the world... Mi ritrovo in quegli anni belli intensi felici pieni di aspettative tutte realizzabili!!! Non ci sono impedimenti che mi possano impedire di riprovare quella felicità se non che il tempo non torna indietro!!!! Ma mi sento fortunata per averli vissuti.



Francesca Cavaoli

Infermiera veterinaria

La perfetta imperfezione della vita è ciò che mi muove. La meraviglia nel quotidiano, il lento scorrere delle cose che si susseguono nel tempo. Spendere quei piccoli istanti con chi dà valore a tutto questo rendendolo unico e indimenticabile. “Yūgen” è ciò che racchiude tutto.



Marco

Manager bancario

Il benessere varia a seconda dei momenti della vita: una volta era giocare a pallone, poi uscire con gli amici, poi stare sul divano con mia moglie e mia figlia. Oggi quello che mi fa star bene, che mi rende felice, è ballare. Un ballo di coppia, abbracciato ad una donna che ti guarda divertita, che sorride girando per la pista, insieme è come se stessi volando e per tre minuti è come vivere tra le nuvole.



Luca Guazzini

Bancario

Passare il tempo con gli amici mi fa
star bene.

Ridere, giocare, condividere le
esperienze con loro mi fa star bene.

Ai partecipanti abbiamo infine chiesto se credono di aver raggiunto ciò che identificano come benessere o, in alternativa, cosa impedisce loro di farne esperienza tanto spesso quanto vorrebbero.

Per rispondere ciascuno ha indicato 5 parole che rappresentano i fattori ostativi al raggiungimento del proprio stato di benessere.

Nelle pagine seguenti sono riportate, in ordine casuale, le parole scelte.

Tra i temi che compaiono più frequentemente, come nelle edizioni precedenti, la mancanza di tempo. Tra i temi poco citati, ma spesso presenti, l'abitudine, la pigrizia ed i ruoli preimpostati.

Limiti | Auto criticità | Depressione
Tempo | Lavoro | Stagionalità
Italia | Invisibilità | Autocensura
genere | Pigrizia | Paura | Pretesto (scusa per non fare le cose)
| Pigrizia | Economia | Lavoro
| Tempo che passa | Mancanza
| Tempo | Costi | Abitudine
differenti | Difficoltà a coinvolgere
dai luoghi cari | Tempo | Solitudine
stesse sensazioni | Obiettivi

ione | Giudizio | Abbandono |
tà | Distanza | Routine | Sud
ura | Superficialità | Ruoli di
pregiudizio | Vergogna | Pre-
ose, procrastinarle) | Tempo
o | Auto imposizione di limiti
nza di tempo, per definizione
alla bellezza che ci rende in-
olgere gli amici | Lontananza
di | Paura di non ritrovare le
lavorativi che distraggono |

Natura e Comunità è una Biblioteca, una collana di pubblicazioni, un luogo di incontro. Il presente fascicolo è stato redatto con il contributo di Krizia Ciangola e Viola D'Ettore. Consiste in un'indagine estemporanea che può essere ripetuta più volte. Il campione di persone è volutamente ridotto per rispettare il carattere di rappresentazione dell'istantaneità delle risposte, nonchè variegato, perchè crediamo che raccogliere differenti opinioni sia interessante e stimolante. Si ringraziano gli autori e le autrici di questa terza edizione Francesca Cavaoli, Jaqueline Clausi, Letizia De Franceschi, Alice Gasparotto, Elisa Gravino, Luca Guazzini, Marco, Teresa Pangamo, Carole Peia, Ilaria Recchi, per aver dedicato un po' del loro tempo nel rispondere alle nostre giocose sollecitazioni.

www.naturaecomunita.it

[instagram natura_comunita](https://www.instagram.com/natura_comunita)