

We Care Co.

Un percorso
di cura
e leadership
femminista

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS PROJECT



**VOL
01**

ORGANIZED BY
RIZOMI.LAB AND SENSI HOLISTIC CREATIVE AGENCY
IN COLLABORATION WITH PONENTINO VELA ASD



**CORPO
EUROPEO
DI SOLIDARIETÀ**



Funded by
the European Union



**Agenzia Italiana
per la Gioventù**



Indice

Chi siamo	3-4
Il progetto	5
Obiettivi	6-7
Il percorso	8-25
Testimonianze	26-31
Cosa abbiamo creato insieme	32-33
Riflessioni	34-38
Ringraziamenti e crediti	39-40



Le origini: Mujeres in Mare

Nel 2022 eravamo in otto. Un post su Facebook, una barca a vela, il desiderio di non restare sole. Da lì è cominciata la storia di una rete di centinaia di donne — italiane, ucraine, afghane, iraniane di età, esperienze e provenienze diverse — che hanno scelto di incontrarsi e di mettere in comune tempo, competenze, fragilità e desideri.

WeCare Co. nasce da questo movimento. Non da un'idea di aiuto che va da qualcuna verso qualcun'altra, ma dalla possibilità di costruire insieme uno spazio in cui nessuna sia soltanto destinataria. Una comunità non si riceve: si pratica.

Per dodici mesi abbiamo camminato, navigato, ascoltato, parlato, creato. Abbiamo attraversato montagne e mare, incontrato luoghi e persone, sperimentato forme diverse di relazione. Abbiamo imparato a stare nella vulnerabilità senza trasformarla in vergogna e a riconoscere nella voce — anche quando è incerta, tremante o ancora da trovare — una forma di potere.

Questo libro raccoglie quel percorso. Non per chiuderlo, ma per lasciare traccia di ciò che è stato costruito e delle relazioni che continuano a renderlo possibile.

Chi siamo le organizzazioni



RIZOMI.LAB

Un'associazione che lavora, in Italia e oltre confine, per la libertà e la piena realizzazione delle persone, contrastando ogni forma di discriminazione — di genere, origine, classe, religione.

Crede nella solidarietà e nel mutualismo con chi viene escluso o marginalizzato, e si impegna per un'economia più equa, comunità più forti e una società non gerarchica.

Attività: solidarietà internazionale, educazione e formazione, community organizing, ricerca, advocacy.

Approccio: costruire reti, non interventi dall'alto.



SENSI HCA

Un'organizzazione culturale guidata in gran parte da donne ucraine attive nell'arte, nella psicologia, nell'educazione e nel lavoro sociale. Crea spazi dove arte, narrazione e pratiche creative diventano strumenti di guarigione, espressione ed empowerment — con attenzione a donne ucraine e persone in transizione migratoria.

Attività: arte partecipativa, arteterapia, storytelling, mindfulness, scambio culturale.

Approccio: la creatività come via per riprendersi la propria voce.

Una rete più ampia. Rizomi.Lab e Sensi HCA non lavorano da sole: dietro questo progetto c'è anche Seasters, prima cooperativa nautica transfemminista d'Italia, Ponentino ASD, scuola di vela inclusiva, e Mujeres in Mare, la comunità di velist* da cui tutto è partito. Realtà diverse, un'unica rete di cura.

Il progetto



Il progetto nasce dall'esperienza di **Sailing without Borders** e **Sailing together**, due percorsi dedicati a ragazze ucraine, iraniane e afgane, e dalle relazioni nate intorno a quelle esperienze: cooperative, associazioni, alleanze tra donne e nuove forme di collaborazione.

Si rivolge a giovani donne migranti, rifugiate e donne delle periferie romane che vivono condizioni di precarietà. Ma non le considera semplicemente destinatarie di un intervento.

Il punto di partenza è un altro: riconoscere competenze, desideri, esperienze e capacità già presenti. Creare le condizioni perché possano essere condivise, rafforzate e trasformate in possibilità.

Il percorso si sviluppa nell'arco di dodici mesi attraverso quattro ritiri residenziali nella natura e quattro eventi pubblici.

La comunità diventa così uno spazio di protezione, ma anche di sperimentazione. Un luogo in cui poter rallentare e, allo stesso tempo, provare a occupare spazio. In cui ascoltare il proprio corpo, dare un nome alle emozioni, imparare a porre confini, parlare davanti agli altri, orientarsi in un bosco, navigare, raccontare la propria storia.

La leadership, qui, non è una posizione da conquistare. È la possibilità di riconoscere la propria voce e di usarla senza dover diventare qualcun'altra.

Obiettivi



COSA VOGLIAMO CREARE?

- Uno spazio sicuro e inclusivo per le donne
- Connessioni, solidarietà e senso di appartenenza
- Empowerment e autodeterminazione
- La creatività come strumento di espressione e trasformazione
- Scambio di esperienze, competenze e conoscenze
- Una community capace di continuare a esistere nel tempo

Questi obiettivi non sono traguardi individuali. Prendono forma nelle relazioni: nella possibilità di parlare e di essere ascoltate, di chiedere e offrire aiuto, di condividere competenze, di riconoscere i propri limiti e quelli delle altre.

Una comunità si costruisce anche così: imparando che il benessere di una persona non è separato da quello delle altre e che la cura non è mai solo una questione individuale ma responsabilità condivisa.



“Una comunità si costruisce anche così: imparando che il benessere di una persona non è separato da quello delle altre e che la cura non è mai solo una questione individuale ma responsabilità condivisa.”





IL CAMMINO

8 tappe / 12 mesi

- 1 EVENTO
- 2 RITIRO
- 3 EVENTO
- 4 RITIRO
- 5 EVENTO
- 6 RITIRO
- 7 EVENTO
- 8 RITIRO

Il percorso

Una timeline, un unico cammino

4 ritiri residenziali • 4 eventi pubblici • 12 mesi

Otto tappe, otto occasioni per incontrarsi in contesti diversi.

Mare, montagna, campagna e città diventano luoghi di esperienza e apprendimento. Ogni ambiente porta con sé domande diverse. Come ci orientiamo? Come ci affidiamo alle altre? Come occupiamo uno spazio? Come troviamo le parole? Come definiamo i nostri confini?

Come restiamo in relazione senza perdere noi stesse?

Il percorso tiene insieme pratiche diverse: camminare, navigare, leggere, raccontare, creare, ascoltare, parlare in pubblico, stare in silenzio.

Non esiste una sola forma di leadership. Non esiste una sola forma di cura.

EVENTO I — Cucina Mediterraneo

Dare & Care

L'apertura del percorso mette al centro il sapere situato, la voce e la possibilità di partire dalla propria esperienza.

Parlare di sapere situato significa riconoscere che ciò che sappiamo non nasce nel vuoto. È legato ai nostri corpi, alle nostre storie, ai luoghi da cui veniamo, alle condizioni in cui viviamo e alle relazioni che attraversiamo.

Attività:

“Sentire il mondo come modalità di sapere situato”

a cura di Livia Filotico

“Emozioni e voce”

a cura di Giada Pari

Presentazione del libro “All About Five”

di Alina Vasieikina



RITIRO I — Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini

La più vasta area protetta del Lazio, tra faggete, sorgenti e sentieri che attraversano i Monti Simbruini.

Il gruppo è stato ospitato dall'Ostello Colle Mordani, a Trevi nel Lazio, immerso nel verde e in relazione con il territorio. Il luogo ha offerto uno spazio per rallentare, dormire, condividere il tempo e lasciare che il paesaggio entrasse nell'esperienza del gruppo.

Qui il gruppo si è mosso tra letture femministe condivise, voci portate all'aperto, un trekking silenzioso e un cerchio di ascolto reciproco.

Attività:

"Oltre le parole: costruire basi di connessione"

a cura di Accordi di Base (Livia Alberti e Giulia Chakkalakal)

“Leggere e sentire come pratica femminista condivisa”

a cura di Livia Filotico, attraversando insieme The Ones Who Walk Away from Omelas di Ursula K. Le Guin

“Le Vociacce”

A cura di Francesca Ferri

“Sharing Circle”

a cura di Alina Vasieikina

Mindful Trekking





EVENTO II — Sweet Bunch

Brave to be...

Un incontro dedicato alla possibilità di occupare lo spazio insieme attraverso la parola, il corpo, l'ironia e la creatività.

Il programma attraversa una riflessione collettiva sul coraggio, la stand-up comedy, diversi atelier e musica.

Attività:

Stand Up Comedy C'è Figa

a cura di Alessandra Flamini

“Atelier QUEER”

a cura di Angela Infante

“The Space Between Atelier”

a cura di Gaia Mengarelli

DJ Set by Yva & The Toy George

Ridendo, raccontando e sperimentando, il gruppo apre uno spazio per parlare anche di ciò che normalmente resta ai margini.

L'ironia può rompere una distanza. La creatività può permettere di dire ciò che a volte non riusciamo ancora a nominare. Stare insieme significa anche poter essere leggere, senza che questo renda meno serio ciò che abbiamo da dire.





“Nessuna fa tutto da sola. E proprio per questo l'autonomia non coincide con l'indipendenza assoluta: può significare sapere quando affidarsi alle altre e assumersi la responsabilità del proprio passo.”

RITIRO II — Monte Gennaro

Da sempre chiamata “la montagna dei romani”, la vetta più alta dei Monti Lucretili guarda verso Roma.

Qui il gruppo ha dormito in bivacco, imparato a leggere il paesaggio e a orientarsi, attraversando due giorni di cammino e autonomia condivisa.

Attività

Training con bivacco

con Bia Correale, guida escursionistica ambientale e teambuilding.

In montagna l'autonomia diventa concreta.

Bisogna orientarsi, organizzarsi, attraversare la fatica, chiedere quando serve, aiutare quando si può. Nessuna fa tutto da sola. E proprio per questo l'autonomia non coincide con l'indipendenza assoluta: può significare sapere quando affidarsi alle altre e assumersi la responsabilità del proprio passo.





EVENTO III — CSV Lazio

Story Circle

Un incontro dedicato allo storytelling e al public speaking: raccontarsi, parlare in pubblico, ascoltarsi a vicenda.

Attività

“Story Circle”

a cura di Alina Vasieikina

Il gruppo ha dato vita a una figura supereroica collettiva. Ogni persona vi ha portato qualcosa di sé — una qualità, un desiderio, un’intuizione — contribuendo a comporre una figura comune.

Una forza che non appartiene a una sola persona, ma prende forma nella relazione.

Raccontarsi significa scegliere cosa rendere visibile e trovare un linguaggio per farlo.

La voce non è qualcosa che semplicemente possediamo o non possediamo. Può essere allenata, sostenuta, condivisa. E può cambiare quando scopriamo di avere davanti persone disposte ad ascoltare.

“La voce non è qualcosa che semplicemente possediamo o non possediamo. Può essere allenata, sostenuta, condivisa. E può cambiare quando scopriamo di avere davanti persone disposte ad ascoltare.”







RITIRO III — Santa Marinella

Ventiquattro chilometri di costa tra calette, resti etruschi e romani affioranti dal mare, con il profilo del Castello di Santa Severa sull'acqua.

La comunità è salpata da Ostia in barca a vela, attraversando pratiche di mindfulness e di leadership e concludendo il percorso con una cerimonia del tè condivisa.

Attività

“Mindfulness as a tool for grounding and selfcare”

a cura di Caroline Sonn e Alina Vasieikina

“Leadership on Your Own Terms: Finding Your Voice, Setting Boundaries, and Leading in a Way That Feels True to You”

e Tea Ceremony a cura di Olga Abramova

Attività di vela

a cura di Arianna Sansonetti

Qui la leadership viene esplorata a partire dalla persona, non dal ruolo.

Trovare la propria voce significa anche imparare a riconoscere ciò che vogliamo, ciò che non vogliamo, i confini che abbiamo bisogno di stabilire e il contributo che possiamo portare.

Non si tratta di diventare più forti per affrontare tutto da sole. Si tratta di poter scegliere come stare nel mondo e nelle relazioni senza rinunciare a sé stesse.









EVENTO IV — Gay Center Women. Care. Community

La chiusura del percorso riunisce la comunità intorno alla presentazione del documentario e del libro nati da questo cammino.

Il programma comprende diversi workshop dedicati alla cura e alla lotta intersezionale e un momento di musica dal vivo.

L'intersezionalità invita a guardare alle diverse forme di potere e disuguaglianza non come esperienze separate, ma come dimensioni che possono sovrapporsi e condizionare concretamente la vita delle persone.

Attività

“This Can Be My Place” – workshop teatrale

a cura di Ania Rizzi Bogdan

L.A.R.T.E. Laboratorio Artistico Riflessivo
Tematico Esperienziale

a cura di Angela Infante

Performance musicale

con Anna Rakul e Leonardo Fanti

Un borgo medievale a picco sul mare, con torri cilindriche che ancora guardano l'orizzonte.

La rotta finale parte da Ostia in barca a vela. Il ritiro porta al centro la cura di sé in tempi di guerra e di crisi, lo storytelling creativo e la possibilità di riconoscere e rivendicare il proprio contributo.

Attività

“La cura (di sé) in tempi di guerre e di crisi”

a cura di Lilian Pizzi

“Creative Storytelling Workshop: Tree of Life”

a cura di Alina Vasieikina

“Claiming Your Voice: A Woman's Empowerment Workshop on Owning Your Contribution and Communicating Your Value”

a cura di Olga Abramova

Attività di vela

a cura di Caterina Amicucci e Valentina Fenu

Riconoscere i momenti di crisi e non farsi guerra.

Significa sapere da dove partire, sapere come attraversare la soglia.

Attraverso lo storytelling, la propria storia può diventare materia da osservare, trasformare e condividere. Attraverso il lavoro sulla voce, il proprio contributo può essere riconosciuto e nominato.

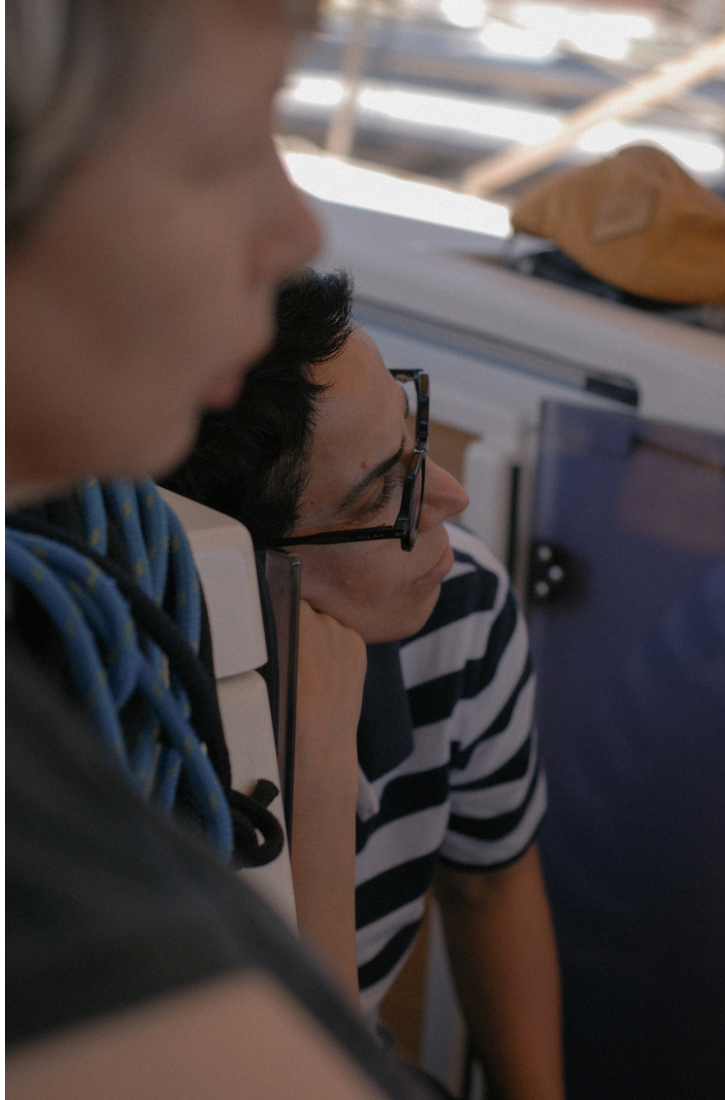
La voce, qui, non è soltanto espressione.

È una forma di presenza.

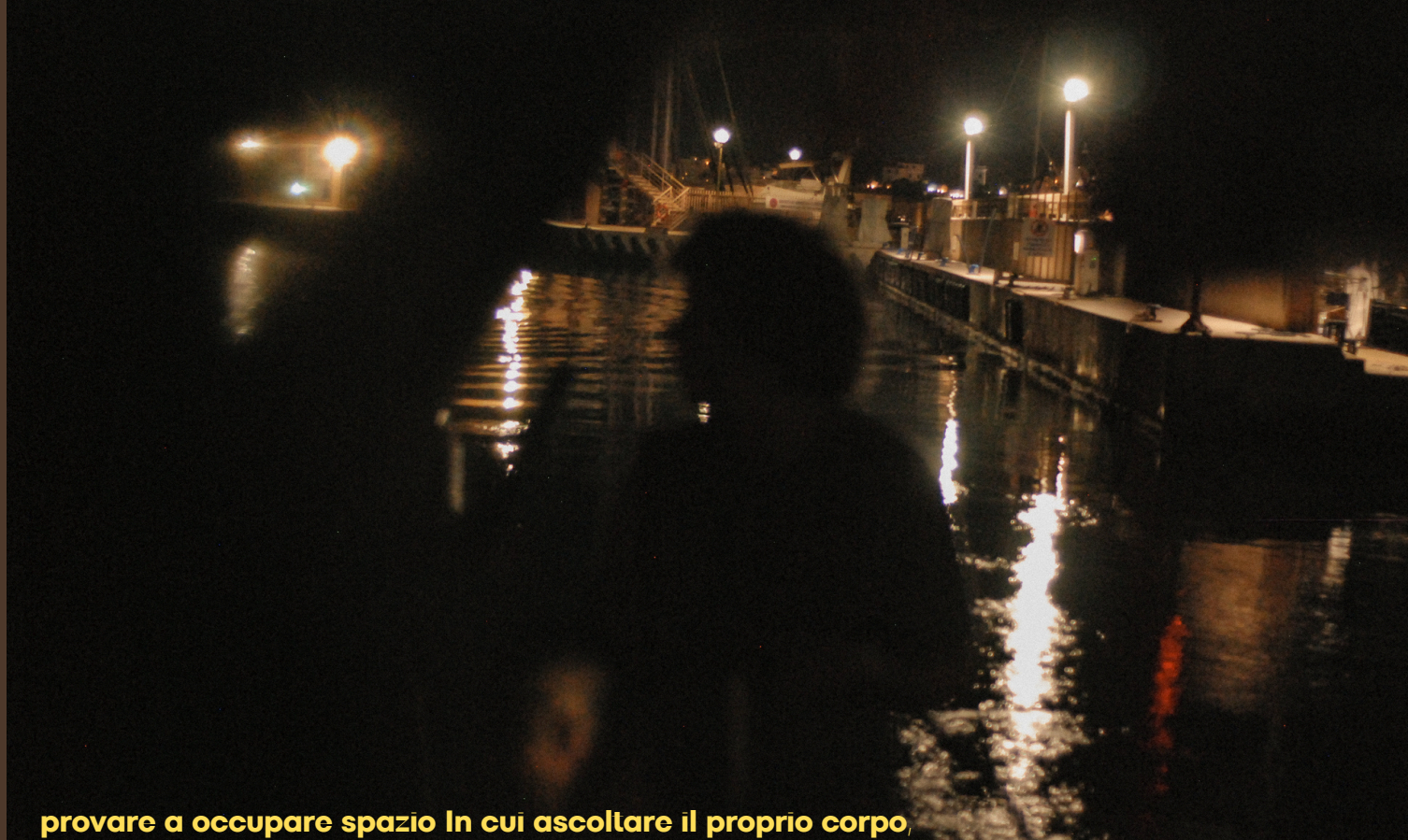




"Riconoscere i momenti di crisi e non farsi guerra."



La voce, qui, non è soltanto espressione. È una forma di presenza.

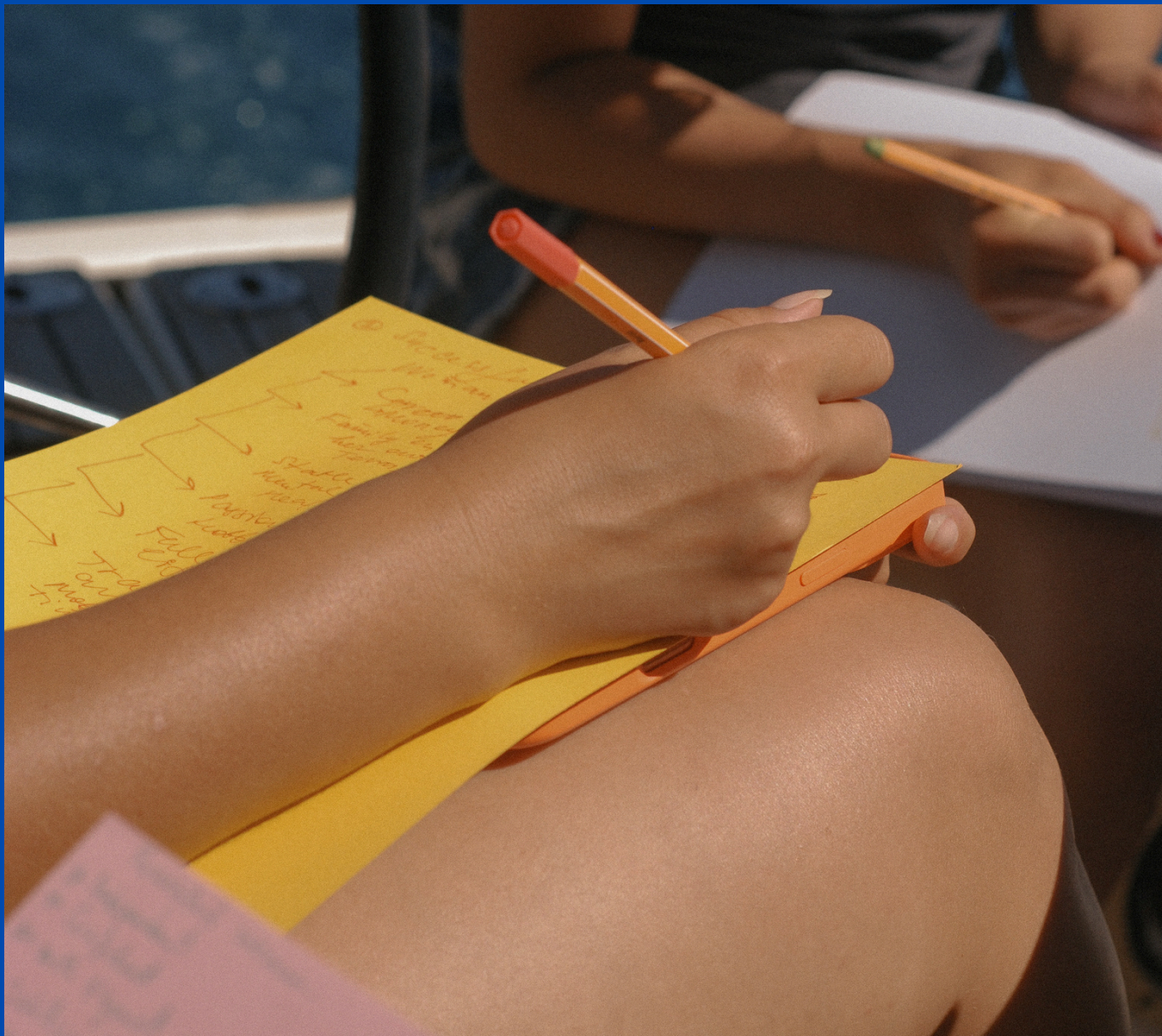


**provare a occupare spazio In cui ascoltare il proprio corpo,
dare un nome alle emozioni,
imparare a porre confini,
parlare davanti agli altri,
orientarsi in un bosco,
navigare,
raccontare la propria storia**





Testimonianze





Sono Zara, vengo dall'Iran e partecipo a questo bellissimo progetto.

Questo è il mio terzo ritiro su quattro.

Ci sono anche altre partecipanti che vengono da diversi paesi, tra cui l'Ucraina, l'Afghanistan e l'Iran.

Questa esperienza per me è molto interessante, perché parliamo anche di psicologia e spiritualità, e sono temi che fanno nascere tante domande.

Quando provi a rispondere a queste domande, vengono fuori tante cose: magari cose che non conoscevi, oppure cose che già sapevi, ma a cui non avevi mai pensato davvero.

Una cosa molto bella, quando partecipo, è che torno a casa con tanta energia. Ci sono tanti bei momenti, tanti bei ricordi, tante emozioni... sorrisi, gioia.

E quando torno a casa mi sento molto tranquilla, molto felice e contenta di aver partecipato.

Zara (Iran)





Sono molto contenta di aver partecipato a questo progetto perché è capitato in un momento della mia vita in cui ne avevo bisogno. È un qualcosa che sicuramente mi rimane: il fatto di essere uscita da quella che è la mia quotidianità e quindi, attraverso i vari workshop, aver avuto la possibilità e il tempo di pensare a cose, a lavorare su me stessa che appunto nella mia vita quotidiana non avrei avuto il tempo e la possibilità di fare. E quindi sono molto grata perché ho un po' riscoperto me stessa.

Martina (Italia)



It was the first time I had the opportunity to take part, in the project and I really appreciated it because it was very meaningful for me. There were girls from all over the world with different backgrounds, so it was interesting to hear different stories, different experiences, and at the same time to share personal knowledge.

This time, I also had the chance to lead a workshop on leadership, which went great because the participants were very active. At the same time, they shared personal experiences about living in different systems, making decisions, being proactive, and how to protect your personal boundaries.

After this project, I will bring great inspiration and gratefulness because such fantastic moments exist, and I'm really grateful for the experience that I had. Thank you.

Olga (Ucraina)



Per me è stato un piacere.

È la seconda volta che sono uscita con le ragazze di questo progetto.

La prima volta in campagna è stata bellissima, e anche questa seconda volta in barca.

Mi sento più connessa con la natura e sento di aver conosciuto meglio anche me stessa.

Cosa mi porto a casa?

Un bel ricordo.

Questo è un progetto bellissimo.

Grazie.

Zahra (Afghanistan)



Questo progetto mi piace particolarmente perché è concentrato sulla woman leadership e su un'idea di successo che decidiamo per noi stesse.

È bellissimo, perché questo viaggio non è senza sfide. Anzi, è proprio lì la sua bellezza: abbiamo affrontato le sfide, poi ci siamo fermate e ora siamo qui ad osservare il mare tutte insieme.

Nella vita è lo stesso: la sfida è arrivare, ma anche fermarsi un attimo, trovare la pace e darsi forza da sole. Sono molto ispirata.

Anna (Ucraina)

Cosa abbiamo creato insieme



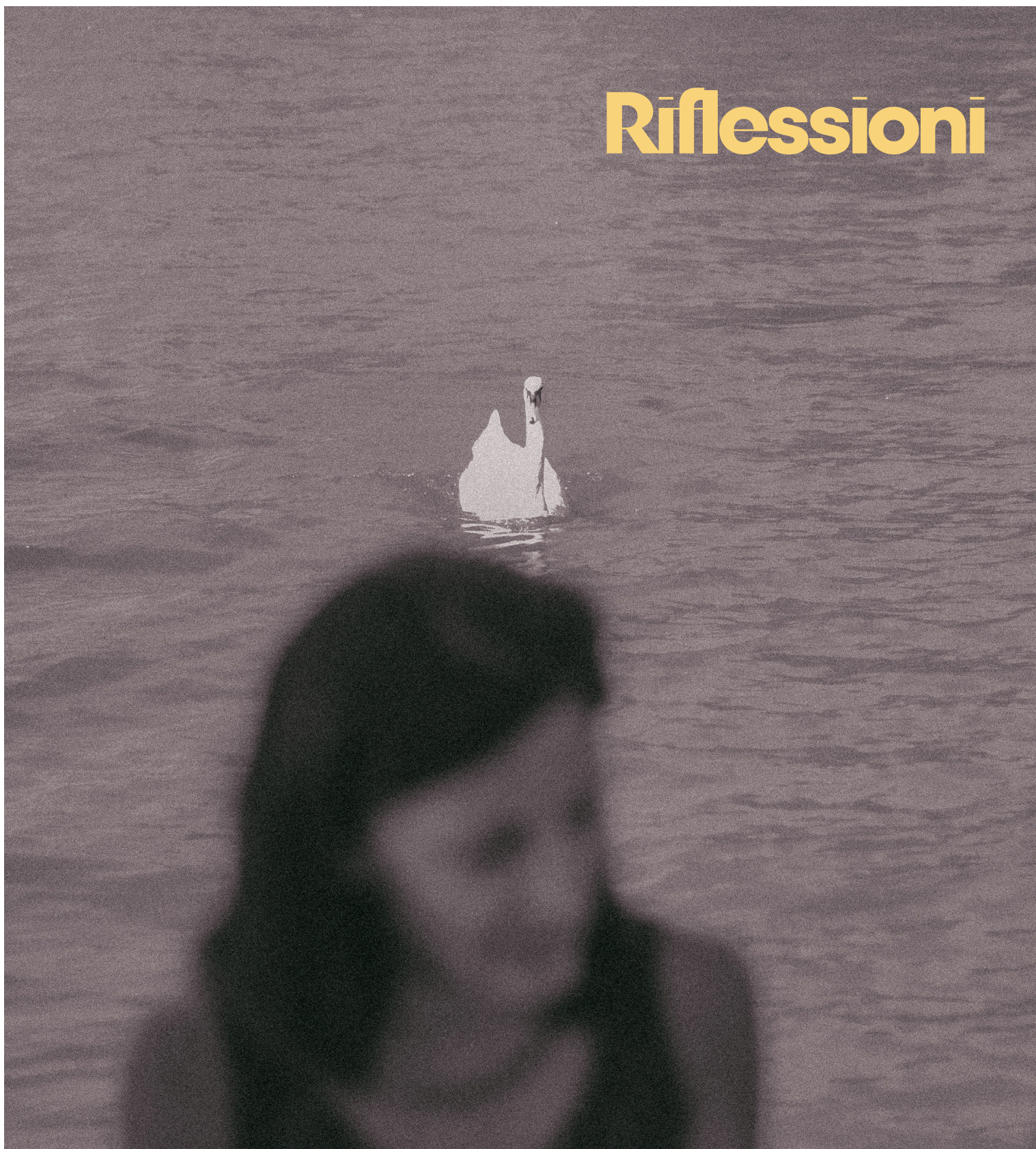
Abbiamo iniziato a riconoscere che molti pregiudizi e molte discriminazioni non sono problemi individuali, ma hanno radici nelle strutture che organizzano le nostre vite.

Siamo partite da gruppi molto diversi tra loro: donne con storie, età, origini, lingue ed esperienze differenti. Non avevamo gli stessi bisogni, gli stessi strumenti, né lo stesso modo di guardare il mondo. Insieme abbiamo gettato le basi per una comunità fondata sulla cura, sulla leadership femminista e sulla forza delle differenze. Una rete capace di ascoltarsi, condividere competenze e responsabilità, prendere parola e creare spazio per altre. Abbiamo iniziato a riconoscere che molti pregiudizi e molte discriminazioni non sono problemi individuali, ma hanno radici nelle strutture che organizzano le nostre vite. Per questo il percorso continua: per decostruire ciò che ci divide, combattere le discriminazioni, creare nuove alleanze e trasformare le differenze in conoscenza, possibilità e cambiamento.



“Alcune esperienze ci ricordano quanto siamo interconnessi gli uni con gli altri, quanto chiedere aiuto e condividere possa avere valore nell'uscita da fasi di sofferenza gravi.”

Riflessioni



Il diritto all'opacità di Édouard Glissant: non tutto dell'altro deve essere reso trasparente, spiegato, tradotto e reso comprensibile perché l'altro possa essere riconosciuto e accettato.

La cura non è mai stata una questione neutra dal punto di vista del genere. Abbiamo una storia lunga, segnata da una divisione profondamente patriarcale dei ruoli, nella quale alle donne è stato affidato soprattutto il lavoro di mantenere in vita gli altri: curare, accudire, ascoltare, sostenere, contenere, occuparsi della casa, dei bambini, dei malati, degli anziani, delle relazioni.

Tutto questo senza ricevere alcuna retribuzione. È sulla base del lavoro di cura non pagato delle donne che è stato possibile costruire l'economia capitalista.

E c'è una contraddizione forte dentro questa storia: alle donne viene chiesto di essere disponibili alla cura degli altri molto più di quanto venga loro garantito il diritto a essere curate. Dobbiamo accogliere, comprendere, sostenere, adattarci, occuparci degli altri. Ma quando siamo noi ad avere bisogno, spesso continuiamo comunque a funzionare, perché ci viene richiesto di funzionare. Siamo le prime a credere di essere accettabili o amabili solo se ci prendiamo cura dell'altro, se «siamo utili a qualcuno».

Viviamo in un'epoca in cui la richiesta di prendersi cura di sé è ovunque. Parliamo continuamente di self-care, di equilibrio, di ascoltare i nostri bisogni, di dare spazio al sé — come se il sé fosse singolare e non plurale.

C'è qualcosa di importante in questa attenzione alla salute mentale, ma anche un rischio: credere che tutto ciò che ci fa soffrire sia un problema individuale, psicologico, e che la soluzione debba essere trovata da sole, «dentro di noi». Soprattutto sui social circola una narrativa aggressiva: dobbiamo imparare a gestire meglio le nostre emozioni, la paura, l'ansia, il dolore; dobbiamo cambiare noi, visto che il mondo là fuori non può essere cambiato.

Ci viene chiesto di essere sempre migliori mentre le cose peggiorano, di stare bene di fronte a un mondo che crolla, pieno di disuguaglianze e incertezza.

Ci viene chiesto di costruirci una corazza molto, molto dura. Come se anche la cura di sé fosse una performance propria della cultura e dell'economia neoliberiste.

Anche molta psicologia occidentale invita a cercare le risposte quasi esclusivamente nell'intrapsichico, nella storia personale, senza prestare attenzione all'impatto della Storia collettiva sulle nostre vite. «Pensa a te stessa, non guardare dove puoi farti troppo male»; «fai psicoterapia, lavora sul trauma», come se il trauma fosse solo nella nostra mente; «respira, medita». Si curano i sintomi, ma si guarda meno alle cause e allo sfondo politico, economico e sociale che genera la sofferenza.

Cosa succede quando viviamo o ci rifugiamo da un paese in guerra, quando il nostro paese vive una dittatura, quando siamo state costrette a lasciarlo, quando ci ammaliamo o qualcuno che amiamo si ammala e non possiamo assisterlo?

Non possiamo solo «lavorare su noi stesse» e far scomparire ciò che ci fa soffrire. Dobbiamo confrontarci con i dilemmi, anche morali, che tutto questo solleva.

Che cosa significa prendersi cura di sé quando ciò che ci fa soffrire non è soltanto nostro, ma dipende da elementi che non possiamo controllare, o ha una dimensione storica, politica, sociale e collettiva?

Il dolore prodotto da eventi collettivi è diverso da quello generato da eventi soggettivi e privati. La storia collettiva è un marcatore psichico potente, che attiva emozioni politiche: rabbia, risentimento, umiliazione, desiderio di giustizia o di vendetta, senso di rivalsa.

Oggi i social cercano di venderci l'onnipotenza di fronte a un mondo che crolla: un'onnipotenza che alla lunga non paga e rischia di ridursi a indifferenza. Come si fa a vivere quando la realtà è attraversata dalla violenza e dall'incertezza? Che cosa succede alla cura di noi stesse quando la nostra vita privata è attraversata, in modo tragico e persistente, dalla Storia?

La cura — degli altri e di sé — non avviene in un «tempo zero», in uno spazio neutro. La nostra vita si svolge in una fase storica specifica, e quella che stiamo vivendo è critica: guerre e genocidi, dittature, arresti, torture, nuovi fascismi, crisi climatica. Sta dilagando uno «stato mentale di guerra». La guerra e la violenza sono tornate a essere strumenti per gestire conflitti politici, economici e culturali: «Se mi sei di disturbo, cerco di eliminarti, di schiacciarti; non cerco di parlare con te».

Molta politica aspira a un mondo senza l'altro, dove l'altro non esiste, dove lo si vuole cancellare.

Ma noi, senza l'altro che ci fa da specchio, non siamo nulla.

La guerra e il conflitto sono fenomeni molto diversi. Anzi, la guerra è la conseguenza del fatto che non si sa stare nel conflitto: nella parola conflitto c'è la radice cum-, che rimanda a un «con», a un contatto. Cum-fligere significa urtare, sbattere contro qualcosa. Possiamo decidere cosa farcene di questo urto: oltre allo scontro, la radice racchiude l'idea di far incontrare o mettere a confronto realtà e forze diverse.

Se riesco a stare nel conflitto e a fare qualcosa di questa diversità, evito che diventi violenza. Senza conflitto non c'è trama, non c'è storia: un conflitto ben gestito porta al cambiamento, a una nuova conoscenza. Conflitto e violenza non sono la stessa cosa; la violenza è, anzi, una conseguenza del fatto che non sappiamo stare nel conflitto.

Sapere stare nel conflitto è una forma di cura: le parti devono cercare di capire che cosa pensa l'altra. Per attraversare bene un conflitto servono curiosità verso la posizione altrui, sincerità nell'esprimere il proprio bisogno e, soprattutto, capacità di ascolto. Per trovare un compromesso devo ascoltare il punto di vista dell'altro e concentrarmi sui punti di convergenza più che su quelli di divergenza.

La guerra è un'altra cosa: l'altro non esiste, va schiacciato. La parola viene dal germanico werra: mischia, tumulto, discordia, zuffa. Non c'è ordine, c'è caos. La guerra accade quando non si riesce a stare nel conflitto in modo costruttivo. Nelle nostre vite, saper stare nel conflitto evita la guerra, evita la violenza. Nella guerra l'altro deve essere schiacciato, vinto, annullato.

Non è facile prendersi cura di sé quando siamo immersi in guerre, genocidi e violenze che annullano la voce dell'altro.

Eppure uno degli aspetti fondamentali della cura è saper ascoltare le pluralità che sono dentro di noi: l'ascolto è al cuore della cura di sé. Ma la cura di sé presuppone anche condizioni di base nella società in cui viviamo.

Essere in un contesto che ti vede e ti riconosce è importante. Aiuta.

Hannah Arendt scriveva nel 1951 che uno dei pericoli più grandi per le persone rifugiate era essere considerate «puricorpi senza storia», private della loro dimensione storica collettiva. Per chi vive da rifugiata in Europa, una sfida quotidiana e sfiancante è fare i conti con uno sguardo ignorante, banalizzante, che mutila e riduce a uno stereotipo, a una vittima. O sei un corpo che crea pericolo, o sei un corpo in pericolo; difficilmente sei trattata come soggetto politico.

Per chi arriva da contesti di guerra e dittatura è difficile non sentirsi compresa nella complessità della propria esperienza: vivere pensando sempre a un altrove e cercare il proprio spazio in un paese che spesso ti respinge. Il sociologo algerino Abdelmalek Sayad parlava di «doppia assenza»: essere ovunque e doppiamente assente, non essere né qui né nel paese d'origine. La migrazione è una soglia, un limbo perenne fra più mondi.

Nel libro *La doppia assenza*, Sayad descrive la condizione esistenziale e sociale di chi migra: sospeso tra due mondi, senza appartenere pienamente a nessuno dei due. La persona è assente dalla patria: è partita, ha lasciato famiglia, amici, cultura, ma continua a mantenere legami morali, economici e nostalgici. Ed è assente anche nella società d'accoglienza: pur vivendoci e lavorandoci, non viene pienamente riconosciuta come parte integrante; è incorporata nel sistema produttivo, ma esclusa dai pieni diritti sociali e simbolici.

Questa doppia dimensione produce una fatica particolare, ma anche una conoscenza del mondo e saperi nati dall'esperienza, raramente esplorati.

Nel paese d'origine sei vista come «fortunata»: sei in un paese «avanzato», quindi non dovresti lamentarti. Qui, invece, puoi essere continuamente esclusa o marginalizzata, ridotta a uno stereotipo. In mezzo ci sono il senso di colpa per essere andata via, la paura che accada qualcosa, l'impossibilità di essere dove vorresti, il senso di tradimento.

Il corpo è qui, ma qualcosa resta là. Non è una metafora: è un'esperienza reale di scissione. Cammini per una strada italiana, respiri un'aria sicura, ordini un caffè; eppure, nella testa e nel corpo, un filo ti tiene legata al luogo che hai lasciato. Alla casa. Alle persone. Al suono preciso delle sirene, o al silenzio innaturale che segue certi ordini. La distanza geografica non taglia quel filo.

Con il filo arrivano emozioni che raramente vengono nominate con precisione. Il senso di colpa, perché tu sei al sicuro e altri no. La paura: non astratta, ma quella di ricevere una notizia — o di non riceverla —, di vedere sui social ciò che accade a casa mentre sei seduta in un bar. E qualcosa di ancora più difficile da dire: sentirsi tradite dalla propria stessa sopravvivenza. Come se essersi messe in salvo fosse, in una parte oscura di sé, un tradimento del «con» di quella comunità, di quella storia condivisa, di quel destino da cui ci si è separate senza separarsene.

Questo dolore si vive spesso in solitudine, non perché manchino le persone attorno, ma perché il dolore legato al proprio paese, alla propria lingua, alla propria gente raramente trova chi possa comprenderlo fino in fondo. Chi non ha vissuto quella storia non può afferrarne tutto il peso. Si è sole perché non si è più lì, non si condivide più la sorte di chi è rimasto; e si è sole anche quando, nel nuovo contesto, non si trova uno spazio capace di accogliere quella storia.

Come si abita il presente, allora, quando una parte di noi è continuamente convocata altrove?

È come vivere su una soglia, in un limbo: non siamo più completamente da una parte, ma non siamo ancora completamente dall'altra. Le soglie possono logorare; la migrazione è una soglia in cui l'identità viene rimessa continuamente in discussione. Ma possiamo pensare anche alla guerra. E alla malattia. Quando una persona si ammala, qualcosa si interrompe: non è più dentro la vita precedente, ma non sa ancora quale sarà quella successiva.

La guerra produce una sospensione simile, anche se radicalmente diversa: l'attesa della fine.

Siamo costrette a vivere una condizione che non abbiamo scelto e che interrompe l'ordine precedente. Nei riti di passaggio, la fase liminale è il momento in cui non si appartiene più del tutto alla condizione vecchia e non si è ancora entrate in quella nuova. È una condizione di grande vulnerabilità, ma anche un momento in cui le regole precedenti possono farsi meno solide.

Guerra e malattia come eventi totali

Sono esperienze molto diverse, ma possono avere qualcosa in comune: sono eventi totali, perché ci obbligano a fare conti con la morte e quindi con la vita. Ci mettono di fronte a ciò che normalmente teniamo fuori dalla quotidianità: vulnerabilità, perdita, possibilità della morte.

Guerra e malattia cambiano il rapporto con il corpo: non possiamo più darlo per scontato. Il nostro corpo e quello degli altri possono ammalarsi, essere feriti, minacciati, separati da qualcuno, costretti a fuggire, a sopravvivere. Il futuro diventa incerto. La morte entra nell'orizzonte. Il tempo cambia. Lo spazio cambia. Le regole ordinarie della vita perdono valore.

Il limbo è pericoloso: vi si può restare bloccate, traumatizzate, disorganizzate. Ma è anche un luogo in cui accadono cose impensabili in condizioni ordinarie, in cui si ritrovano forze, chiarezza, libertà strane. Nel limbo della guerra, le donne fanno cose che non avrebbero osato fare in tempo di pace. Nel limbo della malattia, si rompono regole: si chiude una relazione tossica, si cambia vita, si dice finalmente ciò che si pensa.

La guerra, come la malattia, è un'esperienza di rottura e può diventare spazio di cambiamenti profondi. Nelle soglie qualcosa accade, le regole cambiano. Essere in uno stato di eccezione a volte dà il coraggio di rompere le regole. In guerra, non seguire un ordine può salvare la vita, scriveva Bertolt Brecht.

Prenderci cura di noi stesse non significa necessariamente — e soltanto — diventare più autonome, più capaci di farcela da sole. Più «singolari». Alcune esperienze ci insegnano esattamente il contrario: ci ricordano quanto siamo interconnesse, quanto chiedere aiuto e condividere possa essere importante per uscire da fasi di grave sofferenza.

La malattia, come la guerra, ci obbliga a un corpo a corpo con l'idea della morte. Del limite. E spesso, nella malattia, il mito dell'indipendenza crolla. Questo può accadere anche in guerra o quando si è donne emigrate all'estero: si cerca una comunità di riferimento che tenga insieme tutti i mondi che ci portiamo dentro, che raccolga, a volte, i pezzi di ciò che siamo.

Lasciare un paese in guerra o sotto una dittatura è una sfida enorme, perché non basta partire fisicamente per non appartenere più a quel luogo. Ci si porta dietro un bagaglio di saperi, conoscenze, complessità e caos, raramente riconosciuto.

Questo mi riporta a Bell hooks, scrittrice afroamericana e femminista, che ci ricorda che la cura di sé deve essere una pratica personale, sì, ma anche politica e comunitaria. Non un lusso: una pratica politica e spirituale fondamentale per poter amare gli altri e combattere ogni forma di oppressione. Per hooks, prendersi cura di sé è qualcosa di radicalmente diverso dalla concezione individualistica e consumistica dominante.

In un mondo segnato da oppressioni sistemiche — capitalismo, razzismo, patriarcato — prendersi cura di sé significa non permettere che la violenza di un sistema che ci respinge ci schiacci e ci annienti. È un atto di resistenza, un gesto di dignità verso noi stesse e verso chi ci circonda.

La cura di sé non isola: è la base per avere la forza, la lucidità e l'amore necessari a prendersi cura degli altri e della comunità. Non è una pratica superficiale o consumistica, ma un lavoro profondo di guarigione dalle ferite delle violenze sistemiche, di consapevolezza critica e di coltivazione dell'amore. In un mondo che ci dice di farci da parte, prendersi cura di sé significa dire: noi contiamo, la nostra umanità conta ed è portatrice di sapere.

Alcuni pilastri della cura di sé

La cura di sé è un atto di resistenza: significa opporsi ai messaggi di svalutazione e controllo di una società capitalista, razzista, patriarcale e omotransfobica, che misura il nostro valore in base a ciò che facciamo e produciamo.

È la base per amare: non si può amare autenticamente né costruire comunità giuste senza prendersi cura della propria interezza e della propria guarigione. Per guarire devo imparare a riconoscere le oppressioni che mi schiacciano. Sto male non solo perché c'è qualcosa che non va in me, ma anche perché — in quanto donna, in quanto donna nera, scrive hooks — sono oppressa.

La solitudine ha valore: saper stare da sole è centrale; solo chi sa stare in solitudine può relazionarsi agli altri senza usarli come fuga o rifugio. La solitudine e la capacità di stare con sé stesse sono elementi centrali della cura di sé.

La cura di sé rompe il sacrificio patriarcale: la cultura in cui siamo immerse assegna storicamente alle donne il ruolo di dispensatrici di cura per gli altri, a spese della propria salute e dei propri desideri. Per hooks, prendersi cura di sé rompe questo schema.

È uno strumento di decolonizzazione: per le donne e per chi è collocato ai margini, amarsi e curarsi in un sistema che svaluta sistematicamente è un gesto rivoluzionario, un atto diretto di resistenza politica.

La sorellanza non è un dato di fatto, ma una scelta consapevole e un impegno politico costruito giorno dopo giorno. Contro l'idea, propria di una parte del femminismo bianco, che tutte le donne siano uguali, hooks insiste: la sorellanza deve riconoscere e attraversare le differenze di razza, classe, sessualità e abilità, non negarle né minimizzarle. Non è un'armonia romantica, ma una pratica difficile di ascolto, empatia e riconoscimento reciproco, in cui conflitti e fratture si affrontano con onestà. È una base della resistenza collettiva: vedersi davvero, con contraddizioni e umanità, e scegliere di camminare insieme nella lotta per la liberazione. Non sentimentalismo, ma impegno a costruire legami autentici attraverso le differenze, sapendo che la libertà e il benessere di una non si separano da quelli di tutte le altre.

La cura comunitaria e l'interdipendenza ricordano che la cura di sé non è isolamento individualista: significa creare reti di sostegno in cui il benessere di ciascuna è legato a quello della comunità. E significa rifiutare il consumismo: hooks critica un capitalismo che riduce il benessere all'acquisto di prodotti o servizi di lusso. La vera cura è consapevolezza, guarigione psicologica e giustizia sociale.

Un esempio: una donna nera interrompe il ciclo di odio di sé ereditato dal razzismo e dal patriarcato. Invece di conformarsi a standard di bellezza bianchi ed eurocentrici — lisciarsi i capelli, schiarire la pelle, dimagrire per piacere agli uomini — si rivolge a sé stessa con tenerezza e consapevolezza critica.

Riconosce che il disagio nel proprio corpo non è colpa sua, ma porta i segni di violenze sistemiche interiorizzate. Porta i capelli naturali, dice no alle relazioni che la denigrano, cerca una comunità di donne con cui parlare apertamente di queste lotte. Un gesto piccolo nella vita quotidiana, immenso nel significato. Non un trattamento estetico, non un consumo: un atto di amore radicale e, insieme, di resistenza politica. Dice no al sistema, riprende potere sul proprio corpo e sulla propria idea di bellezza. E quando condivide questa trasformazione con altre donne, quando costruisce sorellanza intorno a questo riconoscimento, la cura di sé diventa collettiva: la base da cui può germogliare il cambiamento.

“A ogni donna che ha camminato, navigato, ascoltato, preso parola, condiviso competenze e contribuito a costruire questo percorso.”

Ringraziamenti e crediti



Organizzazioni promotrici

Rizomi.Lab · Sensi Holistic Creative Agency

In rete con

Mujeres in Mare · Seasters · Ponentino ASD

Coordinamento

Anastasiya Babyak · Alina Vasiekina

Responsabile della Comunicazione

Alina Vasiekina

Partner

Cucina Mediterraneo · ASSIPOD · Accordi di Base
· Stand Up Comedy C'è Figa · Sweet Bunch · Gay
Center · Atelier Queer · Differenza Lesbica · CSV
Lazio

Facilitatrici e curatrici delle attività

Livia Filotico · Giada Pari · Alina Vasieikina · Livia
Alberti · Giulia Chakkalakal · Francesca Ferri ·
Alessandra Flamini · Gaia Mengarelli · Caroline
Sonn · Olga Abramova · Lilian Pizzi · Arianna
Sansonetti · Caterina Amicucci · Valentina Fenu ·
Bia Correale · Ania Rizzi Bogdan · Angela
Infante · Zoryana Mahlyak · Vasylyna Yatsyk ·
Viktoriia Shaposhnykova

Logistica

Anastasiya Babyak · Yulia Kichenko

Fotografia

Mary Kornilevska

Performance musicale

Anna Rakul e Leonardo Fanti

DJ set

Yva (Iva Stanisic)

Realizzato nell'ambito di

Corpo Europeo di Solidarietà

Un grazie speciale

A ogni donna che ha camminato, navigato,
ascoltato, preso parola, condiviso competenze e
contribuito a costruire questo percorso.

A chi ha messo a disposizione tempo e spazio.

A chi ha facilitato un incontro, guidato un
cammino, condotto un laboratorio, preparato una
barca, aperto una porta.

E a chi, semplicemente, ha scelto di esserci.



