Giuseppe Ruggiero

Nel Cuore della Cura

Poesie per un anno

Associazione Progetto PienEssere

"La pittura è una poesia che si vede e non si sente
La poesia è una pittura che si sente e non si vede".

Leonardo Da Vinci, Trattato della pittura

Grazie a tutti i cuori che hanno contribuito alla realizzazione di questo libro:
a Giuseppe Ruggiero, cuore impavido;
a Silvia D'Ovidio, gentile e disponibile;
a Geraldina Neri, creativamente generosa;
a Valentina Prina, dono prezioso in PienEssere;
a Marco D'Amico e Andrea Giussani, le anime tecnologiche;
a Marinella per l'entusiasmo del cuore...

e grazie a tutte le mani invisibili che sostengono Progetto PienEssere!

(C) Associazione Progetto PienEssere
www.progettopienessere.org
info@progettopienessere.org

foto di copertina: fadi-xd-unsplash
Per le immagini: unsplash.com e pixabay.com

Indice

	pagina	foto di
Il corpo lo sa		
Una madre lo sa	2	blauthbianca – pixabay
L'anima si fa bella	3	jerry-black
Decorare	4	duncan-sanchez-unsplash
Divenni cielo	5	edgar-cordova-unsplash
Angelo custode	5	Comfreak – pixabay
Il dolore e la bellezza	6	Fkbay - pixabay
Ombre	7	caravaggio
Si sta come in penombra	8	xan-griffin- unsplash
Aria di famiglia	8	adrien-olichon-unsplash
Trasparenza	9	dave-beasley- unsplash
Approdo	9	milada-vigerova- unsplash
Dimmi che è vero	10	tawan-rapipong- unsplash
Noi	11	jr-korpa- unsplash
Mutare	12	renate-vanaga- unsplash
Ottomarzo	13	kira-laktionov- unsplash
Mi innamorai	14	nathan-dumlao-unsplash
Gli occhi della donna	15	cole-keister- unsplash
Il dono	16	omer-yildiz- unsplash
Pasqua ventiventuno	17	jeremy-thomas- unsplash
Il gioco dei legnetti	18	jenna-norman-unsplash
Una tazza di tè	19	la-rel-easter- unsplash
Lascio andare	20	romeo-a- unsplash
Non avere paura	21	paul-berthelon-bravo- unsplash
Un mondo in testa	21	janko-ferlic-unsplash
Andiamo avanti	22	jr-korpa- unsplash
Illuminare	23	kelly-sikkema-unsplash
Il filo d'oro	24	javier-saint-jean- unsplash
Dice l'albero	25	donald-giannatti--unsplash
Che non sia mai tardi	26	surya-prakosa- unsplash
Nascere	27	daniele-levis-pelusi -unsplash
Siamo quelli	28	rachael-crowe--unsplash
Scelgo	29	vije-vijendranath-unsplash
Il vuoto	30	rick-hatch-unsplash
Nuvole care	31	lachlan-thompson- unsplash
Come il mare	32	billy-huynh- unsplash
Madre	33	pedro-lastra -unsplash
Eccomi	34	allef-vinicius-unsplash
Il dolore	35	hermes-rivera- unsplash
Il viaggio	35	camila-quintero-franco- unsplash
È cosa mia	36	nathan-ziemanski-unsplash
L'ombra del ricordo	37	tom-van-hoogstraten- unsplash
Qui rido io	38	le-tan-unsplash
Come un abito	39	nathan-dumlao- unsplash
L'albero di famiglia	39	artem-maltsev-unsplash
Sul lago	40	jeremy-bishop unsplash
Come foglie sui rami	41	mariya-georgieva-unsplash
Profumo di rosa	42	simon-berger unsplash
	43	klim musalimov unsplash

Il corpo lo sa

Come si fa ad abbracciare?
Il corpo lo sa
sa a memoria la strada
che porta al bene
anche quando cala la sera
sulle membra stanche
di chi sta ancora piegato
sul respiro corto
di un saluto interrotto.

—

Una madre lo sa

Gli occhi stretti
tra le braccia dipinte sulla pietra
forse cadute
dal cielo come
sogni di nuvole e sabbia
Ho visto la sua bocca cucita
dal dolore taciuto per non portare fastidio
non ero abituato
a trattenere il fiato davanti allo sciupio
della bellezza
Ho messo un fiore sul guanciale
e ho respirato piano
Una madre lo sa quando è tempo di restare
quando si deve andare
quando piangere
e quando pregare
Una madre lo sa come si fa a morire

L'anima si fa bella

L’anima si fa bella come nei giorni di
festa
si adorna di perle di luce
perché si vedano meglio
gli strappi
le ferite
quelle parole
di pietra scolpite
L’anima bella
non si consuma
con gli occhi
non vuole essere ammirata
si limita a cantare l’eterna brevità
di un sorriso felice

Decorare

Decorare
fare ciò che conviene
con dignità
farlo dal cuore
che ornamento non è
il superfluo
ma luccichio di forma
gentilezza di mano
per fare memoria
di ciò che resta
quando invece di mettere
si toglie

Divenni cielo

Camminavi a passi leggeri
nel perimetro della mia mente
Divenni cielo
per vederti volare
limpido
al primo accenno di paura
Dicono che solo
il respirare insieme
ci renda umani
Al tuo ritorno
mi parlasti di loro
silenziosa
avevi tra le mani
una nuvola d'oro

Angelo custode (preghiera laica)

Angelo custode
che sei nella parte di cielo
che illumina
le nostre menti
e hai la faccia affaticata
della donna e dell'uomo
che si prendono cura delle nostre riserve
di aria e di amore
e stanno notte e giorno
a mettere la loro vita
nelle bocche di chi
non ha più parola

Tu che dormi
su una panchina rotta
di fronte al mare
e custodisci
il sacro sorriso
del bambino non ancora nato
che ancora non sa
quali braccia di mondo
si apriranno per lui
Angelo di vino e di poesia,
che adesso qui
si beve e si canta
in solitudine
o da una finestra aperta
si spalancano le gole
mai sazie di vita,
tu che trasformi
il mondo diviso
in un'immensa rete intrecciata
con i fili delle storie
che sciolgono nodi,
dipingono fiumi
e verdi vallate
per i nostri sogni di pace

Noi preghiamo per te
per le tue ali di cristallo e di luce
Non darci tregua
e confondi
tutti i nostri piccoli pensieri
scompiglia i numeri
dei vivi e dei morti
facci sentire la vibrazione
di un'unica mente
che pensa
e di uno stesso cuore che ama.

Angelo custode,
quello che ci sei
da quando eravamo bambini,
metti la tua fissa dimora tra gli stracci
di chi ancora dorme per strada
e non conosce epidemia
e sogna una casa allegra
dove stare in compagnia
Rimani abbracciato almeno tu
che lo puoi fare
tu che,
ali alle spalle,
non hai paura di volare.

Il dolore e la bellezza

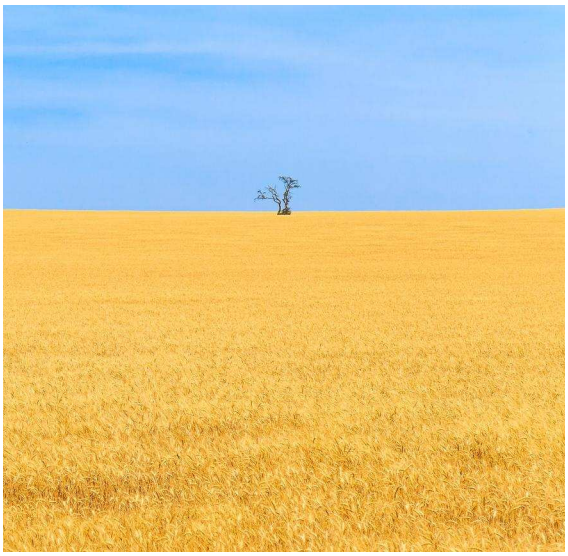
Bisogna compromettersi
per poter comprendere
Sii al tempo stesso
il dito che penetra nel costato
e il corpo sanguinante
che lo accoglie

Ombre

Restiamo
nell'opacità del crepuscolo
resistiamo alla luce
abbagliante del giorno
teniamoci care
le nostre ombre
ultime reliquie
del sacro
scintille possibili
di vita

Si sta come in penombra

Non troppo vicini
né troppo distanti
Non troppo in fretta
né troppo lentamente
I verbi all'infinito
parole poche
ma belle
Silenzi nella mente
e slanci di cuore
Non troppo chiara
ma nemmeno scura
È la penombra
la luce della cura



Aria di famiglia

Aria di famiglia
stelle alberi
piccoli oggetti
rotondi
reliquie di storie
accomunate
dalla stessa trama vivente
Siamo suoni e semi
universi coltivati
a cielo
e grano

Trasparenza

C'è dolore in ogni cosa
che si muove
il dolore dell'intelligenza
non poter fare a meno di legare
la gioia di oggi al dolore di domani
il dolore della speranza
come la lacrima
davanti alla finestra
il dolore della consapevolezza
l'illusione della trasparenza

Approdo

Tieni pure la luna negli occhi
non farai torto al cielo
Fatti luce
diventa stella
specchiati nel mare
Un'eccedenza di senso
richiede misura
Ho il cuore che mi pesa
di un dolore antico
Dimmi
c'è ancora la possibilità
di un'isola?
E quale approdo?

Dimmi che è vero

Se non c'è verità
che resta
Se non ci sono
due orizzonti disuguali
per sguardi abituati a cercare risposte
senza più amare
le domande
Fammi restare accanto
al tuo respiro calmo
in questa cadenza di neve
che imbianca il desiderio
dimmi che almeno questo è vero

Noi

Il tuo sangue
guarisce il mio
Lo stesso sole
asciuga
i nostri dolori
Nei tuoi geni
si annidano
i resti comuni
di infinite variazioni
Non c'è un tu
e un io
Siamo il noi che
desideriamo
Siamo perché
ci apparteniamo

Mutare

Dobbiamo imparare dal virus
mutare per non sparire
cercare la vita
nella foglia nel vento
nel silenzio
di una notte stellata
nel desiderio
di una luna piena
dobbiamo fare
il gioco
delle varianti
mischiare i suoni
e i colori
moltiplicare i canti
È questo mutare forma
che ci rende vivi
questo accenno
di luce strappato
alla malinconia
anche quando
sparire
sembra essere l'ultimo movimento
della sinfonia

ottomarzo

I fiori prima del pane
La gentilezza prima delle parole
La voce prima del bacio
Esita la mano
prima della carezza
come un battito
di ciglia
per non sciupare
la tua bellezza
che sia la luna e non io
a parlare di te

Mi innamorai

Mi innamorai
della musica minimalista
i suoni rarefatti
le gole armoniche
del Tibet
Mi innamorai
dei tulipani bianchi
sui prati della Loira
dei canti all'alba
delle cose segrete
esposte in evidenza
Mi innamorai delle ciotole di riso
e dello zenzero
in una tazza di cielo
al tramonto
una parvenza di felicità
e arcaico candore
divenne carne
e occhi scuri e chiari
di bambina
due volte le contai
come volti di luce
due volte le amai
-i padri hanno bisogno
di più tempo
per mettere al mondo-
mi innamorai
del ventre pieno della terra
cosa preziosa
il verso in cui la rosa
piega il dolore
l'incanto di una voce
che ancora mi consola
e mi addormenta
sul palmo della notte
più profonda
mi innamorai senza sapere come
senza capire il nome

Gli occhi della donna

Gli occhi della donna
neri
come due fari nella notte accendono
una luce
negli occhi del suo uomo
lo afferrano al giorno
come farebbe un'aquila
in mezzo ai fulmini
del cielo
guardali
sono i miei occhi nascosti
sotto lo scafandro della cura
sono gli occhi che curano
guardali
la notte è ancora lunga
ma tu aspettami
ho il cuore in subbuglio
per te

Il dono

Stanotte ti regalo
il firmamento
con tutte le stelle
che contiene
Allegati invisibili
di un sentimento
che sa di primavera
di grano e di mare
La tua accanto alla mia
Voglio regalarti
Il sostegno del cielo
per i nostri sogni
la cifra e la firma
del nostro passaggio
sulla terra

Pasqua ventiventuno

Passaggi dolenti
incerte stagioni del cuore
C'è sempre un po' di grano
nella credenza
un lampo di luce nella coscienza,
una spiga per chi ha sopportato
e chi ha perso
per la donna che ha creduto al mistero
per il sorriso nel ventre del mondo
che ha ancora voglia di cielo

Il gioco dei legnetti

Facciamo un gioco
Questi sono dei piccoli pezzi di legno
colorati
hanno forme diverse
puoi scegliere quelli che vuoi
puoi costruire il tuo mondo
alti e bassi
vicini e lontani
perduti e ritrovati
gli spigoli duri
i voli precoci
le parole felici
Giochiamo a comporre
e ricomporre
Occorre pazienza
e costanza
metti avanti il desiderio
di perdono
per quel padre senza cappello
e quella madre troppo sola
per il fratello
che se ne è andato
ed il figlio che hai perduto
Prenditi cura della tua storia
e poi affidala al cielo
e se hai paura
ci penserà il respiro delle nuvole
a rendere più leggero
il distacco

Una tazza di tè

Aveva mani vuote
di desideri
Le pene chiuse
dentro al cuore
passavano in rassegna
quei lunghi pomeriggi di autunno
ad aspettare
che si muovesse
il vento tra le foglie
Non si sentiva più
come non si sente
un rumore un sospiro
un fruscio
qualcosa che parli di se'
qualcosa di vivo
Non aveva trovato
una mente
disposta ad abitare
il suo dolore
antico come ruggine
tra i capelli
Le porsi la mano
con la stessa grazia
di quando si versa del tè
in una tazza vuota
Fu in quell'istante
che la vidi sorridere
un ciuffo di vita leggera
tra la bocca e il tempo
Poi silenziosamente
ci congedammo
Le cose della cura accadono così
passano anni
a volte
ma sono due
i momenti essenziali
Il principio e la fine
In entrambi
c'è stata bellezza

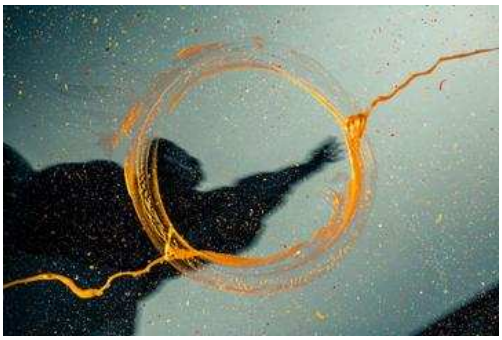
Lascio andare

Ad ogni respiro lascio andare
un pezzo di me
del me che sa
che pensa
che guarda
che ricorda
del me che
respira lascio andare
Qualcosa
spetta al cielo
qualcosa
torna con il mare

Non avere paura

E se la luce nella stanza
diventerà più fioca
se la mia voce
ti sembrerà più roca
incerta la parola
più lenta l'andatura
tu non aver paura
stringiti forte
sul mio cuore
e sarà meno dura
se tu
non avrai paura

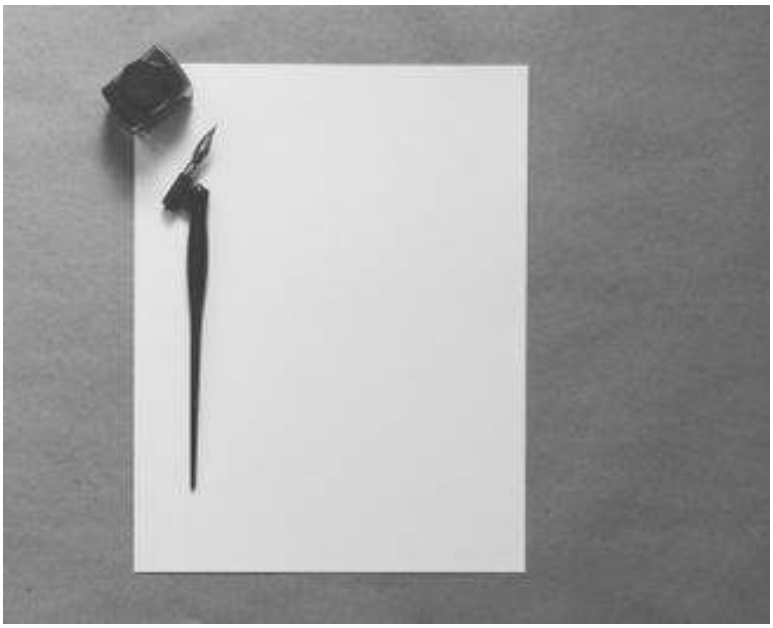
Il mondo in testa



Il mondo in testa
infinite possibilità
di sguardi
oltre l'oceano
dipinte come fiori
su un tappeto color oro
Sono i miei pensieri
per il mondo
che ti aspetta
con la sua faccia inebriata di sole
Per te che vieni
sto preparando
una canzone
dentro ci ho messo le note della gioia
accenderò
tutte le luci in cielo
per nascere con te
mia forma di vita
mio desiderio
mio immenso bene

–

Andiamo avanti



Dal mio non sapere
nasce il primo verso
quello che scrivo dopo
è tutto un precipitare
di parole impreviste
sorpresa
meraviglia
stupore
un corpo a corpo
con il dolore

Ha il passo breve
la poesia
un attimo per possederla
e già non è più mia

Illuminare

Non eliminare
ma illuminare
vedere di più
sapere di meno
affidarsi al tempo
senza tagliare
le radici
Illusione di decidere
recidere
separare
dal ramo il fiore
Violenza
di quel che si chiama amore
Nostalgia dell'Uno
da cui si viene
e a cui si va
da soli
Lasciar andare
quello che deve
e rimanere
con quel tanto che basta
per sfiorare i giorni
e le notti
come fa con lo sguardo
il bambino
che non ha paura
di vedere l'invisibile
come fa la parola
quando si arrende
e si perde
di fronte
all'indicibile

Il filo d'oro

Un silenzio
per dare ristoro
deve essere luminoso
la parola
è sempre opaca
anticipa l’opera
ma è il filo d’oro
che dona luce
alla stoffa

Dice l'albero

Dice l’albero:
posa la tua mano
sul tronco
ascolta il battito della terra
vibra
alla sua stessa frequenza
fai calmo il respiro
e chiaro il pensiero

Dice l’albero al bambino:
diventa uomo
donna stella e fiore
segretami nella tua pelle
nel germinare della vita
e non aver paura
di invecchiare
diventa tronco
e riparo per la mano
che ti cercherà
tienila per mano
cuore di bosco
cammina
cammina
cammina
portala lontano
da qui

Che non sia mai tardi

Che non sia mai tardi
il tempo
per bussare
alla tua porta chiusa
per accorgerti di te
Che non passi invano
la luna
da cielo a cielo
e non ci sia musica
che non sollevi le maree
per farti nascere
dentro al tuo grembo
di cura
Spingi avanti la tua piccola barca
senza aver paura
della tua ombra riflessa
in questa notte di perle
e oro
resta fedele al vento
che l'ha condotta fin qui

Nascere

Imparare a nascere
dentro la cavità della vita
ogni minuto che passa
farsi fluidi
trasparire
alla luce venire
di giorno
e di notte
cercare la ragione poetica
nelle viscere dell'oscurità
sfiorare il senso
sagome di un amore
appena appena intuito
per brillare di immenso

Siamo quelli

Le nostre parole
fanno breccia
nei silenzi
che nascondono
la paura.

C'è un dolore muto
e invisibile
tra le rughe
del tuo viso.

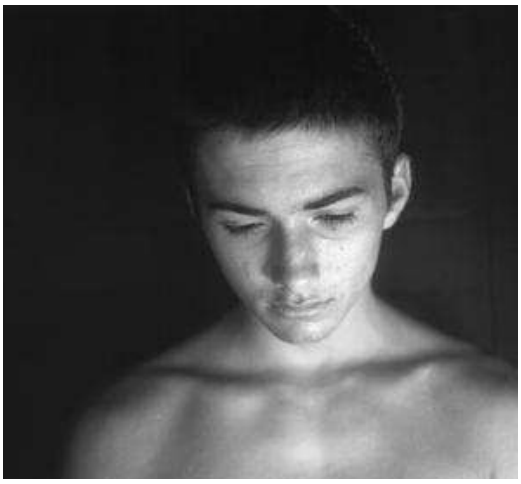
Siediti accanto a noi
seguiamo insieme
il filo della storia

Siamo quelli
degli sguardi attenti
sappiamo aspettare
siamo in tanti
portiamo il cielo
negli occhi
e un giocattolo dimenticato
in un cassetto
per ricominciare

Scelgo

In una mano brilla
la stella della conoscenza
Nell'altra sta in penombra
il velo del mistero
Che cosa scegli?
Scelgo l'equilibrio
il punto in cui
la ragione
si congiunge
con l'eternità
Scelgo l'imperscrutabile ragionamento
delle costellazioni
che disegnano
punti di luce e ombra
il componimento
e la composizione
l'intelligenza guidata dall'emozione
Scelgo il suono
che viene prima
e annuncia
e ci tiene svegli
di notte
a dividere
pane e racconti
Scelgo la poesia
quella breve
simultanea
come lampo
e brivido
Scelgo la divinità
delle parole
Scelgo la profezia

Il vuoto



Non sento niente
non sento dolore
non sento gioia
non sono triste
e nemmeno contenta
Questo è il vuoto dove vivo
e che se non morivo
lo riempivo
ma è come se fossi già morta
Che differenza passa?
Vuoto di vita
Vuoto di senso
Vuoto di vuoto
Come si cura
questa malattia?
L'anima
se è vero che respira
non ha più aria
e i tuoi occhi
che mi guardano dentro
non mi chiedono niente
e mi fanno compagnia
questi tuoi occhi vivi
sono l'unica cosa bella
che ho

Nuvole care

Dove vanno le nuvole
quando il cielo si fa limpido
e sembra una tovaglia azzurra
pronta per il banchetto degli dei?

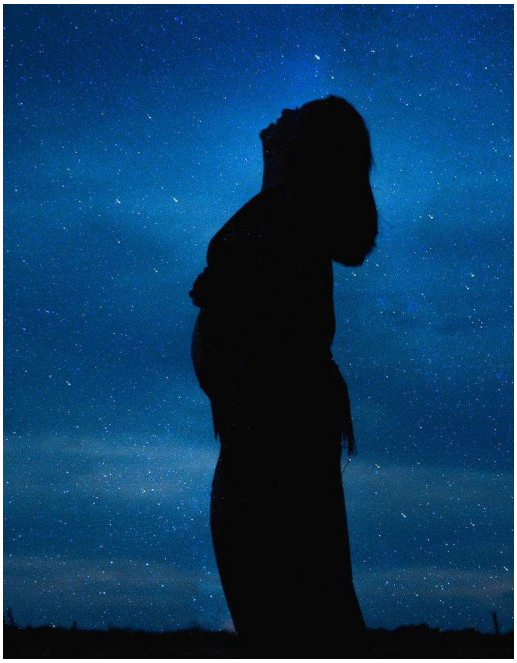
Nuvole care,
forme che tante volte
abbiamo immaginato
simili a bambini,
animali, fantasmi
o favole spaventose,
non vi dimenticheremo.

Siamo di passaggio
come voi
e quando ci fermiamo
è solo per un momento
il tempo di prenderci cura
della tristezza del cielo.

Vi aspettiamo
all'angolo fisso
del nostro cuore

Come il mare

Sulla riva
accanto solo quel che conta
il mare ritorna
tienilo nel respiro
fai entrare un suono
che esprima gratitudine
poi chiudi le labbra
alla fine
Ham
come la marea
Ora lascia andare
quel che deve andare
che il respiro
si sa
fa come il mare



Madre

Si chiama madre
e sta nascosta
dietro un albero di rose
per non disturbare
il tuo sonno
La cercherai
di notte
tra le stelle di agosto
cadente
nel tuo passo incerto
un soffio di respiro
la sentirai
sulla bocca
tra le paure antiche
e le costellazioni
un cerchio
al posto della croce
ti chiamerà
amore
e figlio
senza il mio
ti resterà l'impronta
della voce
come quella di Dio

Eccomi

Eccomi
sono qui
a mostrare lo scandalo
a contemplare il filo d'erba
il pulviscolo di dolore
rimasto tra le dita
il grumo di orrore
da cui ha origine
il mio nome
Eccomi
sono qui
appeso ad un filo
come un'implorazione
all'orecchio indurito
della Storia
La voce è la mia
unica parte di memoria
che ho da offrire
a chi non ha paura
di sentire
Eccomi
sono qui
un transito irrilevante
un incominciamento
senza seguito
lo strappo di un abbraccio
che mi ha portato fin qui

Il dolore

Il dolore al centro
intorno
solo raggi
spine
segnali di fumo
seduzioni
fascini fugaci.
Cercavo la brevità
ho trovato la durata
trafitto dalla punta
di un inchiostro nero
andavo a capo chino
ovunque e in nessun posto.
Il dolore al centro
ha guarito il resto

Il viaggio

Dove sei stata?
In quale stanza
hai lasciato
il tuo orgoglio ferito?
Vedo che le finestre
sono aperte
e fanno passare più luce
Hai cambiato il colore
degli occhi?

Tu mi dicesti
vado dove non c'è sole
da prendere
ma solo terre sconfinate
da attraversare

Il viaggio
è la promessa
il viaggio è la cura

Che importa dormire
sotto un tetto
se non si può volare
con la mente?
Il viaggio non ha
una riva dove stendersi
e un mare da pagare

Sono contenta di rivederti

Sei la benvenuta
Raccontami
Siediti accanto a me
Respiriamo insieme

E' cosa mia

Non la respingere
non la mandare via
dico a me
è mio questo pretesto
questa lingua
che si insinua nelle parole
e mi costringe a parlare
a bassa voce
“doce e
querida tristeza”

Non la mandare via
per favore
so cosa vuole
è cosa mia

L'ombra di un ricordo

Eravamo appena entrati nella stazione
occhi invisibili tra la folla
Eri già l'ombra
di un ricordo
la veste che sfiora la luce
le dita intrecciate al ramo di ulivo
un profumo di bianche peonie
oltre il giardino.

Si va sbiadendo
ogni immagine cara
nel tiepido vento dell'estate

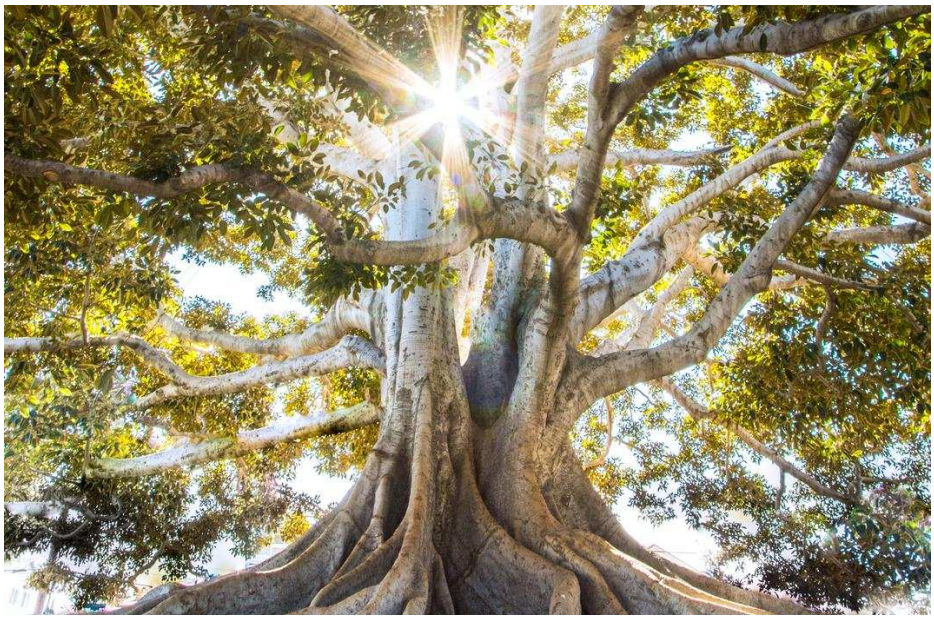
Qui rido io

Qui rido io
che ridere fa bene
al cuore
toglie la malattia dell'attaccamento
che non conosce
medicina migliore
Qui ora
nelle trame
di un pianto dirotto
storto contorto
una risata buona
ci salverà
dentro le viscere
di questa incantevole città

Come un abito

Indossa come un abito
la gioia del vivere
e portala a spasso
con elegante fierezza
Lascia che si contamini l'aria
di questa fragranza di bene e foglie
che aspettano
di cadere innamorate
della rugiada della sera
Mantieniti fedele
al tuo intento
al gesto impeccabile di cura
che ti appartiene
Questo tempo
al limite
cerca un dolore buono
da coltivare
morbido come uno slabbro di luce
Sii il tramite
per il passaggio
di parole dette
a bassa voce

L'albero di famiglia



Credevo fosse un varco
un ponte
invece è un vuoto
spalanca
le sue fauci
l'animale ferito
lo acquieto con la voce
cerco nella foresta dei pensieri
l'albero di famiglia che mi ripari
dal vento freddo del mattino

Sul lago

Sul lago la mente
ritrova la sua radice
una curva di silenzio
oltre la linea della parola
Prima bagno
i pensieri
e poi li asciugo
sulla riva del cuore
come se ci fosse
un piccolo sole
nel centro del petto
messo lì
da un dio segreto
senza nome

Come foglie sui rami

E quel dire sommesso
quel chiedere scusa con gli occhi
la fronte piegata aspettando
il permesso
di esistere
chiedere
respirare
Ti ho sorriso
mi hai detto
mi piace
allora ho preso
quegli occhi spauriti tra le mani

Siamo rimasti così tu ed io
come foglie sui rami

Profumo di rosa

Ho le mani nude
guardo le linee
nei palmi
faccio il gesto
della congiunzione
Tengo insieme
inquietudine e pace,
osservo la mente
farsi silenziosa

Tutto intorno
profuma
di rosa

Giuseppe Ruggiero

Psichiatra e psicoterapeuta. Dirige a Napoli la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Sistemico-Relazionale “IMePS”.
Past President FIAP. Socio fondatore AITF. Docente presso Università di Napoli Federico II e UPS di Roma.
È autore di numerosi contributi scientifici, in particolare sul tema della dimensione estetica in psicoterapia.

Associazione Progetto PienEssere

E' un’associazione senza fini di lucro che intende promuovere l’attivismo contemplativo, sostenendo in particolare coloro che sostengono, nella convinzione che attraverso la generosità cominciamo a rendere felici i rapporti e nella convinzione che il più elevato tipo di dāna si abbia allorché una persona degna dà qualcosa a un’altra persona degna.

Progetto PienEssere è come un “cantiere aperto” in cui coloro che accedono contribuiscono a prendersi cura di uno spazio dedicato al risveglio del Cuore per generare movimento e cambiamento ed aspira ad un Sangha che non ama il potere e nasce dalla poesia. La vera poesia è una qualità della vita interiore, e non si può spiegare.

L’intento è contribuire a creare un modello di incontro dove la solidarietà, la generosità e i piccoli gesti quotidiani siano fondanti.