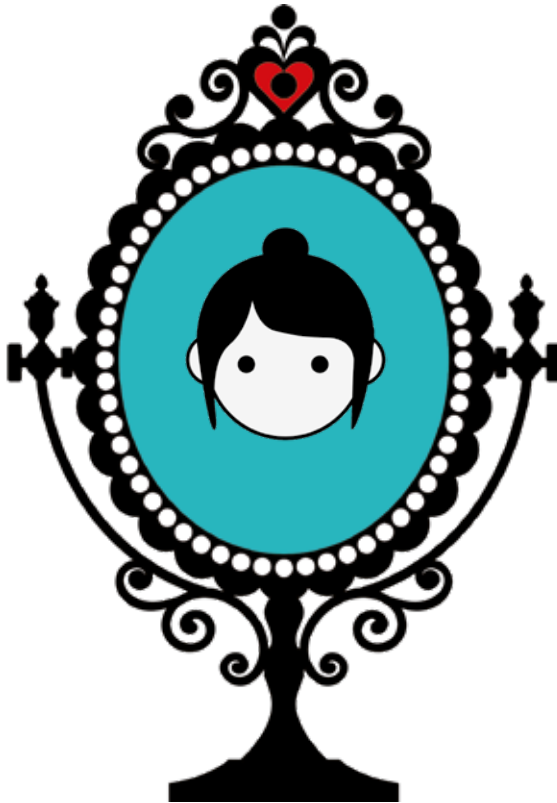


Cristina Ortolani

Ti ricordi?

UN DIARIO CREATIVO PER VIAGGIARE NELLA TUA MEMORIA
E COLLEZIONARE MOMENTI FELICI



I QUADERNI DI
farememoria

Questo diario appartiene a

.....

.....



C. Ortolani - Ti ricordi?

C. Ortolani - Ti ricordi?



Cristina Ortolani

Ti ricordi? Un diario creativo per viaggiare nella tua memoria e collezionare momenti felici

Testi e grafica Cristina Ortolani

Prima edizione digitale: luglio 2020 | Prima edizione a stampa: febbraio 2021

© per i testi e le foto originali e laDirce Cristina Ortolani

I quaderni di Farememoria / 1

<https://cristinaortolanistudio.it>

Questo libro è stampato su carta amica delle foreste.

Ogni riproduzione, anche parziale, di testi e immagini originali deve essere autorizzata.

Nota per la lettura: in corsivo i titoli di libri e film e le citazioni; i titoli di giornali e riviste sono indicati tra " " .

*Alle mie vecchiette,
ai miei vecchi.*

*E, come sempre,
alle ombre della sera*

C. Ortolani - Ti ricordi?



CRÉER
C'EST
CE SOUVENIR.

Victor Hugo



C. Ortolani - ti ricordo

CREARE È RICORDARE



La memoria pervade le nostre giornate. Dalle ricette della nonna alle cartoline d'epoca sui social al marketing della nostalgia, ogni cosa si trasforma quasi istantaneamente nel suo ricordo, mentre ci illudiamo di ingannare il grande divoratore accumulando frammenti.

L'*avvento della memoria*, nota lo storico francese Pierre Nora, è forse la risposta a *un'accelerazione della storia* sconosciuta sino a pochi decenni fa; la nostra, umanissima reazione di fronte a un tempo di cui non riconosciamo più la linearità: *un'incertezza assoluta pesa ormai su ciò che sarà il futuro, vincolando il presente al ricordo*. Sbatacchiati nel vortice temporale, neppure minacciati dalla pandemia riusciamo davvero a trarre vantaggio dagli errori commessi ma, insomma, veniamo a noi.

Ti ricordi nasce dal mio lavoro sulla memoria quotidiana delle persone e delle comunità locali. Da oltre vent'anni raccolgo e restituisco storie e memorie (nel mio piccolo ho contribuito senza risparmio all'*ondata memoriale* di cui parla Nora) attraverso libri, siti web e progetti multimediali dedicati in gran parte al territorio dove sono nata e vivo, al confine tra Marche, Romagna e Montefeltro. Tra queste pagine risuona l'eco di un migliaio di incontri e di molti passi, camminati perlopiù lungo vicoli e piazze di paese; riverberano i colori di un buon numero di fotografie, e la serendipità di infiniti ritrovamenti tra soffitte e scantinati.

Vuoi per esercizio, vuoi per inclinazione personale (le storie di fantasmi di paese della nonna devono avermi segnato), l'appuntamento con i ricordi è diventato un'abitudine, una sorta di cornice che inquadra i cambiamenti, miei e di ciò che mi circonda. Inquadra ma non ingabbia: in *Ti ricordi* non troverai nostalgici auspici a «tornare come prima», perché non è per niente vero che *si-stava-meglio-quando-si-stava-peggio*. Me l'hanno insegnato le centinaia di vecchie e vecchi dei quali ho raccolto le testimonianze (niente *politically correct*, «vecchio» ha la solidità delle querce secolari): spesso ultranovantenni, sopravvissuti a una guerra, a volte due, tutti possedevano una curiosità vivace, sostenuta dalla capacità di convertire i ricordi in racconti ricchi di senso. Una specie di riserva cui attingere nei momenti difficili. Sono grata alle loro voci perché mi hanno insegnato sul campo che la memoria è davvero *attiva* e che, pur nel rischio della polverizzazione del tempo, può sostenerci nell'immaginare il presente e il futuro.

Ti ricordi prova a comporre questa esperienza in una piccola guida per riconoscere le tracce del proprio passato e riutilizzarle in forma creativa. Sette giochi/esercizi, un intermezzo e qualche appunto in libertà per riflettere sul valore della memoria nella quotidianità, da soli o, perché no, con gli amici.

Il tema è grande, ed è bene specificare cosa questo libro non è: non è un manuale di mnemotecnica (piuttosto, leggerai di quanto la memoria possa essere vaga) né un saggio sulla Memoria, dove la Maiuscola puntualizza il dovere di mantenere il ricordo di tragedie collettive, dalla Shoah agli attentati dell'11 settembre 2001. Non è neppure un libro di psicologia, anche se acquisire consapevolezza nel rapportarsi ai propri ricordi aiuta a far pace col tempo.

Ti propongo solo tecniche e attività che ho sperimentato personalmente, condivise e affinate in laboratori e progetti. Tra un esercizio e l'altro troverai digressioni e approfondimenti, un modo per accoglierti nel mio studio e mostrarti come ho definito il metodo di *Ti ricordi*. Con

lo stesso intento ti offro citazioni da libri e film che frequento assiduamente in cerca di ispirazione. Alle 'istruzioni per l'uso' che leggerai più avanti aggiungo una considerazione: la memoria è un processo dinamico, non un magazzino, e per questo ho lasciato affiorare un poco della complessità del percorso, non sempre lineare tra rimandi e sollecitazioni.

Per certi versi *Ti ricordi?* è stato per me una sorpresa. Abituata a ricostruire sequenze cronologiche, a orientarmi all'accuratezza nella restituzione, ho imparato a guardare alla memoria da un'altra prospettiva, quella, appunto, delle connessioni. Le connessioni tra i sensi, tutti coinvolti nell'atto del ricordare, ma soprattutto le relazioni che la memoria, autobiografica e collettiva, riesce ad attivare tra noi e gli altri. Condividere ricordi, meglio se fuori dai social, è anche una via per conoscersi, un po' come guardare i quadri o curiosare tra gli scaffali delle librerie altrui.

Ogni capitolo/esercizio si conclude con un'idea per collezionare ricordi felici. Ho esitato nella scelta dell'aggettivo: *felice* mi è sempre parso presuntuoso rispetto a ciò che possiamo aspettarci, oltretutto abusato. Poi mi è tornato in mente l'antropologo Marc Augé: *Questi momenti di totale consapevolezza li definisco momenti di felicità. Nel loro insieme, rappresentano la via stretta che lascia intravedere l'essenza di un essere umano generico e che un giorno, condivisa da tutti, potrebbe sfociare nell'effettiva presa di coscienza del genere umano in quanto tale.*

Creare è ricordare, ha scritto Victor Hugo. Prova a invertire l'ordine delle parole e vedrai che vale anche il contrario: ricordare è un atto creativo, di una potenza rara e feconda.

Ora tocca a te. Buon viaggio e, se ti va, fammi sapere com'è andata.

Cristina

ISTRUZIONI



Far visita al passato è anche un'occasione per prendere **riposo dagli impegni quotidiani**. Per l'appuntamento con i tuoi ricordi scegli un momento tranquillo della giornata, mettiti a tuo agio (indossa abiti comodi, siediti in un luogo confortevole, se ti piace accendi una candela profumata, preparati un tè o una tisana... insomma, crea intorno a te un ambiente accogliente) e allontana ogni fonte di distrazione.

Ciascun esercizio prevede dai **20 ai 30 minuti di sosta**, incluso il tempo per la lettura dell'introduzione, utile per comprendere cosa andrai a fare.

Rispetta i tempi servendoti del **timer** dello smartphone (dopo aver silenziato le notifiche) o di un contaminuti da cucina. Se qualche riflessione ti coinvolge particolarmente lasciale spazio, saprà ricompensarti.

Il percorso si compone di **7 tappe** più un intermezzo e si snoda idealmente lungo una settimana. Decidi la scansione temporale che più ti corrisponde e attieniti al tuo programma mantenendo un'andatura regolare. Cerca solo di non sovraccaricarti se devi recuperare: parte del gioco è imparare a **vivere il tempo** senza polverizzarlo.

Per ogni esercizio sono indicati **tempo di esecuzione, occorrente e obiettivo**. Nella pagina seguente trovi un riepilogo di tutto il materiale necessario.

I 7 esercizi sono completati da altrettanti spunti pratici per **collezionare ricordi felici**, piccoli suggerimenti giocosi che ho sperimentato e condiviso nei miei corsi e che potrai arricchire a piacere.

Frutto della mia frequentazione con la memoria, personale e collettiva, sono anche le **citazioni**, le **digressioni** e gli **approfondimenti** che accompagnano ciascun esercizio (le pagine con lo sfondo avana): guardando si impara, spero ti sia d'aiuto sbirciare nella mia officina.

Un'ultima raccomandazione. Non porre confini alla tua **libertà espressiva**: scrivi e disegna come sai e come puoi, senza giudicare il risultato. Considera le pagine che seguono come un blocco di appunti o di schizzi: alla bella copia penserai domani.



COSA TI OCCORRE

- ✓ Per cominciare ti basta **la tua penna preferita**, se non vuoi scrivere direttamente su queste pagine puoi lavorare su un **quaderno** o su fogli bianchi da raccogliere e conservare.
- ✓ Non sono indispensabili ma se ami i **colori** puoi munirti di pastelli o pennarelli, glitter, carta da collage (anche di recupero), colla, forbici... per dare al tuo diario un'ulteriore nota di creatività.
- ✓ Un **timer** (anche quello dello smartphone) o un contaminuti.
- ✓ **Una tua fotografia**, stampata. Non la più bella ma la più somigliante: una foto in cui ti riconosci (rigorosamente senza filtri).
- ✓ **Una fotografia della tua famiglia**, stampata. La famiglia di origine (i tuoi avi color seppia, i tuoi genitori sulla Lambretta o con la zampa d'elefante o con la cotonatura anni '80) o quella attuale. La prima famiglia che ti è venuta in mente.
- ✓ **Un tuo oggetto della memoria**: anche qui, non soffermarti troppo ma scegli d'istinto. Unica condizione: deve essere un oggetto di dimensioni contenute, dovrai tenerlo a portata di mano durante l'esercizio.

Ora hai tutti gli elementi: partiamo?



UNA MEMORIA
CHE FUNZIONA
SOLO ALL'INDIETRO
NON È UN GRANCHÉ

Lewis Carroll

”

CRISTINA ORTOLANI



Ricercatrice free-lance e content editor, studi al confine tra parola e immagine, da più di vent'anni racconto attraverso libri, mostre e progetti partecipati la memoria di persone, imprese e comunità locali.

Ho condiviso la mia esperienza in diversi convegni e al mio lavoro sono state dedicate tre tesi di laurea (graziegraziegrazie!).

Dal 1999 sono sul web, prima come collaboratrice di una importante società di servizi editoriali (ora non più attiva), poi in proprio.

Ho imparato molto dai miei studi DAMS - Spettacolo e nel 1993 mi sono laureata a Bologna in Iconografia teatrale con il professor Arnaldo Picchi.

Per molti anni ho lavorato come costumista, soprattutto per il teatro lirico, e di costume nel cinema e nel teatro mi sono occupata anche in diversi articoli, collaborando tra gli altri con la Fondazione Vittorio De Sica.

Sono nata nel 1965 a Pesaro, dove vivo e lavoro.

Il mio cv completo: <https://cristinaortolanistudio.it/chi-sono>.

Contatti: <https://cristinaortolanistudio.it/contatti>.

Grazie!

*Grazie per aver scaricato
l'estratto del diario creativo Ti ricordi?*

*Se ti ha incuriosito puoi acquistare
l'ebook sul mio sito dal link qui sotto:*

<https://cristinaortolanistudio.it/ti-ricordi-il-diario-creativo-per-conservare-i-momenti-felici/>



Cristina Ortolani

Ti ricordi?

UN DIARIO CREATIVO PER VIAGGIARE NELLA TUA MEMORIA
E COLLEZIONARE MOMENTI FELICI

© per i contenuti originali Cristina Ortolani | <https://cristinaortolanistudio.it>