La Cura del sé al Tempo del #Coronavirus

… aspettando she HER DATA

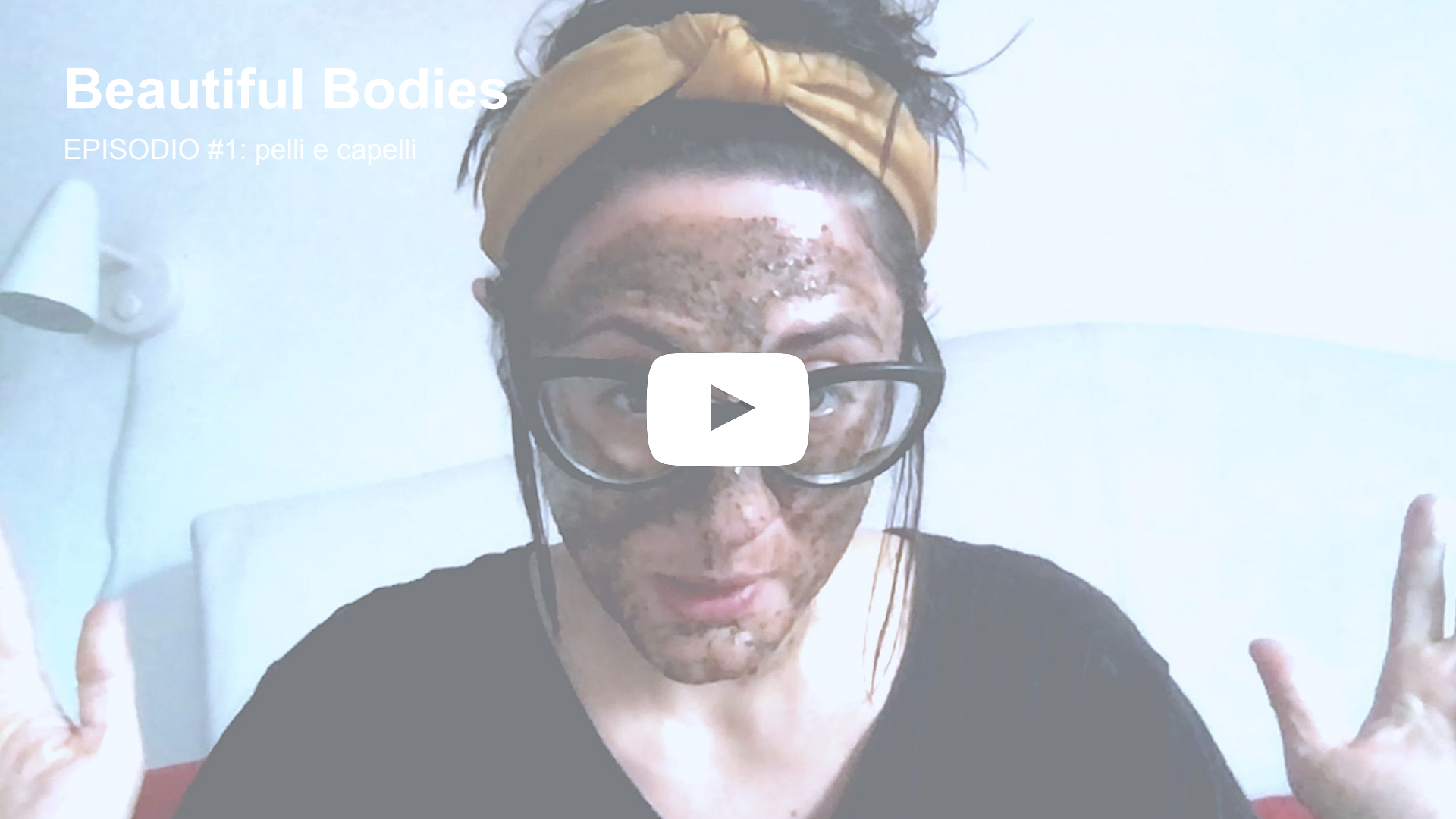
13 esempi (+ 1) di cura del sé – fra corpo, memorie, autobiografia e archivi – per #nonimpazzire di Coronavirus.

Un video e un messaggio pubblicato su facebook. Ogni giorno dall'uscita dell'ospedale dopo la nuova operazione di Salvatore, per 14 giorni. Il rientro a casa è coinciso con il lockdown. Che complica tutto, ma è anche un'occasione per riflettere: su di noi e sul possibile futuro che ci attende.

Nei video e nei messaggi ricorre un mantra: "aspettando #HERsheLovesData".

In questo intreccio di vicende personali e globali, Salvatore ed io ci siamo ripresi il il centro di ricerca, lasciando i vecchi soci per progettare la nuova vita. Inventare un centro culturale nel mondo post-pandemico del social distancing.

Una scommessa di futuro in un mondo che sembra impossibile.


Beautiful Bodies
EPISODIO #1: pelli e capelli

“Io non pubblico video-messaggi, ma non impazzire nell'isolamento è importante...

Penso ai detenuti che nei film si mantenevano sani di mente curando i propri corpi. Li ho ammirati, quindi inizio con due maschere. Tutto sulla capozza: faccia e capelli.

#iostoacasa non basta: è dura, l'isolamento è disumano, è una vera e propria tortura… Capire insieme come riempire questo tempo, curandoci. Che ci sta succedendo? Come stiamo gestendo questa prima epidemia dell'iperconnessione, che abbiamo vissuto prima come dato e informazione che come come pezzetti di dna e biologia?

Guardare tutto questo con occhi lucidi e stupiti che sapranno raccontare e rielaborare”

Beautiful Hair Bangs
EPISODIO #2: il taglio della frangetta

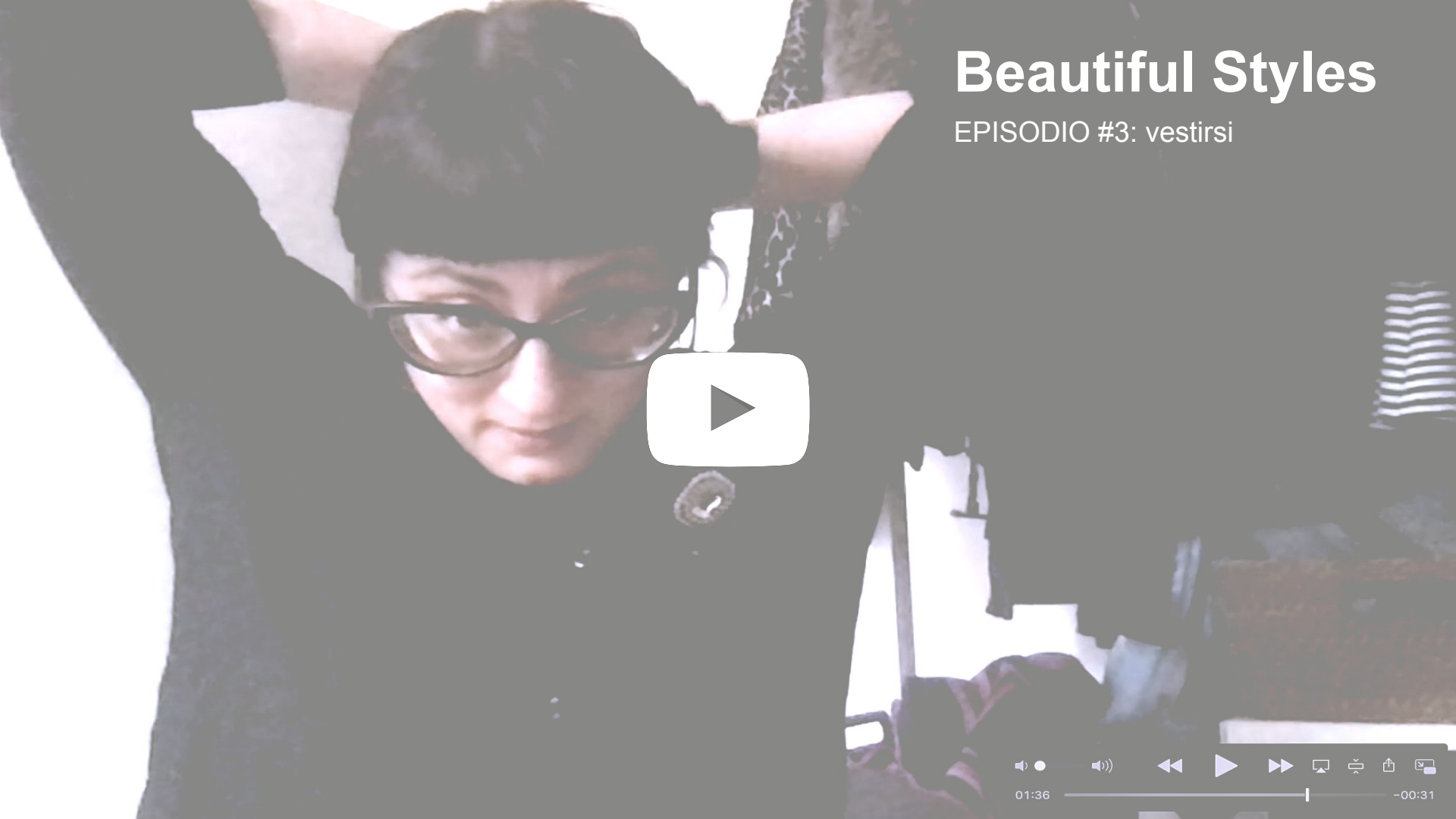
“Ovvero, curiamo le nostre frangette.ovvero, #nonimpazzire di #coronavirus perchè #iostoacasa non basta. ovvero, inventiamoci cura e connessione.

Per me: esercizio quotidiano di narrarazione con volto, parole e immagini, al posto delle mie amate parole. e di cura del corpo.

chiunque abbia una frangetta non può lasciarla andare, e quella frangetta che incornicia il suo volto un significato lo ha, come la mia.

Si può riemergere bellissimi alila quarantena, ma l'impegno per non soccombere al controllo e alla procedura sarà feroce.

Il nostro anticorpo in elaborazione si chiama HER she Loves Data.”


Beautiful Styles
EPISODIO #3: vestirsi
01:36
-00:31

“ovvero, vestirsi per non abbandonarsi alla sciatteria. ovvero, #nonimpazzire di #coronavirus. ovvero, inventiamoci cura e connessione.

in questa detenzione forzata mi stavo trascinando dentro un comodo "mono-vestito", ieri ci ho anche dormito annullando la differenza fra giorno e notte.

e allora ho deciso di vestirmi con qualcosa in cui mi sento bene. ecco cosa.

ispirazione da Luisa Valeriani che ieri avendo la frangetta e i capelli cortissimi, si è messa allo specchio e si è fatta una acconciatura punk

lo stile è tutto, anche ai tempi del #coronavirus”

Beautiful Hair Removals

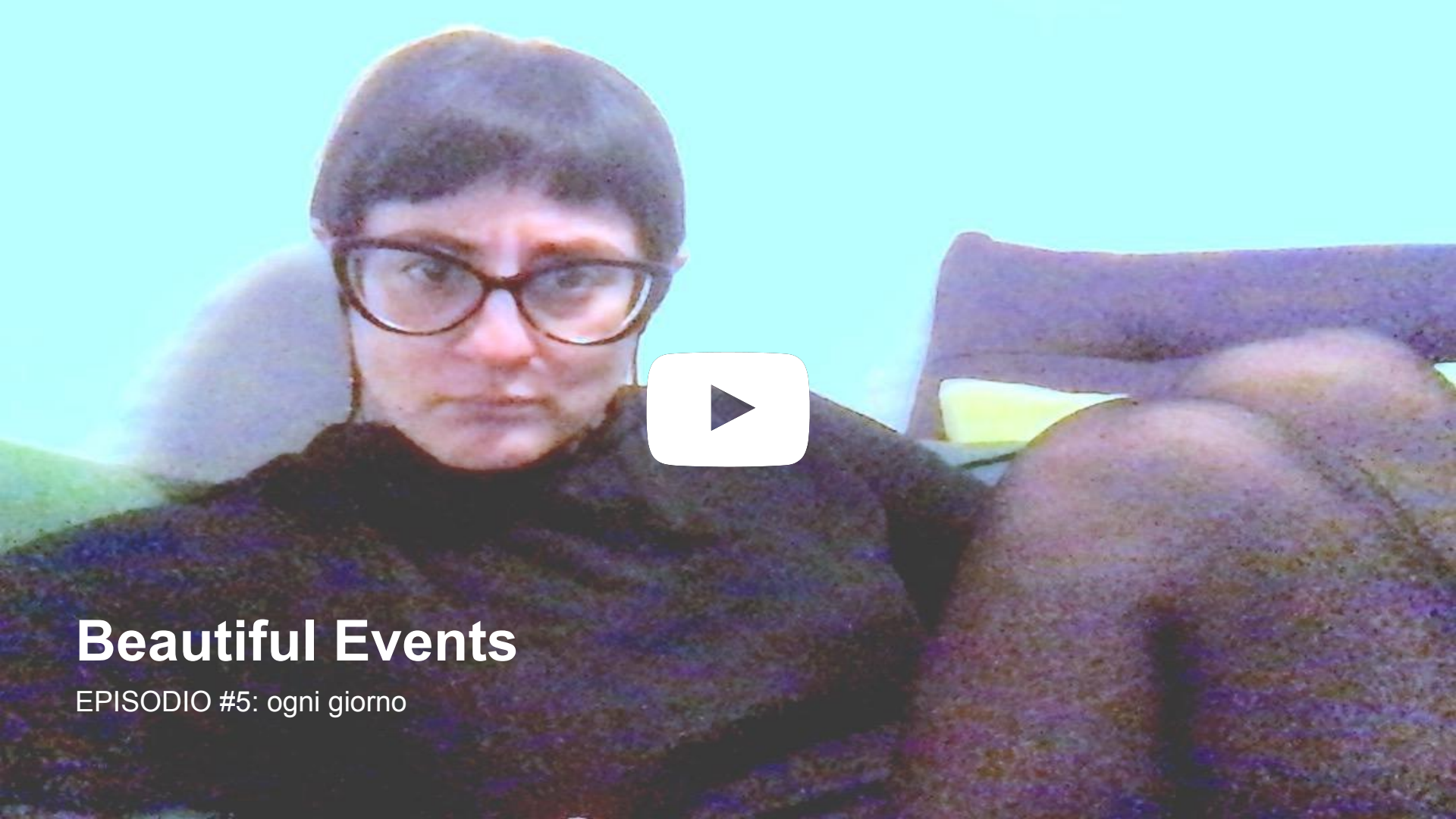
EPISODIO #4: il pelo

"I peli sono oggetti complicati e culturali, personali ma anche profondamente sociali.

Anche loro transgender: ce li curiamo, tagliamo ed estiropiamo tutti

Ho capito che ai tempi della nostra detenzione forzata sono una delle cose più difficili di cui prendersi cura, anche perchè ci rivolgiamo a professionisti

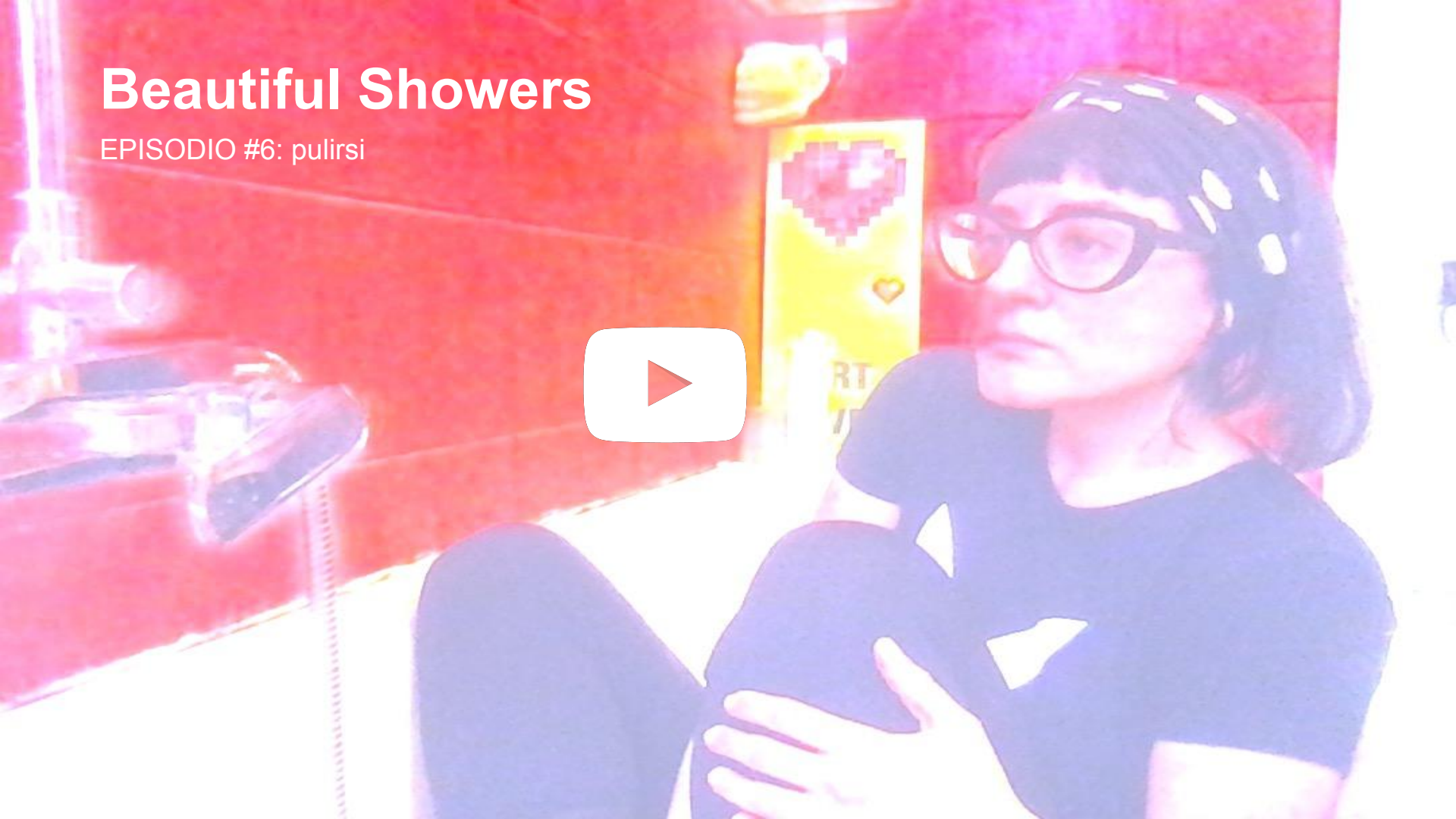
Una tattica punk/zen per un'epilazione di precisione."


Beautiful Events
EPISODIO #5: ogni giorno

“#LaCura ai tempi del #Coronavirus: ho deciso di farne un evento, per prendere un impegno quotidiano come mi viene difficile fare.

Sono tempi in cui ripensare il ruolo dei dati nelle nostre società, e accogliere questo evento trasformativo e temibile. Riconoscere che "è" un evento e prepararsi alle nuove normalità che sapremo inventarci
https://www.facebook.com/events/299004254403393/

Aspettando HER she Loves, la cura del sé ogni giorno fino alla fine della quarantena come esercizio quotidiano”


Beautiful Showers
EPISODIO #6: pulirsi

“La cura del sè e la doccia. Da dentro la mia vasca (vestita perchè nuda nemmeno ai tempi del #coronavirus: non ce la posso fare)

non un bagno straordinario- coi sali, le bolle o altro - I ma una ordinaria routine di umanità

#nonimpazzire di Covid-19... aspettando #HERsheLovesData”

Immeasurable Selves

EPISODIO #7: contarsi

“Ho iniziato a contare i like di questi video, e ho capito che qualcosa non andava.

Me lo ha fatto notare Salvatore, ne abbiamo parlato insieme.

Ecco cosa ho capito.

Come #nonimpazzire di #coronavirus e iniziare a osservare gli effetti del calcolo nelle nostre vite.

Buona cura del sé, aspettando #HERsheLovesData”

Beautiful Memories

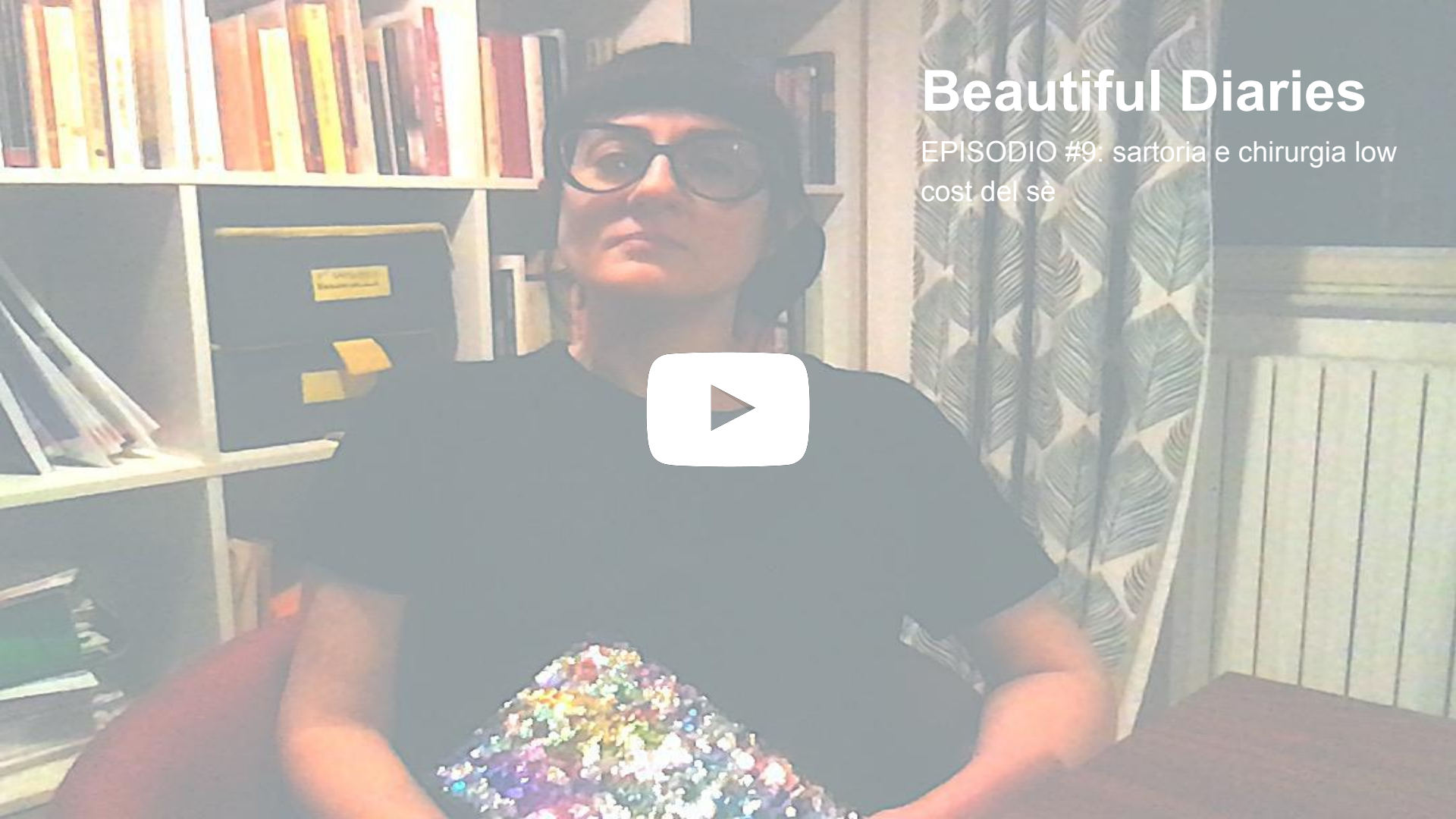
EPISODIO #8: tracce

“Overture sull'autobiografia, ovvero: #nonimpazzire di #coronavirus curando e comprendendo le nostre memorie di quarantena e detenzione

Per chi è interessato all'argomento: GhostWriter, il nuovo genere letterario che abbiamo chiamato "autobiografia algoritmica", abbiamo riassunto tutto in questo articolo.

C'è tanto dei nostri tempi, e di come gli algoritmi intervengono nella costruzione del sè, non solo per averne paure, ma per entrarci in contatto intimamente, e capire chi siamo noi: volenti o nolenti iperconnessi, esseri come ci dimostra questa epidemia globale.

Nella nuova vita di #HERsheLovesData, opere di questo tipo saranno fondamentali”

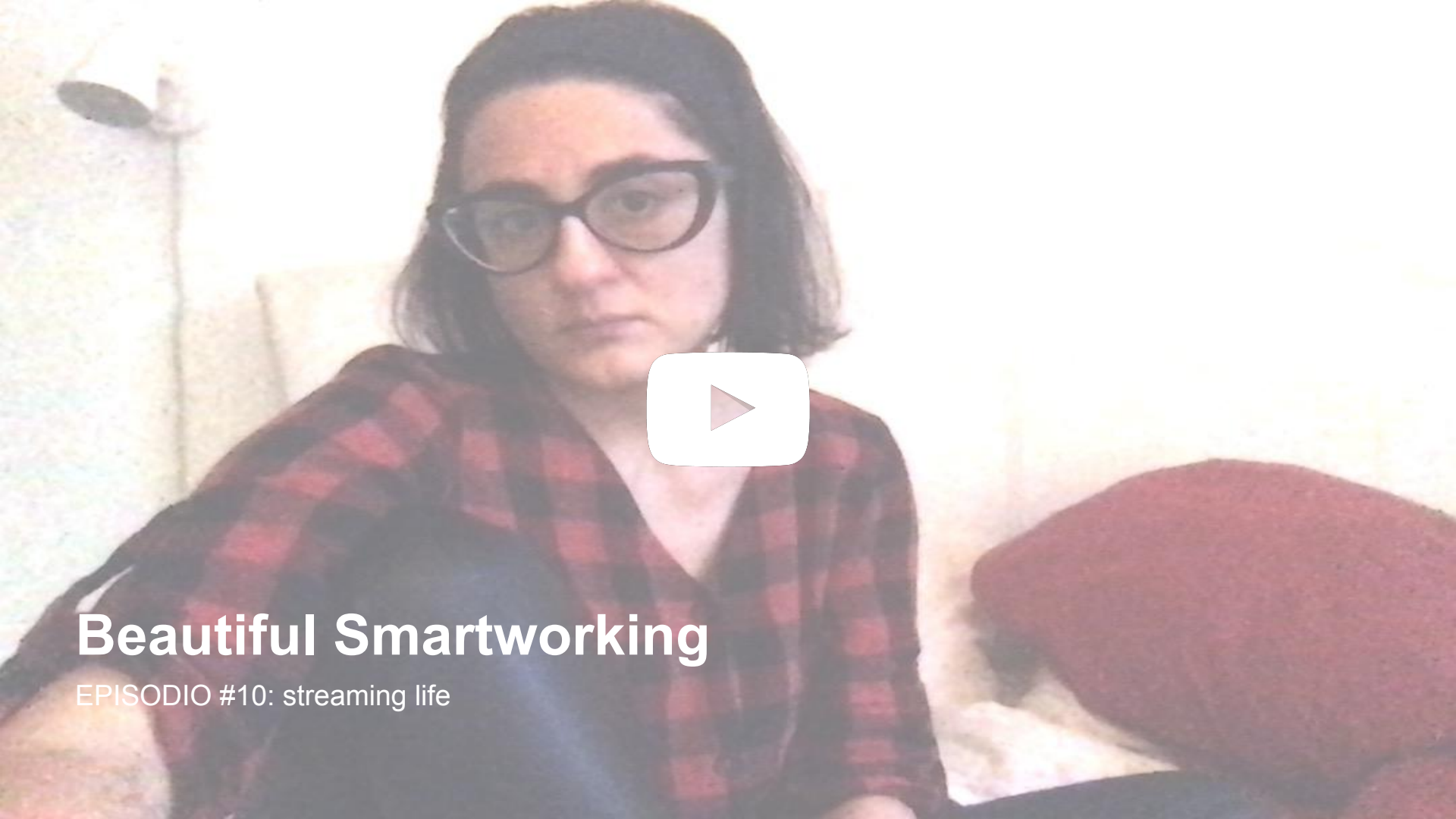

Beautiful Diaries
EPISODIO #9: sartoria e chirurgia low cost del sè

“Il diario, una delle forme più antiche e diffuse di autobiografia. Fra sartoria e chirurgia, una tecnologia accessibile e spietata per osservarsi, capire chi siamo, cosa proviamo dove possiamo e vogliamo andare.

Il video contiene un estratto del mio diario: è un esempio, per capire di che robba si tratta e non per ottenere attenzione... mi è costato leggerlo e pubblicarlo, ma volevo che la materia autobiografica si potesse toccare

Sono pezzi di carne trasportati sulla carta, se non si patisce (gioia o dolore) si stanno descrivendo fatti, che è un'altra storia.

Buon viaggio nei vostri sé, aspettando HER she Loves Data”


Beautiful Smartworking
EPISODIO #10: streaming life

“Lavorare in remoto, streammare tutto. Fino a morire o a trasformarsi: lo smartworking coatto è uno shock e una opportunità.

Dedicato a tutti gli smartworkers coatti – gli esausti, smarriti, arrabbiati, entusiasti lavoratori online della pandemia. In particolare agli amici Marco Stancati e Nicola Martinelli, due gioiose teste d'ariete dell’esperimento pandemico, instancabili.

Una pratica autobiografica, un diario personale o collettivo, può fare di questa repentina trasformazione un momento di consapevolezza e di ricerca con esiti imprevedibili.

Nel video alludo ad un possibile "diritto sindacale all’auto-riflessione": amici, colleghi, prof (che in questo momento siete spremuti come limoni) pensateci, pensiamoci.”

Beautiful Archives 1°

EPISODIO #11: saper dimenticare

“Archiviare con metodo e con amore, partendo dagli oggetti delle nostre case.

Perché gli archivi sono luoghi potenti in cui decidiamo cosa mantenere cosa lasciare. Perché proprio le nostre case, che sono diventate il nostro principale spazio di vita, meritano tutta la nostra attenzione.

E perché la memoria è prima di tutto la nostra sapienza spontanea di dimenticare.

Un archivio consapevole dei nostri oggetti come autobiografia concreta, di cui faccio un esempio.

Per #nonimpazzire di #coronavirus.

E fare spazio fisico e mentale.

Aspettando HER she Loves Data”

Beautiful Archives 2°

EPISODIO #12: pelli e capelli

“Un affondo quasi professionale: mettere le mani dentro i siti, i documenti analogici e digitali, le ricerche che si sono accumulate negli anni.

Il lavoro è immenso, quanto lo è la soddisfazione.

Con il benvenuto alla nuova versione di AOS e a 16 anni di progetti che Sal ha storicizzato, rendendoli un meraviglioso archivio da percorrere in lungo e in largo, e accarezzare.

Buona cura dei vostri archivi: potremmo superare tutta la curva epidemica (e #nonimpazzire) immersi in questa catartica attività

… aspettando HER she Loves Data più che mai, con la consapevolezza di tutto quello che abbiamo fatto in questi anni e quanto valore ha.”

Beautiful Archives 3°

EPISODIO #13: noi e i social network

“I social: addentrarsi nelle selve dei nostri profili, fra ricordi, relazioni, immagini.

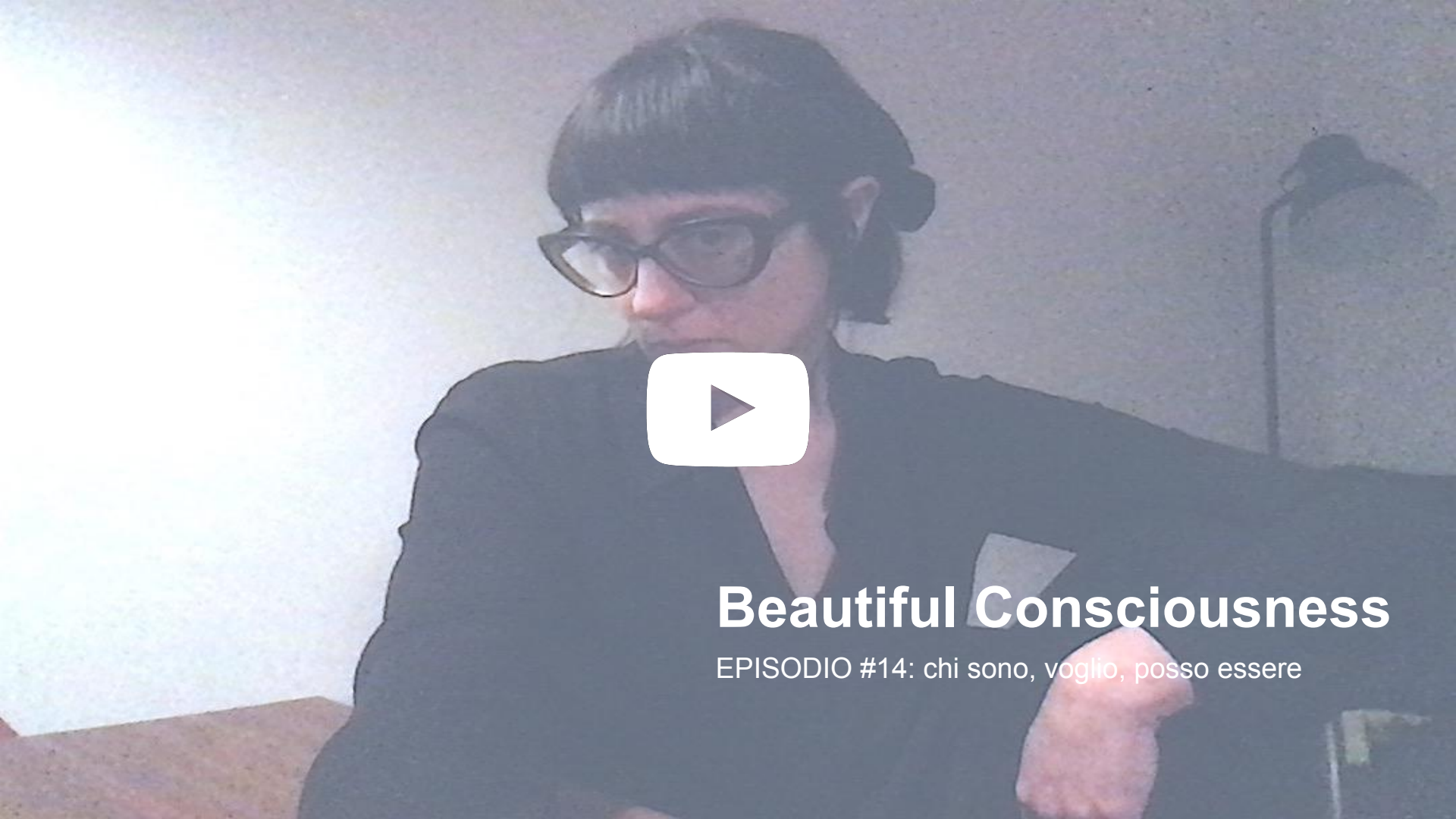
Per osservarci: come ci rappresentiamo, con chi parliamo, chi sono i nostri amici.

Dove “abitiamo”? Ci stiamo comodi in questi luoghi in cui il pubblico, il privato e persino l’intimo delle nostre vite si svolge? Vogliamo restare o andare via? Vale la pena il tempo che ci passiamo dentro?

Domandarsi come ci cambiano questi spazi e come siamo trattati...

Archiviare i nostri profili social può rivelarsi un’attività sorprendente, per capire chi siamo, come viviamo e che diritti abbiamo.

Aspettando HER she Loves Data e nuovo abitare.”


Beautiful Consciousness
EPISODIO #14: chi sono, voglio, posso essere

“La cura del sé si è spostata nel diario: il luogo ritrovato di questi giorni che scrivo con metodo e in cui ho colto la possibilità di questo isolamento: un tempo da dedicare alla consapevolezza.

Chi sono, posso e voglio essere: sono queste le domande a cui mi spingono il covid e la recidiva in questi giorni difficili. Un ambiente che chiede risposte: respons-abilità, come individui e società. Ma che, paradossalmente, proprio in quella che sembra la peggiore delle punizioni (separazione, isolamento) offre un tempo per riflettere. Covid come un enorme planetario esperimento di consapevolezza.

Il diario è lo spazio dell’intimo, una tecnologia del sé nata nella civiltà della scrittura che ha inventato l’individuo. Condividere un diario, se è come ciò è possibile e ha senso, è una domanda impegnativa e centrale nella nuova vita del nostro centro di ricerca. Intanto, aspettando HER she Loves Data, buon diario di pandemia e quarantena con le tecnologie di cui godiamo”

HER she DATA