Giuseppe Ruggiero

Nel Cuore della Cura

Poesie per il 2022

Associazione Progetto PienEssere APS

"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:

Giuseppe Ruggiero, Silvia D'Ovidio, Geraldina Neri, Valentina Prina, Marco D'Amico , Andrea Giussani, e Marinella Visconti

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

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

Per le immagini: unsplash.com e pixabay.com

Indice

La parola che cura	2
Manco	3
Che cos'è?	4
Eleganza dello stormo	5
Dicembre	5
Ho paura	6
Paesaggi	7
Un maestro invisibile	8
Avvisami ti prego	9
La disfatta	9
Camera con vista sull' infinito	10
Non dirmi tutto	11
Datti pace	12
Dumbo	13
Elain vital	14
Storia di una frase	15
Stabat Mater	16
La tela	17
I poeti	18
Ora ci sono io	19
Il canto della cura	20
Cogliere un fiore	21
Mentre prego	21
Poesia	22
Forse, chissà	23
Illuminare	24
L'orecchio non ha palpebre	25
Vacanza	26
Settembre	27
Teniamo aperti	28
Il passato	29
Dopo il diluvio	30
Autunno	31
Respiro	32
L'amore	33
La Musica	34
Abbandonati	35
La orima parola	36
La Musica	37
Amen	38

La parola che cura

–

Emozionata
la parola
vibra nel vuoto
abbraccia lo sconforto
sorride alla paura
Leggera sta
al cuore della cura

Manco

Manco
di quelle parole
che non so dire
di quei silenzi
che non so capire
resto con me
da solo
non so
fino a quando
come un viandante
stanco
mi prendo e mi perdo
ci sono interamente
anche se manco

Che cos'è
(dedicata a Sergio Endrigo)

“Che cos’è
c’è nell’aria qualcosa di freddo
che inverno non è”

Così cantava Endrigo
con quell’aria triste e
malinconica
forse perché allora i padri
erano vecchi prima del tempo

Ma le sue parole
come carezze dolci
toccavano il cuore nel profondo
erano favole cantate
per i bambini di tutto il mondo

E ancora oggi
che “la festa appena cominciata
sta per finire”
mi piace porre la stessa
domanda
senza più cercare la risposta

“Che cos’è ...
c’è nell’aria qualcosa di freddo
che inverno non è”

Eleganza dello stormo

A che serve conservare
gelosamente
il respiro che avevo diviso
con te
trattenere l'aria
di un tempo finito
fare la guardia
a questo inverno anomalo
difendermi dalla tempesta
di sabbia e rimpianto?

L'eleganza dello stormo
mentre muta il suo verso
ha rapito i miei occhi

Noi siamo già infinito
portiamo addosso il suo odore
fin dall'inizio della storia
siamo stelle alte
sospese sul mare

Dicembre

Era dicembre
verso la fine
un tempo brevissimo
per due respiri
e una pausa breve
Mi dicesti la neve cadrà la neve
sulle nostre mani
ci ricorderemo
del freddo pungente sulle gote
piene di amore
anche se saremo lontani

Ho paura

Ho bisogno di parlarti in segreto
non voglio che il mondo
lo sappia
voglio dirlo solo a te
Ho paura
che siamo arrivati alla fine
che siamo entrati
in un vicolo senza più uscita
e stiamo rotolando tutti
verso la foce
dello stesso fiume nero
dove muoiono lentamente
le cose più care:
le ciocche dei capelli
il ticchettio degli orologi
il fruscio di ali
il vento l'aria
le parole dei poeti
le visioni dei folli
le case piccole piccole
sulle colline sfiorate
dalle luci della sera

Nessuno può reggere
questa verità
e così la nascondiamo
ai nostri occhi
Ma nei tuoi io posso metterla
e sentirmi al sicuro
Anche la morte
in fondo
ha bisogno
di occhi buoni

Passaggi

Sto dalla parte del tempo
nei suoi passaggi tristi
metto silenzio
nel nido colmo di parole
per fare piuma e spazio
tra la pianta e il sole
Mi prendo la solitudine per bocca
come una medicina
del giorno e della sera
Faccio presenza
recito preghiera
Per ogni corpo che duole
c'è uno sguardo che luccica di
incanto
un capo che si inchina
alla partenza
un sogno tra le luci della festa
null'altro
se non di tutte
le canzoni
la più cara
forse la più mesta

Un maestro invisibile

Eravamo divisi già prima
prima che il cielo venisse giù
prima che le bocche si
chiudessero
per lo spavento
prima che i pesci in fondo al
mare
diventassero scuri di schiuma
prima di questi rumori
di queste gole dolenti
di questi occhi imploranti
Siamo sempre stati divisi
fiore stella giaguaro formica
le dita dalla mano
la mano dalla fronte
il sudore dalla voce
l'albero dalla foresta
Ora è tutto un brulicare
di parole vuote
riparare curare
mettere al futuro
la vita che sta passando inerme

Ci vuole un altro modo
di pensare il pensiero
un sentimento che muova la
mente
il direttore d'orchestra
non ha bisogno di spiegare il
tempo
quattro quarti
movimento
respiro gesto suono
disinvolto
visionario
Ci vuole un maestro invisibile
che parli
la stessa lingua delle piante
che ci insegni una danza nuova
per vivere insieme

Abbiamo così voglia di credere

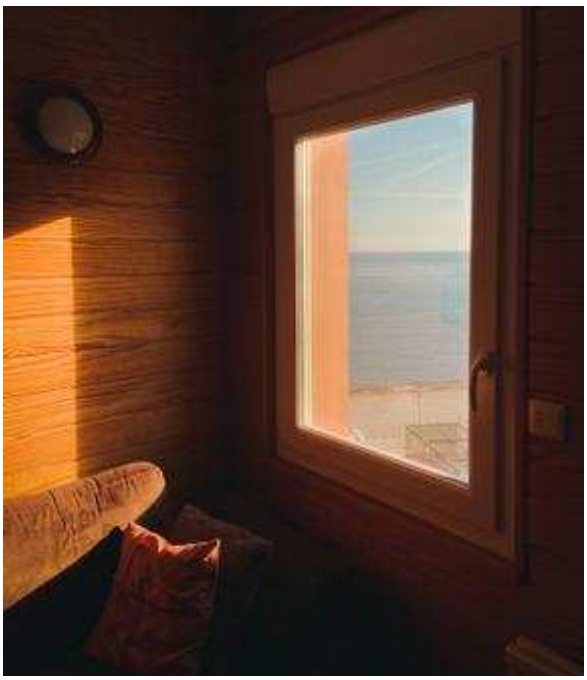
Avvisami ti prego

Avvisami ti prego
quando la parola
si farà superflua
e il pensiero
non brillerà più di cielo
Avvisami ti prego
se non mi accorgo
dell'aria che tira
e la tiro per le lunghe
e mi dilungo
nei racconti
quegli episodi insignificanti
che fanno il tempo
di un tempo solo
Non farmi andare avanti
Avvisami ti prego
se tocchi la nostalgia
nel fondo dei miei occhi
guidami
come se fossi cieco
portami
verso l'uscita
fai che sia lieve il passaggio
e dolce la dimenticanza

La disfatta

La disfatta dietro l'angolo
un vortice di allegorie malsane
brulica sulle tempie
tremolio di una luce inquieta
Fammi una carezza
dimmi che la nuvola è parte
dello stesso cielo immobile
dammi un pensiero limpido
per fare presa
su quell'antico anelito di infinito
Non desidero volare
voglio restare qua
un contraltare di parola e canto
all'algoritmo che sfreccia
come un fulmine
in cerca di un tempo sereno
invece inciampo
al buio
asfissia morente
la bocca accanto alla tua
e ti aspetto
ogni sera
come un condannato
per scrivere a mano un altro vivere
se vivere ci è dato

Camera con vista sull'infinito



Camera con vista sull’infinito
le parole non bastano
a dire
le ragioni del fiore
il suo muto stupore
davanti a questa meraviglia
che è la creazione
dammi almeno la mano
facciamo carezza
facciamo piano

Non dirmi tutto

Allude il cielo
quando è opaco
cifra dell'umano
come ogni verità
ama nascondersi
e il cuore in trasparenza
si confonde

Non dirmi tutto
di te
ti prego
siamo nuvole di parole
e affanno
danze di pioggia e vento
un volteggio imprevisto
una caduta un rimpianto

Non darmi tutto
Tra le dita
che appena si sfiorano
senti
quanta vita

Datti pace

Datti pace
Che la pace non viene da fuori
È un viale alberato
che mette radici
dentro l'anima
e chi si incammina di sera
può sentire il fruscio dei rami
il profumo dei fiori
prendere un seme e piantarlo
nel suo cuore
Datti pace
si sta abbracciati tra le nuvole
ognuno vicino al suo dolore

Dumbo

Abbiamo tutti orecchie strane
e non sappiamo più ascoltare
Solo l'elefantino ha ancora
coraggio
e sa come si fa a volare
Conosce la meravigliosa distesa
di cielo
da dove
guardando giù
non si vedono confini
ma una e una sola terra

e un piccolo naso all'insù

Elain vital

La foglia che cade
per stanchezza di ombra
la nuvola gonfia di cielo
la pioggia resiste
– si arrende –
alla caparbietà
del sole

Vuole vederti danzare
mettere in riga le braccia
e i fianchi
ruotare
fino a farti sfinire
oltre il pensiero
oltre il gioco infinito
del bene e del male

Di tutte le forze
la forza maggiore
lo slancio vitale

Storia di una frase

La frase
trova il suo ordine
fa a meno della dittatura del
soggetto
che decide la forma del verbo

La frase diventa
il verso di una poesia
desiderio di armonia
il regno dove
il lamento
di ciò che muore
e si dissolve
corrisponde all'incanto
di ciò che vive
e si trasforma

I sensi i suoni
i colori le acrobazie
le meraviglie
e gli stupori
dormono quieti
e si baciano tra loro
sono gli eterni innamorati
dentro un sogno congiunto
si sentono appagati

La frase incompleta
imperfetta
ha rinunciato
al punto

ora è infinita

Stabat Mater

Stabat mater dolorosa
il figlio frutto
del grembo suo
del desiderio incarnato
come la corona
di spine sul capo
quel figlio suo adorato
non c'è più
tra le sue braccia fragili
sul petto morbido che fa
la donna madre
quando si svuota il ventre
e lei capisce che da quel giorno
in poi
non può morire più

Stabat Mater
perché non si muove il dolore
sta immobile
tra la gola e il cuore
Sta sola
copre la tristezza
gli occhi con un velo
mater dolorosa
sa che ogni figlio
prima che a lei
appartiene al cielo

La tela

Verrà il giorno
il mese
ritornerà l'aprile della fine
I nostri occhi
distanti
racconteranno il gelo
del distacco
Non temere
la memoria non scolorisce
la tela trattiene il colore
cambia il disegno
rimane la ferita
il dolore

I poeti

Sei tornata
Rimani con me
i poeti hanno una piccola isola
come dimora
nutrono la terra di parole
e in cambio
si accontentano
di un po' di sole

Ora ci sono io

Ora ci sono io
Mi aspetto
Ho preparato riso basmati
una tisana
e il suono di una campana
Mi saluto
Bentornato!

anche stasera
mangeremo insieme

Il canto della cura

Come lo sciamano prende nel
proprio corpo
la malattia
e lo spirito che l'accompagna
così mi appresto
a fare cavo il petto
e dentro al cuore tana
dimora
giardino
per ospitare il tuo sguardo

Ecco così
perdermi io voglio
nel bosco dei ricordi
in fondo ai tuoi occhi pieni di
paura

Questo è il canto della cura
metto le dita curve sui tasti
bianchi e neri
fianco a fianco
nostalgia e meraviglia
senza contare il resto
indietro e avanti
voglio un inizio dolce
leggero ma deciso
che tolga peso al discorso
non ci sia vanto alcuno
ne' spazio di rimpianto
solo un sorriso dolce
accendere una luce
sull'ombra del tuo viso

Suonare la nota
del dolore muto
suonarla tante volte
suonarla all'infinito

Cogliere un fiore

È tutto un legare
collegare
tenere insieme i fili
incrociando le nostre singolarità
per preparare la dimora
della reciprocità

Ecco perché cogliere un fiore
è il principio di ogni venire al
mondo
Tra il sole il petalo lo stelo
e la mano
si fa e si disfa
il nostro essere al mondo
la magia di vivere dentro la tua
vita
che vive dentro la mia

Mentre piego

Mentre piego la schiena
le braccia
il capo le ginocchia
un desiderio di terra
di madre
di odore buono
di campi in fiore

la mente cerca un varco
e si accorpa
al corpo
stanno insieme l'una nell'altro
amanti e compagni di
avventure

un respiro quieto
la sensazione della durata

Poesia

Non ho scritto una poesia
l'ho composta
come si fa
con la farina e l'acqua
poesia pane

Ho messo una pausa un trattino
uno spazio bianco di nostalgia
poesia passacaglia
sarabanda e fuga
grido e brivido

Ho messo il disordine
dentro una ghirlanda di fiori
e ho distillato ogni singola parola
per arrivare all'osso della voce
al succo vivo della pianta
alla contorsione della radice
per ricomporre il dolore

poesia scuotimento
coraggio e pentimento
passione e compassione
poesia che non dice si fa
con le mani impastate
nel sangue e nel sudore

poesia bambina
e nonna vecchia dalle mani
consumate
che ti racconta il "cunto de li
cunti"
l'incrostazione sul muro
l'imperfezione del buio

Forse, chissà

Se volete la fine
cercate certezze
dite è così
è questo
e non è quello
il pane
non il vino
Se volete la fine
stabilite uno scopo
fatelo adesso
non rimandate a dopo

La fine del mondo
è quando
non dubitate più
una luce si spegne
un'altra si accende
il diritto va su
e il rovescio sta giù
La fine è il confine
che separa l'umano
dal suo slancio divino

Ma se volete l'infinito
se desiderate andare al di là
della siepe
dove il giovan poeta si sperse
e spaurito il cuore
si illuminò di immenso
allora dite
può anche darsi
chi può saperlo
prima poi
che importanza avrà
forse
chissà

se quello che vedi
là in fondo
non è solo l'ombra
della tua provvisoria verità

Illuminare

Qual è il colore del bene?
Per la sera
farsi buio
tradire
dissolvere
la compattezza del giorno
l'alterigia della luce
l'infanzia della trasparenza

Il mio bene per te
volere il tuo
senza sapere
qual è
Occorre precisione
e senso di misura per risparmiare
il me lo devi figlio
per tutto il bene
che ti voglio

Briciole di pane
fili d'erba sottili fragili
che tremano
dita troppo attaccate
bocche che non tolgono il fiato
amori all'infinito
senza chi ama e chi è amato

E' questo il bene?
Quando nella pausa assente
sento la tua presenza viva
il tempo breve della farfalla
che muore e poi diventa
vento
la goccia
che non ama confondersi
col mare?

E in quale verbo
si deve coniugare?

Forse la poesia
è la sua vera dimora
quel fare e disfare
ogni volta
e poi rifare
la stessa strada dove cammini tu
e nei tuoi passi camminare
fare gli stessi sogni
e non svegliarsi più

L' orecchio non ha palpebre

Se chiudi gli occhi
il mondo continua ad esistere
tu puoi scegliere
di non guardare
e quello che manca
lo puoi immaginare

L'orecchio invece non ha
palpebre
rimane sempre aperto
per catturare
i suoni delle piante delle rocce
delle cascate
per trasformare
il rumore della vita
quando sembra persa
in una musica diversa

Non c'è bisogno di parlare
c'è così tanta bellezza
che chiede solo
di poterla ascoltare
come la riva ascolta il mare
e ogni volta che la bagna
non si lamenta
ma lo lascia fare

Vacanza

Si va in vacanza
quando si fa il vuoto
nelle stanze sicure di ogni giorno
per aprire il cuore
alla vastità dei mari e dei cieli
per rallentare il passo
e morbido
su un cuscino
di piume
-lievi pensieri tra i presagi scuri
parole sussurrate tra i respiri-
riposa il capo
la sua stanchezza

Cara è la mano
e ancor più cara
la carezza

Settembre

–

Un giro di boa
succo di limone
e sole sulle labbra
senza contare le ore

Settembre
si lascia dietro
il sapore dei pomeriggi lunghi
e delle sensazioni brevi
la finitezza delle rime baciate dal
vento
le attese tradite
le promesse giovani presto
dismesse
dal domani non si sa

Settembre
ha una sua verità nascosta
nel ventre marrone
e verde
del bosco dove andremo a
passeggiare
di sera
cercando qualcosa che resti
una radice un ramo
un'ombreggiare minuzioso
tra le febbrili parole
un silenzio che taccia
questo continuo pensare

Adesso
che sembra così lontano
il mare

Teniamo aperti

Teniamo aperti i pori della pelle
c'è un bisogno di luce di aria
di parole nuove

Che entrino pure
i cattivi pensieri
le stanchezze
le derive di questo tempo
che non ha più certezza

Teniamoci stretti
i sentimenti
le cose piccole
il resto di niente

Accade tutto nella mente
e tutto in essa si dissolve

Caliamo pure
il sipario dell'estate
inchiniamoci
al mistero delle altezze

Il passato

Hai preso un mucchietto di cose
matite spezzate
inchiostri sbiaditi dal tempo
foto ingiallite racchiuse
dentro una scatola di latta

Hai detto
voglio liberarmi del passato
di tutto quello che mi ha sofferto
e non mi ha mai amato
Hai detto
accendo una candela
chiudo gli occhi
e lascio andare

Ma non è bastato
a dimenticare

Allora hai provato
a fare cenere
e l'hai versata
nel grande mare
come si fa con i defunti
un ultimo saluto
e via

Ma nemmeno questo è servito

Hai ringraziato
hai perdonato perché
così ti hanno insegnato
per essere leggeri
si deve pregare meditare digiunare
e affidarti a ciò che è scritto
sulle linee della mano

Ti ho guardato
con tenerezza
da lontano
Volevo dirti
manca qualcosa
forse una carezza
sul tuo viso di rosa
ma non ho fatto
in tempo

Il mare si è agitato
e ti ha portato via
insieme al tuo passato
e la carezza che era tua
adesso è diventata mia

Dopo il diluvio

Guarderemo il mondo
attraverso la luce fioca
di una candela
ci sfioreremo con le parole
silenziose
delle sere di dicembre
spegneremo le luci di fuori
le accenderemo dentro
per illuminare
le piccole ombre che implorano
cittadinanza di cuore
riscalderemo il corpo di chi ha freddo
con lana di abbondanza
e spartiremo il pane
moltiplicando il bene

Saremo pochi all'inizio
quelli che bastano per ricominciare
si aggiungeranno
altri attratti
dall'odore dei canti
diventeremo molti tanti
nessuna goccia d'acqua
andrà sprecata
misureremo gli angoli tra due sorrisi
del primo mattino
e sul punto esatto dell'incrocio
pianteremo il primo fiore del giardino

Saranno una donna un vecchio un cane
una farfalla e un bambino
i primi a scendere dall'Arca
per benedire il diluvio
sarà la rivincita
dei mari dei cieli
delle fasi lunari
non avremo una casa
abiteremo sulla soglia
abbracceremo l'albero
il filo d'erba
l'impercettibile respiro della foglia

Autunno

–

Dove ti sei nascosto
dove hai fatto tana
dove hai chiuso la tua pena
a quale corda
o stella l'hai affidata?

Vedo la smorfia sul tuo volto
la storia scritta
tra ruga e bocca
farsi angolo di fuga
vedo la tua tristezza
riflessa
nei miei occhi umidi

perché non tutte furono versate
rimangono ultime
due lacrime
per questo abbandonarsi sul
finire

Forse non sai
che ad attenderti sarà quella
musica
che ti venne al mondo
e che non hai più dimenticato
la stessa luce di allora

Guarda
l'autunno
è appena cominciato

Respiro

E poi gli occhi
si chiudono da soli
nessuna domanda
nessuna risposta
se non la carezza del respiro
Mi sento vivo
prima salivo
poi scendevo
poi di nuovo
più in alto
salivo
Ora mi affido
al respiro
Non ho
non voglio
non so
non cerco
non mi aspetto
non devo
ne' vuoto ne' pieno
Respiro
Sono vivo

L' amore

L’amore non si fa
si crea
come un dono
un viatico
di bene

Porta pace nel piacere
l’autunno ha in serbo per te
le dolcezze dei mattini
le carezze delle sere

La musica

Parlerei di musica anche tutta la notte
insieme a te

Io l'ascolterei
la musica
l'essenza di questa notte
che ti parla di me

Sono le tue risonanze

O forse le tue assenze

Si fondono le voci come due lune
in una

Tu chiamale se vuoi risognanze

Questa notte
è un ensemble
di suoni

Che assomigliano
a stelle doppie
nell'infinito cielo

Chi si ricorderà domani
di questa musica celeste?

Forse ogni giorno che nasce
ha in serbo
una memoria
di numeri e note

Sono disegni, figure,
presentimenti
che passano di buio in buio

E se invece fosse solo un altro nome
per chiamare Dio?

La musica ci dorme
e si addormenta accanto

Nell'universo mio
la musica è un riflesso

Vuoi dire che è uno specchio?

Una necessità
come alla bocca
il canto

Questa notte
di musica
è un incanto

Abbandonati

Abbandonati
l'uno all'altro fugavano
la paura di essere colti di
sorpresa

Si nutrivano
senza consumarsi mai

Si assorbivano come intestini
che riflettono
pensieri divini

Bisogna essere interi
per confondere i respiri
lasciare la bocca arresa
e vuota per desiderare

Oltre la soglia
delle cose che finiscono

per diventare
un infinito in due

La prima parola

Mi dici non ho voglia
non so il sapore
che prende questo giorno nuovo
mi perdo
nella monotonia
del tempo che non sorprende
il mio sonno
uguale al risveglio
Mi dici
è come sempre
una ripetizione senza fine

Oh se potessi morire di dolore
più che di inedia

Ti accorgo
e ti accolgo
Ti presto il mio sorriso
una riga di bocca dove posiamo
leggere le dita

Tu scrivi
la prima parola che viene
dopo verrà la vita

Esiste ancora

Dimmi
la semplicità esiste ancora?

Il gesto naturale di eleganza
che fa bella la formula
la piroette
il passo di danza?

Il silenzioso attendere
senza pretendere
di sapere prima che cosa
accadrà?

Dimmi
esiste ancora
lo stupirsi
per una voce inaspettata
per il ritorno a casa dell'amica
perduta
per la striscia di colori
che dice addio
al temporale?

Meno male
che il pomeriggio sa cose
che il mattino ignora

Amen

Che ogni distanza sia
annuncio di presenza

Che la preghiera non abbia
parole da dire
ma cieli da scoprire

Che lo sguardo
sia lieve
sulle cose della vita

Che ci sia cura dell'attesa
ed equilibrio
e spazio tra le dita
per lasciare andare
come sabbia
ogni granello di paura

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 APS

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 dãna 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.