

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



Il lusso non è ostentazione
Il lusso non è avere
Il lusso è essere
Il lusso è accontentarsi
Il lusso è vivere
Il lusso è rendere semplice una cosa complicata
Il lusso è avere un amico
Il lusso è nell'immaginazione
Il lusso è amare
Il lusso è capovolgere
Il lusso è guardare un tramonto
Il lusso è cultura
Il lusso è il qui e ora
Il lusso è una carezza
Il lusso è essere se stessi
Il lusso è un'emozione
Il lusso è addormentarsi
È sognare
Il lusso è avere un Dio
Il lusso è impagabile
Il lusso è circostanza
Il lusso è un figlio
Il lusso è prestare attenzione
In cerchio a ricordare
Quello che vale
Quello che è

Oggi ho sbagliato giorno
e se non valgo mi rialzo
Ieri era un pensiero errante
Niente di più che un ricordo assorto
Alienante l'attesa
piena di speranze con vaghe circostanze
Domani l'immaginazione senza paura
con amore senza confini
Ci terremo per mano domani
nella trama d'un silenzio mai immaginato
Parleremo delle stagioni
del fiorir dei fiori
Dei miei umori
lasciando passare le sere
Una dopo l'altra
Una dopo l'altra
Fino a mezzanotte

Stefano Beltrami,
Poesie a tratti, poesie irregolari

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago
COMUNE DI CAVRIAGO



A piene mani

Sono te che passi stretta in altre vesti,
il silenzio con cui mordi la mia pace.
Sono te quando il pensiero si fa immenso
e un po' ridi e un po' deridi la vacuità delle cose.
Sono l'eco dei tuoi passi sulle ore
quando sai di non capire,
il conto che non torna,
la luce che t'impedisce di vedere.
Sono te che ti innamori,
te che guardi il mare,
te quando non credi, quando ti sbagli,
la gioia con cui bevi a una fontana.
Sono te quando è l'Aurora,
lo sguardo con cui saluti il giorno,
la musica che ascolti e ti fa piangere
sono te, sempre, Anima mia!

Franca Righi, Attimi e dintorni

Il mio cuore

Il mio cuore ha stanze d'acqua,
stanze chiare d'alberi e poesia.
Mille ponticelli l'attraversano,
molte lingue,
molti abbracci.
Conosce anche la guerra, i terremoti,
le notti senza luna e i predatori, ma non teme nulla:
gli è toccato in sorte un dinamismo inquieto
di cui sempre si veste.
E io sono tutta sua.

La notte oscura

Il dolore lo insegna la vita:
è il vento che infuria sui campi
devastando il raccolto;
la lama di ghiaccio che lacera i corpi;
il gorgo che inghiotte la luce e come una bocca
vorace
morde i tuoi sogni;
è il tuono che spezza la pace.
Ma il dolore è anche la cima
da cui intravedi il mistero;
la nube che avvicina altri mondi;
il germe che alimenta lo Spirito
soverte i valori
e
guarisce.

Franca Righi, Destinazione: poesia

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



La speranza che ci salva

Mia cara,
nel bel mezzo dell'odio
ho scoperto che vi era in me
un invincibile amore.
Nel bel mezzo delle lacrime
ho scoperto che vi era in me
un invincibile sorriso.
Nel bel mezzo del caos
ho scoperto che vi era in me
un'invincibile tranquillità.
Ho compreso, infine,
che nel bel mezzo dell'inverno
ho scoperto che vi era in me
un'invincibile estate.
E che ciò mi rende felice.
Perché afferma che non importa
quanto duramente il mondo
vada contro di me,
in me c'è qualcosa di più forte,
qualcosa di migliore
che mi spinge subito indietro.

Albert Camus, L'estate e altri saggi solari, Bompiani 2019

Il vero orrore dell'esistenza non è la paura della morte, ma la paura della vita.
È la paura di svegliarsi ogni giorno per affrontare le stesse lotte, le stesse delusioni, lo stesso dolore.
È la paura che non cambi mai nulla, che tu sia intrappolato in un ciclo di sofferenza a cui non puoi sfuggire.
E in quella paura, c'è disperazione, desiderio di qualcosa, qualsiasi cosa, per spezzare la monotonia,
per dare senso alla ripetizione infinita dei giorni.

Albert Camus



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



Ad A. M.

Ti regali l'odore
di Lexotan nel bicchiere,
la nota amara e floreale
al posto
di un fiore tuo, di cui
sei capace e non sai;

Ti hanno insegnato a non credere
nei giardini e allora
ti inebrierà quel petalo glabro
di acqua e di vetro:

partirà dal naso,
ti arriverà fino agli occhi,
con la calma muta di un giglio,
senza la mano del dono,
finchè
annebbierà la paura
di trovare tra le facce
di chi non ti ama
anche quella di tuo padre.

**Beatrice Zerbini – “In comode rate”,
Interno poesia editore 2022**

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



Io sono verticale

Ma preferirei essere orizzontale.

Non sono un albero con radici nel suolo
succhiante minerali e amore materno

così da poter brillare di foglie a ogni marzo,

né sono la beltà di un'aiuola

ultradipinta che susciti grida di meraviglia,

senza sapere che presto

dovrò perdere i miei petali.

Confronto a me, un albero è immortale

e la cima di un fiore, non alta ma più clamorosa:

dell'uno la lunga vita, dell'altra mi manca l'audacia.

Stasera, all'infinitesimo lume delle stelle,

alberi e fiori hanno sparso i loro freddi profumi.

Ci passo in mezzo ma nessuno di loro ne fa caso.

A volte io penso che mentre dormo

forse assomiglio a loro nel modo più perfetto,

con i miei pensieri andati in nebbia.

Stare sdraiata è per me più naturale.

Allora il cielo ed io siamo in aperto colloquio,

e sarò utile il giorno che resto sdraiata per sempre:

finalmente gli alberi mi toccheranno,

i fiori avranno tempo per me.

Sylvia Plath – “Tutte le poesie”, Mondadori 2019

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



Sulla pazienza

Bisogna alle cose,
lasciare la propria quieta, indisturbata evoluzione
che viene dal loro interno
e che da niente può essere
forzata o accelerata.

Tutto è: portare a compimento
la gestazione
e poi dare alla luce.

Bisogna avere pazienza
verso le irrisoltezze del cuore
e cercare di amare le domande stesse
come stanze chiuse a chiave e come libri
che sono scritti in una lingua che proprio
non sappiamo.

Si tratta di vivere ogni cosa.
Quando si vivono le domande,
forse, piano piano si finisce,
senza accorgersene,
col vivere dentro alle risposte
celate in un giorno che non sappiamo.

Rainer Maria Rilke – “Poesie”, Einaudi 1997

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



E la vita cammina quasi dritta

Ci abituiamo al buio
quando la luce è spenta:
dopo che la vicina ha retto il lume
che è testimone del suo addio,
per un momento ci muoviamo incerti
perché la notte ci rimane nuova,
ma poi la vista si adatta alla tenebra
e affrontiamo la strada a testa alta.

Così avviene con tenebre più vaste,
quelle notti dell'anima
in cui nessuna luna ci fa segno,
nessuna stella interiore si mostra.

Anche il più coraggioso prima brancola
un po', talvolta urta contro un albero,
ci batte proprio la fronte;
ma, imparando a vedere,

o si altera la tenebra
o in qualche modo si abitua la vista
alla notte profonda,
e la vita cammina quasi dritta.

Emily Dickinson – “Tutte le poesie”, Mondadori 2022

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Il matto

Fu nel parco di un manicomio che incontrai un giovane con il volto pallido e bello, colmo di stupore.

E sedetti accanto a lui sulla panca, e gli domandai: “Perché sei qui?”. E lui mi rivolse uno sguardo attonito e disse: “È una domanda poco opportuna, comunque risponderò. Mio padre voleva fare di me una copia di sè stesso, e così mio zio. Mia madre vedeva in me l’immagine del suo illustre genitore. Mia sorella mi esibiva il marito marinaio come il perfetto esempio da seguire. Mio fratello riteneva che dovessi essere identico a lui: un bravissimo atleta. E anche i miei insegnanti, il dottore in filosofia, e il maestro di musica, e il logico, erano ben decisi: ognuno di loro voleva che io fossi il riflesso del loro volto in uno specchio. Per questo sono venuto qui. Trovo l’ambiente più sano. Qui almeno posso essere me stesso.”

E di scatto si volse verso di me e chiese: “Anche tu sei qui a causa dell’educazione e dei buoni consigli?” Ed io risposi. “No, sono qui in visita”. E lui disse: “Ah, ho capito. Vieni dal manicomio dall’altra parte del muro”.

Khalil Gibran – “Il vagabondo”, Acquaviva Editore 2007



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago

COMUNE DI CAVRIAGO



Ieri ho sofferto il dolore,
non sapevo che avesse una faccia sanguigna,
le labbra di metallo dure,
una mancanza netta d'orizzonti.
Il dolore è senza domani,
è un muso di cavallo che blocca
i garretti possenti,
ma ieri sono caduta in basso,
le mie labbra si sono chiuse
e lo spavento è entrato nel mio petto
con un sibilo fondo
e le fontane hanno cessato di fiorire,
la loro tenera acqua
era soltanto un mare di dolore
in cui naufragavo dormendo,
ma anche allora avevo paura
degli angeli eterni.
Ma se sono così dolci e costanti,
perché l'immobilità mi fa terrore?

**Alda Merini – “La Terra Santa”, Ed.
Scheiwiller 1996**

Mi piace il verbo sentire

Mi piace il verbo sentire ...
sentire il rumore del mare, sentirne l'odore ...
sentire il suono della pioggia che ti bagna le labbra,
sentire un penna che traccia sentimenti su un foglio bianco...
sentire l'odore di chi ami, sentirne la voce e sentirlo col cuore...
sentire è il verbo delle emozioni,
ci si sdraia sulla schiena del mondo e si sente.

Alda Merini

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO

FER-MENTI POETICI

Parole per nutrire la mente e coltivare il benessere.
Settimana della Salute Mentale, 20° edizione.



Cavriago
COMUNE DI CAVRIAGO



Così schiava

Così schiava. Che roba!
Così barbaramente schiava. E dai!
Così ridicolmente schiava. Ma insomma!
Che cosa sono io?
Meccanica, legata, ubbidiente,
in schiavitù biologica e credente. Basta,
scivolo nel sonno, qui comincia
il mio libero arbitrio, qui tocca a me
decidere che cosa mi accadrà,
come sarò, quali parole dire
nel sogno che mi assegno.

Patrizia Cavalli – “Datura”, Einaudi 2013

Cosa non devo fare
per togliermi di torno
la mia nemica mente:
ostilità perenne
alla felice colpa di esser quel che sono
il mio felice niente.

Patrizia Cavalli – “Vita meravigliosa”, Einaudi 2020

INQUADRA
IL QR CODE
PER ASCOLTARE O
LEGGERE LE POESIE



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



CENTRO
PER IL LIBRO
E LA LETTURA

CAVRIAGO



GIAR
DINO
POETI
CO