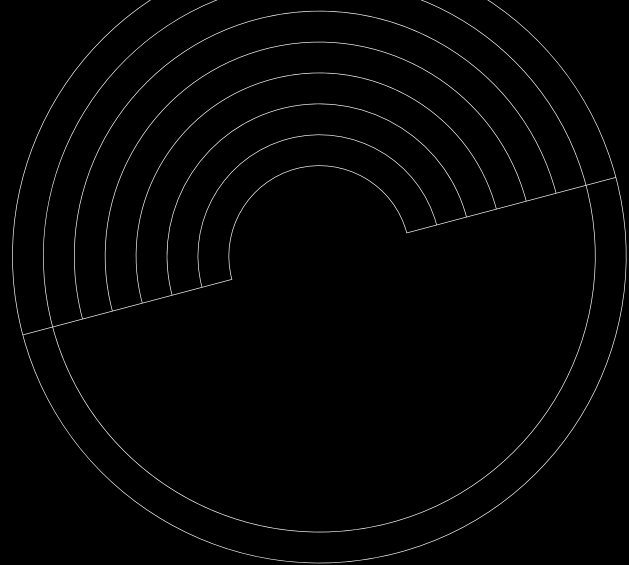


reileta

LAURA DE CESARE
psicologa



S/COVIAMO

LE RISORSE DELLE

DONNE



UN PROGETTO PLURALE IN TEMPI SINGOLARI

sCOVIamo le risorse delle Donne è una raccolta di esperienze reali di mamme per **valorizzare e condividere la capacità**, spesso inconsapevole, **di attivare risorse positive** per fronteggiare situazioni nuove e complesse, come quelle vissute in tempi di pandemia.

sCOVIamo le risorse delle Donne parla con/di/per le mamme, racconta qualcosa di loro (e di noi) e di come si sono sentite e hanno affrontato le loro giornate, attraverso le testimonianze di alcune donne che, con grande generosità e partecipazione, hanno condiviso le proprie esperienze personali. Questo progetto/riflessione, **con sguardo positivo e propositivo, interpreta visivamente le risorse** emerse da questi vissuti **e ne propone una lettura psicologica** breve e semplice, volutamente priva di orpelli e tecnicismi.

sCOVIamo le risorse delle Donne è un progetto di due professioniste (e mamme) che fonde l'esperienza professionale nel visual design di **REILETA** e nella psicologia di **Laura De Cesare** per **omaggiare** le tante persone che, già abituate a pre/occuparsi per altri, a cambiare piani anche all'ultimo minuto, stanno reagendo alle nuove condizioni di vita legate al Covid nonostante una maggiore stanchezza e un senso di solitudine più o meno profondo.

sCOVIamo le risorse delle Donne è un punto d'incontro per chi cerca nuovi punti di vista, stimoli e incoraggiamento.



INDICE

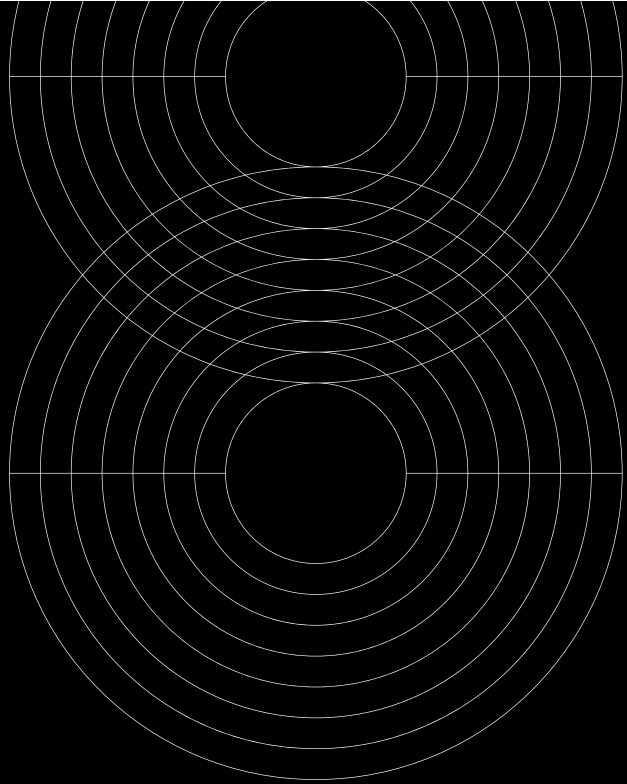
RISORSE/4

NAMING/21

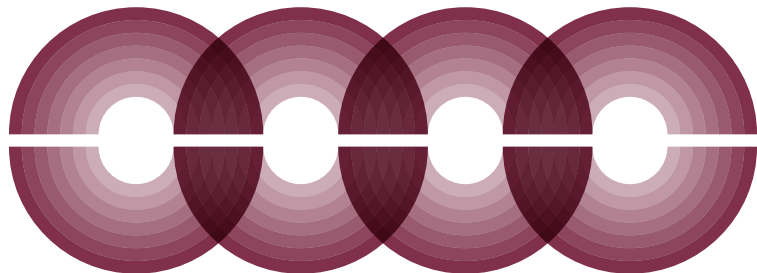
VISUAL/23

LETTURE/30

CONCEPT/34



RISORSE





VITA IN


EQUILIBRIO

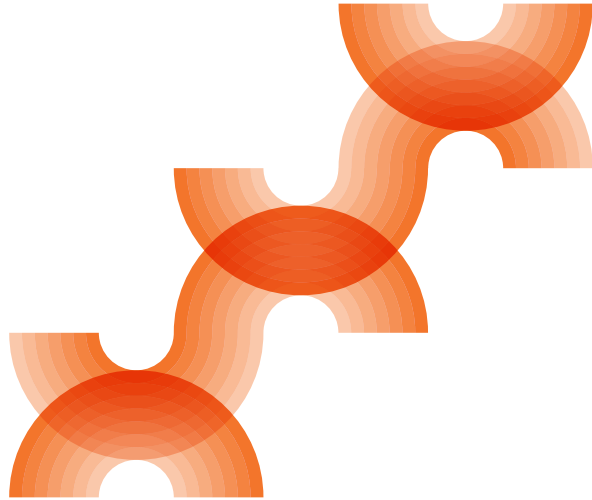
smart working con figlio malato

"Gestire smart working e un bimbo piccolo", in particolare quando "è ammalato" e più bisognoso, richiede raffinati equilibrismi da acrobata tra le attenzioni che il bambino reclama e quelle da dedicare al computer e i mille problemi che ci vorrebbero sempre concentrate davanti allo schermo.

Questo frenetico e faticoso tentativo continuo di problem solving non porta certo a risposte perfette e ad accontentare tutti, comprese le nostre ed altrui aspettative. Ciò è difficile da accettare e una mamma avverte che "un po' di sconforto c'è e anche nervosismo", si sente dispiaciuta e "menefreghista" per non essersi "dedicata al 100% al bimbo": un'impresa impossibile dovendo per gestire al meglio i compiti richiesti dalla propria professione, per lei così importante per garantirgli "un buon futuro".

Tuttavia, non ne esce sopraffatta e accetta l'imperfezione e quello che c'è, dentro e fuori di sé: "la mamma deve armarsi di pazienza, respirare e affrontare le cose"; a volte, si presenta un conflitto tra i bisogni interni e le richieste esterne, così come tra parti di sé ideali e reali e, in questo, si può trovare un proprio personale punto di EQUILIBRIO.







TEMPO DI RESILIENZA


quando accade qualcosa alla nonna

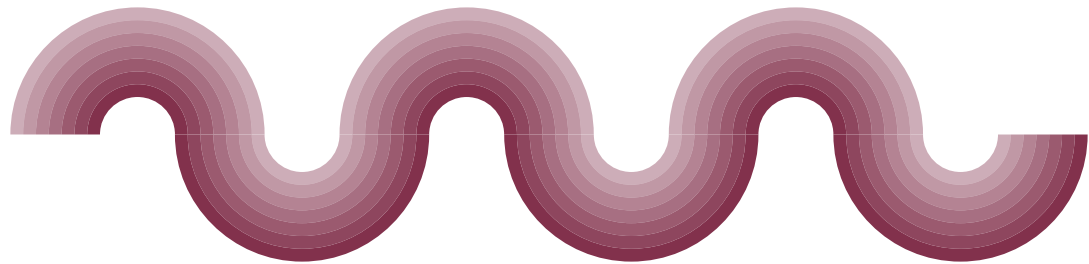
A volte le emergenze piombano su uno scenario estivo e vacanziero come ombre improvvise e inaspettate: così, una mamma può trovarsi sola, con il compagno lontano per lavoro, a gestire il bambino e il ricovero di sua madre, rivestendo il duplice ruolo di genitore e figlia.

Come affrontare questa situazione? Ci si "destreggia, completamente da sola, cercando di mantenere serenità".

In questi casi può emergere una grande forza, con cui si riescono ad affrontare con un atteggiamento sereno le avversità. È proprio la capacità da un lato di arrangiarsi e dall'altro di essere consapevoli di poter fare quello che si riesce, non nascondendo i sentimenti negativi e le difficoltà, ma mantenendo allo stesso tempo un certo ottimismo.

Una mamma sicuramente avverte questa situazione come "molto dura" e può non solo essere, ma anche sentirsi "molto sola"; tuttavia, un momento come questo riesce ad attivare in lei una straordinaria capacità di reagire prontamente alle sventure, chiamata RESILIENZA.







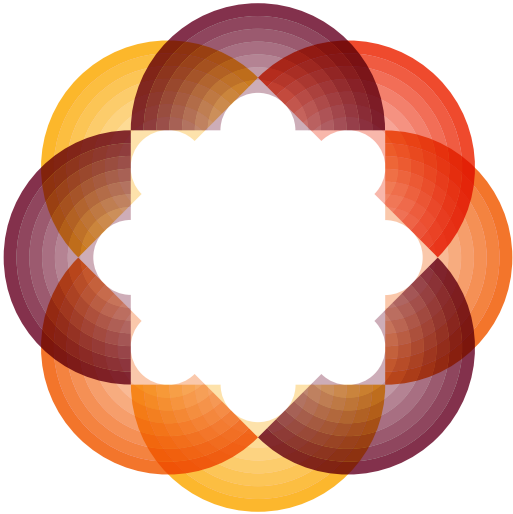
SPIRITO DI ADATTAMENTO

con e senza aiuti

Per una mamma già provata dall'arrivo di un neonato e con due gemelli ancora molto piccoli, ritrovarsi catapultata in una realtà come quella del lockdown può essere decisamente spiazzante. Ancor di più se all'improvviso si trova del tutto priva di supporti – dopo aver "sempre avuto un aiuto" - e col compagno infortunato al braccio. A quel punto inizia a vivere immersa in una quotidianità che risulta "alienante, ogni giorno un continuo susseguirsi di cose sempre uguali", e si attende "l'inizio dell'asilo come un bambino aspetta il Natale".

Una soluzione concreta diventa "scappare da Milano per andare dai nonni e quindi poterci far aiutare in una casa decisamente più comoda". Una mamma impara ad assecondare le circostanze e a saper fare da sé, pur sapendo riconoscere i propri limiti e rivolgersi agli altri, quando necessario.

La chiave di volta sembra essere proprio adottare un atteggiamento flessibile: si passa dalla disponibilità di aiuti, all'assenza, all'umiltà di chiedere direttamente un supporto, appoggiandosi ai nonni. Si affronta quel che arriva, prendendola con filosofia, persino quando capita di scoprire di essere positiva al Covid: "abbiamo fatto anche questo". Con grande spirito di ADATTAMENTO.





DESIDERIO DI CONDIVISIONE


lavoro smart ma non troppo

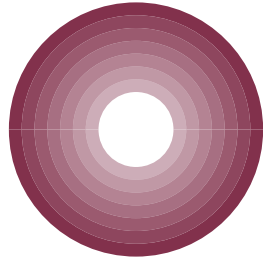
Quando il Covid colpisce in prima persona e toglie le forze, si vorrebbe solo mettere tutto in pausa ma lo smart working procede con orizzonti aziendali molto precari, mentre il figlio piccolo richiede attenzioni e non si hanno aiuti a disposizione. Una situazione del genere fa riflettere anche la più tenace delle madri: "mette a dura prova la mia vita e anche la mia vita di lavoratrice", arrivando a dire perfino "volevo mollare, ho trovato la forza dentro di me però credo anche che non siamo per nulla supportate e non nascondo di aver avuto proprio dei momenti, dei bassi, in cui mi sono sentita molto triste, sola e abbandonata".

Partendo dalla propria condizione personale desolante, una mamma può provare ad allargare il proprio orizzonte considerando anche quello sociale, "un sistema che non ci sta tutelando, non ci tutela e non tutela i nostri figli", mostrando la propria indignazione e anche una tenacia inaspettata. Senza negare di poter essere "molto triste e molto provata da questa situazione", può esprimere la speranza "che questa piccola esperienza possa dare un messaggio, per quanto non sia super incoraggiante (...) di stringere i denti perché siamo donne e siamo mamme e ce la faremo come ce l'abbiamo fatta all'inizio della nostra gravidanza".

Una mamma può farsi forza facendo forza alle altre, avvertendo e condividendo il senso di comunanza e appartenenza nelle fatiche, nelle risorse e nei diritti dell'intera rete di madri.

Un messaggio al singolare può divenire un messaggio al plurale, grazie alla potenza della CONDIVISIONE.







ISTINTO DI PROTEZIONE


quando la “censura” è un bene prezioso

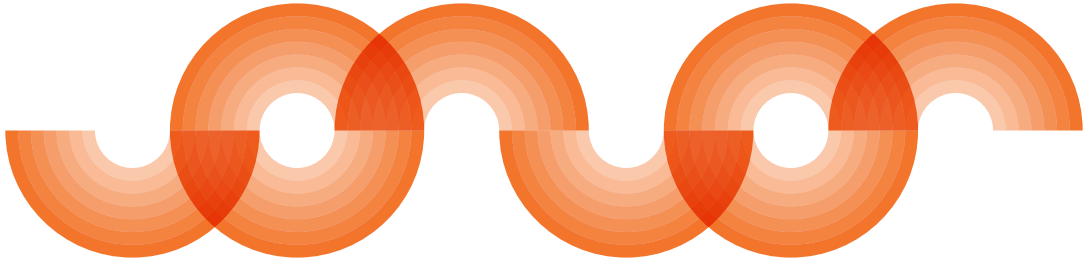
A volte una mamma, pur di tutelare il benessere del proprio piccolo, è pronta a tenere fuori dalla sua visuale tutto, anche aspetti di realtà significativi. Si arriva a "censurare notizie e discussioni", vedendo un figlio "terrorizzato" e considerando "gli insegnanti" come amplificatori negativi, che ne "aumentano ed alimentano le paure".

Una mamma che si sente "sola ed esausta, anche esaurita", si pone come scudo (e non magari come ponte) dal mondo esterno, escludendo all'esperienza del figlio le informazioni negative e dedicandovi la gran parte delle risorse personali.

Sono numerose le ragioni che possono portare una mamma a questa posizione netta, al non voler o non poter integrare e quindi significare, mediare e trasformare nel dialogo col proprio bambino le parti più ostili del mondo reale, arrivando anzi a escluderle del tutto. E certamente non mancano le motivazioni per un tale sacrificio di sé e delle proprie energie, che la rende sicuramente più provata e fragile.

Una mamma non andrebbe mai giudicata, ma compresa: quando il mondo fuori dal nucleo familiare appare ostile, si può attivare in lei una reazione istintiva, una delle funzioni più ancestrali e importanti del ruolo di mamma: la PROTEZIONE.







GIOCO DI PROATTIVITÀ

il tempo con i più piccoli



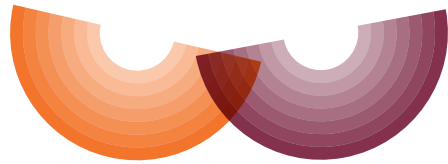
Al primo lockdown si scopre che "la prima vera difficoltà" è "intrattenere i piccoli", che senza sfoghi sembrano "vulcani in eruzione".

Una mamma lavoratrice non è abituata a stare con le mani in mano, analizza la situazione e parte con la prima mossa: dedicare ai figli i pomeriggi e terminare il lavoro mentre dormono. "Finivo a tarda notte... Inutile dire che dopo neanche due settimane così stavo impazzendo ed esaurendo psicologicamente e fisicamente".

Tenta quindi con un altro tentativo: lavorare mettendo "un film lungo".

Infine, scopre un senso di maggior efficacia: al "secondo lockdown abbiamo appena concluso un isolamento con la piccola per Covid nella sua classe e devo dire che è stata bravissima"; alla fine, "giocava da sola".

La sensazione di una mamma in difficoltà è quella di "giocare a Tetris con gli impegni". Così, per stare al gioco, inizia studiando i tasselli della propria situazione con trasparenza e onestà: a volte si piange, la coppia ne risente ("noi siamo una di quelle che si sono avvicinate al punto di rottura"), si fanno errori e si possono riparare. La mamma-giocatrice sa cambiare rotta e strategia quando questa non funziona. Saperlo comunicare la aiuta a reagire: continua con degli incastri su misura dei pezzi del suo personale Tetris, al bisogno, motivata ad aiutare se stessa e gli altri tenendo insieme il tutto, con PROATTIVITÀ.





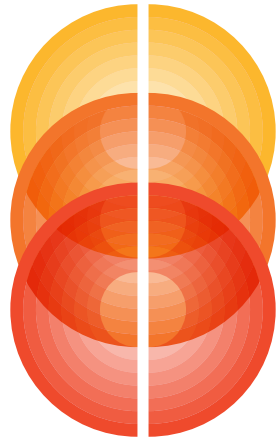
OCCASIONE DI APERTURA

da condominio a comunità

La pandemia, inaspettatamente, può portare una mamma ad accogliere cose nuove e a rivedere quelle di prima con altri occhi: "molti aspetti non sono più tornati come prima".

Accettando questo cambiamento e vivendolo come occasione di riscoperta, prende il meglio dalla situazione di lockdown e approfitta "di tutti gli angoli e gli scorci del cortile, delle ombre sui muri, dei fiori sui balconi, delle scale, scoprendo nuovi punti di vista". Riesce a non chiudersi, ma anzi a predisporre a nuovi legami e alla solidarietà, pensando che il particolare momento "ha permesso di entrare in contatto con i vicini".

"Pur nella privazione", si focalizza sulle risorse a sua disposizione per percepire ciò che la circonda e farvi germogliare qualcosa di vitale, scoprendosi "creativa, tenace e capace di inventare nuovi giochi" per mostrare il bello al suo bambino. Con forza di spirito e capacità di accogliere il mondo e le novità, una mamma a volte riesce a trovare, persino in una condizione di totale chiusura, un'opportunità di APERTURA.



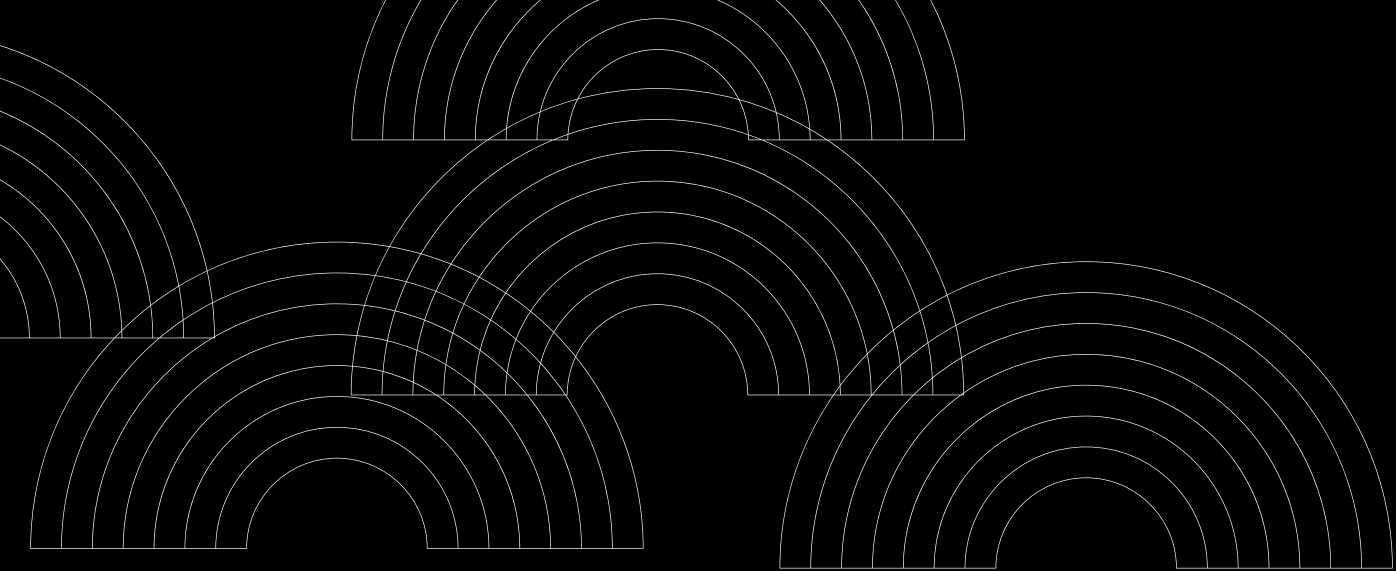


MOMENTI DI CONSAPEVOLEZZA

una pausa serena

Nonostante la pandemia, a volte fortunatamente non si deve "gestire nessuna situazione strana" e si avverte il momento di lockdown con serenità, come fosse "una vacanza", stando bene con la propria famiglia tra le quattro mura.

Una mamma può considerare questo periodo come una "esperienza positiva", ma essere altrettanto cosciente del fatto che "fuori era e forse un po' lo è anche adesso un disastro, un lutto per molte famiglie...", con lucidità e CONSAPEVOLEZZA.



NAMING

con luce soffusa
sCOVIamo
le risorse delle Donne

Il nome della campagna si compone di un titolo e di un sottotitolo leggibili a più livelli. La parola Covid viene riletta in chiave positiva così come positive sono le risorse e viene scomposta in COVI di scoviamo e D di donne.

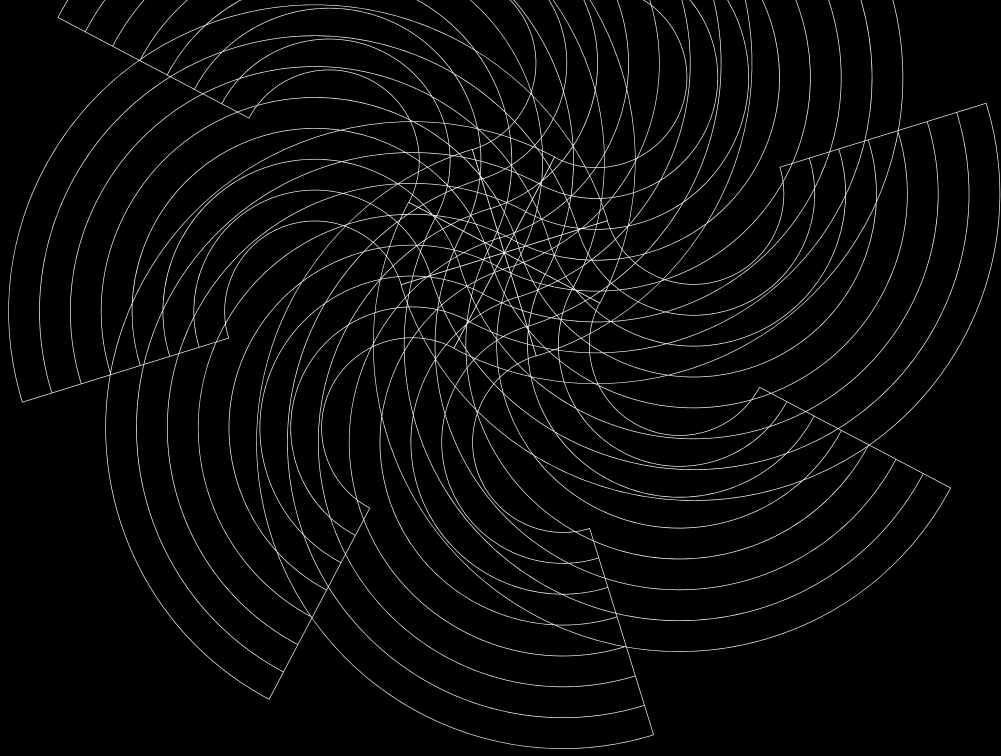
COVI

In punta di piedi, ci si muove con cautela nella **dimensione privata e intima** delle testimonianze, accogliendo rispettosamente ciò che è accaduto **nelle case** di queste mamme, ma anche **nella loro interiorità e nella relazione con i figli**. Si incontrano esperienze delicate, **storie in penombra su cui accendere la luce dell'attenzione con garbo e gentilezza**.

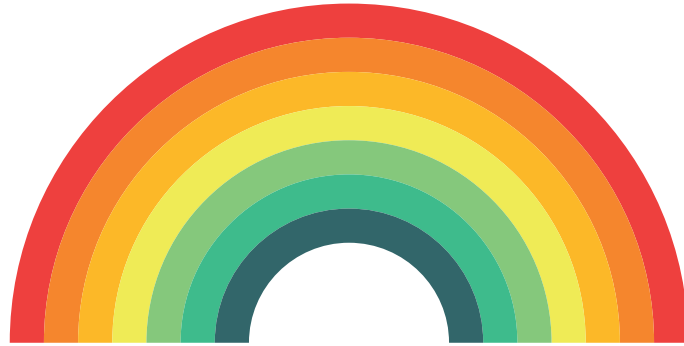
In queste **tane-nidi**, dove si sono prese cura dei loro cuccioli durante la pandemia, in un clima di fragilità e cambiamento, le mamme **hanno potuto covare** e sperimentare, **con un atteggiamento creativo e generativo**, nuove strategie e risorse: le sCOVIamo con una luce soffusa.

DONNE

La D di Covid parla con e alle donne e mamme. Il Covid che ha generato questo stato mondiale di sospensione e cambiamento diventa quindi anche occasione di scoperta personale di aspetti e capacità nuove.



VISUAL



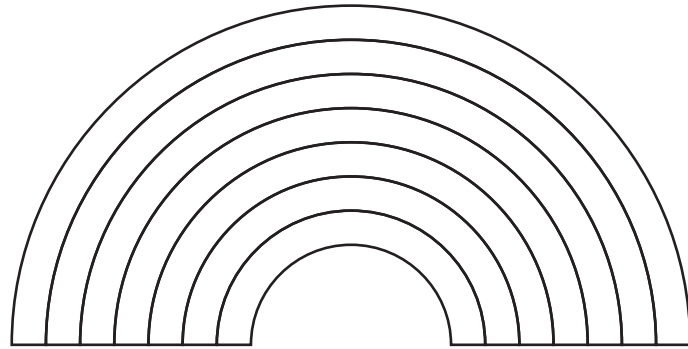
andràtuttobene

DA UN ARCOBALENO

segno di ottimismo

Il simbolo che ha caratterizzato il primo lockdown è stato un arcobaleno accompagnato dalla scritta e hashtag #andràtuttobene. L'abbiamo visto alle finestre, balconi, portoni e strade oltre che su scuole, ospedali, centri sanitari e negozi e ha pervaso la comunicazione social e non.

Si è scelto quindi di partire da questo simbolo, allegro e ottimista, per sintetizzare visivamente le otto risorse. Delle varie versioni possibili, come ad esempio quella a bandiera, si è scelta la versione ad emiciclo, più morbida e accogliente.



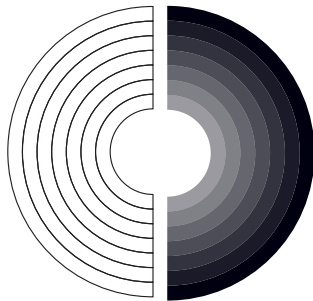
com'è andata?

AD UN SEGNO GRAFICO

neutro ed aperto

L'arcobaleno ad arco viene quindi semplificato in sette emicicli concentrici, uno per ogni colore dello spettro cromatico, diventando **un segno grafico distintivo**, essenziale e compositivamente pulito.

Questo elemento base, ripetuto, ruotato, traslato, specchiato e variato dà vita ad otto simboli che rappresentano le risorse che le mamme hanno saputo attivare. L'elemento base rimane volutamente sempre riconoscibile nelle singole composizioni, tutte diverse l'una dall'altra proprio come le singole esperienze che raccontano.

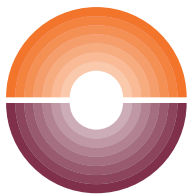


L'elemento base è monocromatico ed è lavorato con le sfumature: da un tono più chiaro nell'arco più piccolo ad uno più intenso nel più grande, con una netta separazione dei sette archi.

I COLORI

Si è scelto di utilizzare **due** soli **colori** per lasciare spazio alla lettura del movimento dell'elemento base senza per questo perdere in varietà, nota peculiare delle diverse esperienze che raccontate.

Per mantenere un legame con il simbolo iniziale si è optato per due colori dell'arcobaleno, **arancione e viola: colori secondari** (ovvero che derivano dalla mescolanza di colori primari) per simboleggiare la complessità delle risorse e colori contrapposti senza essere opposti.



ARANCIONE = rosso+giallo

VIOLA = rosso+blu

La scelta delle tonalità è stata fatta tra le proposte della **Pantone Home Interiors 2020** per rinforzare la connessione con le case dove si è passato molto del nostro tempo. Per rendere la complessità di alcune risorse, come la consapevolezza e la condivisione, sono state aggiunti altri due colori della selezione Pantone.



da PANTONE HOME INTERIORS 2020

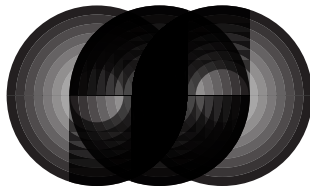
effetti

SOVRAPPOSIZIONE

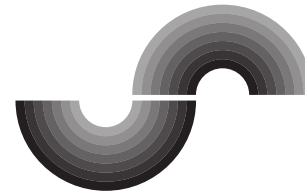
Per sottolineare le sfumature psicologiche delle risorse si è utilizzata la tecnica della sovrapposizione dei colori che arricchisce di tonalità i singoli simboli.

INVERSIONE

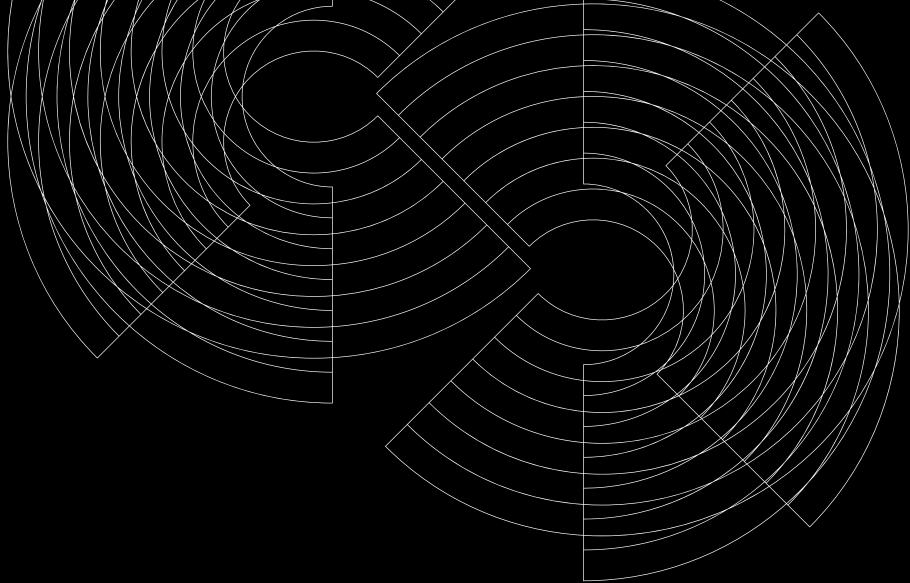
In alcuni casi la gradazione dell'intensità del colore è stata invertita, passando quindi al tono più chiaro nell'arco più grande. Poiché l'elemento base è costituito da sette archi, l'arco nel mezzo ha sempre la stessa intensità in entrambe le varianti.



SOVRAPPOSIZIONE



INVERSIONE



LETTURE

UN PRISMA

di riverberi e risorse

La lettura psicologica delle testimonianze consiste nell'**ascoltarle e metterle in luce**, senza giudicare né alterare i racconti.

Si intende riportare, con delicatezza e fedeltà grazie anche alle parti riportate tra virgolette che riprendono le preziose parole delle mamme, il senso di ciascuna esperienza: si sintetizzano sia gli aspetti peculiari, che la rendono unica, sia gli elementi di trasversalità, che la possono accomunare alle altre.

Il pensiero psicologico si intreccia con le parole delle mamme e cerca di rispecchiarne le strategie ed emozioni, riflettendone con un uno sguardo valorizzante e benevolo gli aspetti positivi e preziosi, a partire dalla risorsa caratterizzante.

Ogni mamma può sentirsi vista e compresa, prendere consapevolezza dei **propri punti di forza**, rivedersi nelle qualità e storie delle altre mamme, avvertire un **senso di unità e appartenenza**, anche in un momento di forte isolamento e solitudine.

Ciascuna può rileggersi e sentirsi brillare nel riflesso di questo sguardo virtuale e poliedrico: un prisma di riverberi e risorse.

UN ARCO

temporale

In ogni testo si pone l'accento sulla risorsa individuata anche come elemento chiave per **sancire la temporalità e fotografare un momento definito**, appropriandosene. Difatti, sia nel particolare periodo vissuto dalle protagoniste dei racconti, sia nelle sedute psicoterapeutiche, il tempo da un lato pone il limite, ma dall'altro mette tutto in pausa e sospende, consentendo di ascoltare ed ampliare il pensiero e il vissuto in uno spazio sicuro.

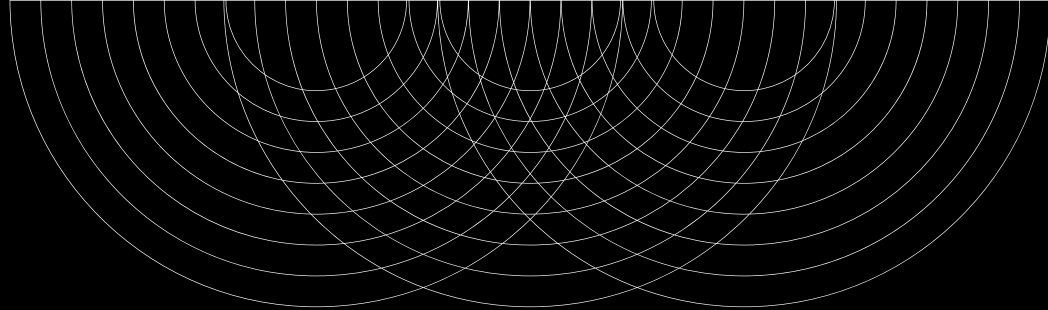
La scelta di iniziare e concludere i testi con la risorsa protagonista della testimonianza, suggerisce anche un senso di circolarità, **nella relazione e nel tempo**. Si cerca di cogliere, nel fermo immagine di un processo più ampio e dinamico, questo istante di colori e luci: un arco temporale.

UN ARCOBALENO

di voci e di colori

Le testimonianze e la rilettura psicologica si fondono, innescando –a livello narrativo- un piccolo processo trasformativo: le parole delle mamme riverberano in una nuova narrazione corale, che esita anche nelle sintesi psicologiche. Questo evoca sottilmente aspetti peculiari dell'incontro psicoterapeutico individuale e delle dinamiche relazionali e comunicative di gruppo, ma soprattutto rappresenta, in sintonia con il progetto, l'incontro tra la singolarità e la pluralità in senso lato.

Le esperienze delle mamme, rispecchiate dallo sguardo psicologico, **si uniscono nella pluralità mantenendo le singolarità e formano insieme un nuovo scenario:** un arcobaleno di voci e colori.



CONCEPT

CONCEPT E GRAFICA REILETA

Visual Designer

REILETA, studio multidisciplinare di architettura e grafica, si occupa principalmente di identità visive per piccoli brand e liberi professionisti o per chi vuole dare una nuova vita alla propria immagine negli spazi fisici e digitali. La consulenza ha come obiettivo la coerenza visiva multicanale capace di valorizzare le unicità dei clienti.

Inoltre REILETA sviluppa progetti indipendenti e di sperimentazione visiva, come questo, e si dedica a lavori per il no-profit ed il sociale.

reileta

LETTURE PSICOLOGICHE

LAURA DE CESARE

Psicologa e psicoterapeuta

Psicologa con approccio psicodinamico ed evolutivo, specializzata nel sostegno alla genitorialità e nella psicoterapia dell'adolescente e del giovane adulto.

Considera la specificità della fase di vita di ogni paziente, ma soprattutto l'unicità della sua persona e della sua storia, in percorsi pensati in maniera artigianale, "su misura".

Nel lavoro coi suoi pazienti parte spesso da una crisi che appare come confusa e senza una ragione: parola dopo parola, definisce insieme a loro un possibile senso e una nuova narrazione più nitida, perché si possa tornare a vivere più serenamente e consapevolmente il presente e progettare di nuovo il futuro.

LAURA DE CESARE

psicologa

INFO lau.decesare@gmail.com

COMUNICAZIONE

La campagna è veicolata principalmente sui canali di REILETA, è infatti visibile nel suo complesso sul sito, mentre le letture psicologiche sono pubblicate sul canale Instagram per creare uno spazio aperto al commento e alla condivisione.

La pubblicazione sui social ha coperto il periodo dall' **11 al 23 dicembre 2020** in un percorso di accompagnamento verso le festività invernali coincidente con l'inizio di un nuovo lockdown nazionale per emergenza Covid e la scelta della **prima risorsa, l'equilibrio, e dell'ultima, la consapevolezza**, ha voluto in qualche modo essere propositiva.

Le letture psicologiche utilizzano un linguaggio divulgativo, semplice e accessibile a tutti e riportano, virgolettate, le preziose parole delle testimonianze.

Naming e contenuti testuali online sono stati redatti con la collaborazione di **VERUSKA MOTTA**, storyteller e pr specialist.



S/COVIAMO LE RISORSE DELLE DONNE

Un progetto plurale in tempi singolari

uno speciale ringraziamento a tutte le mamme che hanno voluto condividere le loro storie ed esperienze, molte di più delle pubblicate.

un progetto di **reileta**
in collaborazione con LAURA DE CESARE
psicologa

con il contributo per la comunicazione di Veruska Motta / ed. a cura di REILETA