

# MANIFESTO DELLA CURA

*Raccomandazioni ai pari per la cura di sé, degli altri e del futuro in contesti comunitari ristretti*

## Cura di sé

- Non abbandonare le proprie abitudini, per quanto sia possibile, perché aiuta a rimanere se stessi, a non dimenticare “l’odore” di casa e ricordare gli affetti e i legami
- Lavarsi in tutto e per tutto (dai denti ai vestiti, usare docce e deodoranti, ad es.), perché aiuta a sostenere la propria autostima e a non prendere malattie
- Essere ordinati o trovare il modo di esserlo, perché aiuta a mantenere l’ordine mentale, mantenere l’orientamento nel proprio spazio e a gestire il quotidiano
- Cogliere tutte le opportunità di uscita all’aria aperta, perché aiuta a svagarsi, calmarsi e rilassarsi, staccandosi da un ambiente monotono e ripetitivo
- Cogliere o cercare opportunità di fare attività sportiva continuativa, perché aiuta a sfogare la rabbia, senza danni a cose e persone, e distogliendo dai pensieri più negativi, sostiene i nostri obiettivi a lungo termine
- Distogliersi da pensieri ed emozioni negative concentrandosi su qualcosa che piaccia, come lettura, studio, musica e, come visto prima, lo sport, ma anche fumare una sigaretta

## Cura degli altri

- Mantenere il rispetto reciproco con gli altri, ovvero trovare l’equilibrio tra “farsi i fatti propri” e “non farsi sottomettere”, cioè dare troppa o troppo poca confidenza.
- Non essere invasivo degli spazi altrui, il rispetto non solo verso la persona ma anche per i suoi spazi, le sue cose e le sue abitudini
- Rispettare le regole, soprattutto se sono state discusse e condivise. Quando questo non avviene, cercare pacificamente un punto d’incontro o compromesso.
- Cogliere il buono dell’assenza di internet e dei social perché
- Uscire dagli stereotipi sui gruppi sociali come quelli che riguardano ragazze e persone di altre etnie, [perché dietro l’apparenza dei singoli c’è sempre più complessità]

- Cogliere o cercare opportunità di spazi sicuri, da frequentare con continuità, dove confrontarsi in confidenza, sentendosi a proprio agio
- Mantenere aperta la sfida della fiducia negli altri, nonostante tutte le delusioni presenti nelle nostre esperienze, cercando disponibilità ad essere ascoltati e di ascoltare gli altri.

### Cura del futuro

- “Entrare dentro per uscire” ovvero restare consapevoli che comunque si uscirà con un futuro davanti
- Cogliere o cercare opportunità di studio o formazione per aumentare o migliorare le opportunità lavorative e quindi la futura indipendenza
- Restare sempre grati verso chi ci ha supportato, dato fiducia e apprezzamento
- Costruire e restare fedeli ai propri sogni in un futuro da adulto dotato d'orgoglio e sicurezza

*I ragazzi di Exit Work*

*Novembre, 2023*

Centro Studi Sereno Regis  
Per info partecipazione@serenoregis.org

# parliamo di

GIOVEDÌ 23 NOVEMBRE  
H 15.30-17-30

# cura

Un confronto sul significato  
del "prendersi cura", di sé,  
delle relazioni e del futuro.



Centro Studi Sereno Regis  
via Garibaldi 13, Torino

