

Tricia Hersey

Riposare è resistere

Un manifesto

Traduzione di Olimpia Ellero

*Questo libro è dedicato al mio papà, Willie James Hersey.
Grazie per avermi comprato una valigia da Sears quando,
da bambina, sognavo di andare sulla luna.
Il mio Antenato più importante sei tu.*

Il vostro corpo è un luogo di liberazione.

Non appartiene al capitalismo.

Amate il vostro corpo.

Fate riposare il vostro corpo.

Muovete il vostro corpo.

Sostenete il vostro corpo.

Spero leggate questo libro standovene sdraiati!

Premessa

Il riposo mi ha salvato la vita. È questa la mia verità. Non ho bisogno che qualcun altro ne dia conferma, né mi servono complesse teorie per sostenere quello che so già essere vero nel mio cuore, nel mio corpo e nel mio Spirito. Il mio pellegrinaggio nel riposo come forma di resistenza e pratica di liberazione è un percorso profondamente personale. È iniziato molto prima che sui social media si sentisse parlare del Nap Ministry (letteralmente, il “dicastero del sonnellino”, N.d.T.). Riposare è stato il tentativo di risolvere un mio problema esistenziale e, come la maggior parte delle donne Nere prima di me, per trovare un modo per farlo sono intervenuta nell’ambito della storia e in quello della mia stessa vita.

Ho cominciato a condurre i miei esperimenti sul riposo mentre stavo seguendo un corso di specializzazione terribilmente impegnativo, avevo delle difficoltà economiche, problemi di salute in famiglia, ed ero perennemente circondata dalla minaccia della violenza razziale. La dedizione a questa pratica come forma di resistenza derivava dalla mia esperienza quotidiana, ovvero essere inserita nel ritmo meccanizzato della nostra cultura e dover sopravvivere al trauma della paura della povertà, dello sfinimento, della supremazia bianca e del capitalismo. Ho cominciato a schiacciare pisolini in ogni angolo del campus, se mi trovavo alla scuola di teologia, e quando stavo a casa. Ero convinta di dover

riposare perché ero prostrata sia sul piano fisico che spirituale, e non vedevo altro modo per farlo. Non pensavo razionalmente se sarei riuscita o meno a rifiorire grazie a questa pratica: mi sono limitata a fare un salto nel vuoto.

A incoraggiarmi era stata l'intensa storia del trauma culturale che in quel periodo studiavo alla scuola di teologia. Stavo leggendo le vicende degli schiavi – mentre approfondivo anche il regime di terrore dovuto alle leggi Jim Crow¹ – e mi ero addormentata con il libro sul petto. Ero guidata dall'esempio di Harriet Tubman che, risvegliatasi da un sogno premonitore, aveva dichiarato: «La mia gente è libera». Il coraggio di proclamare la libertà attraverso il riposo nel presente. Il riposo è stato una rivoluzione per la mia anima.

Questo libro è una testimonianza e un'attestazione del mio personale rifiuto a donare il corpo a un sistema che è ancora in debito verso i miei Antenati per averli defraudati del loro duro lavoro e del loro Spazio Onirico. Mi rifiuto di spingere il mio corpo sull'orlo dell'esaurimento e della distruzione. Lasciamo che il destino faccia il suo corso. Mi fido più di me stessa che del capitalismo. Il nostro rifiuto finirà per lasciar spazio alla prosperità. Dovremo fare un azzardo e credere ciecamente nel riposo. Possa sostenerci il terreno sottostante e, se mai cadremo, che ci sia un soffice cuscino ad accogliere. Questo libro è un invito, gridato da un megafono alla collettività, a unirsi a me nell'ostacolare e nel respingere il sistema. Il Nap Ministry è una coperta calda che ci avvolge e ci riporta al nostro io più profondo. Un luogo più umano. Un luogo dove riposare.

1.- Leggi locali e statali in vigore nel Sud degli USA tra il 1876 e il 1965, che sancirono e mantennero di fatto la segregazione razziale nella società americana. [N.d.T.]

Non è mai facile per me spiegare perché ho dato vita al Nap Ministry. È una questione talmente stratificata, ricca di sfumature, e allo stesso tempo naturale. Estranei, giornalisti e follower sui social mi hanno chiesto mille volte come abbia avuto origine. Ognuno di loro è avido dei dettagli più spicci sul perché mi sarei inventata un progetto incentrato sul fatto di schiacciare dei pisolini. E sono ben felice che la storia non si riduca solo a una risposta semplice e diretta perché, proprio come la decolonizzazione, richiederà uno sforzo enorme in termini di guarigione radicale, cambiamento, redenzione e cura collettiva.

Ogni cosa, però, nasce sempre sul piano personale. L'origine del Nap Ministry parte dalla storia della mia famiglia suddivisa in diversi frammenti. La chiave della nostra redenzione si trova nelle microstorie e nei piccoli particolari delle nostre vite. Alla base della mia rinascita nel riposo c'è una disperata ricerca di un po' di sollievo dalla profonda stanchezza, che ho trovato grazie alla curiosità, alla sperimentazione e a un senso di autoconservazione.

Provengo da una lunga tradizione familiare di sfinimento. La mia nonna materna Ora – la musa ispiratrice di quest'operazione, sfuggita al regime di terrore causato dalle leggi Jim Crow – riposava gli occhi da mezz'ora a un'ora al giorno, nel tentativo di entrare in sintonia con sé stessa e trovare un po' di pace. La bisnonna Rhodie, a quanto mi hanno raccontato, restava sveglia fino a tarda notte nella sua fattoria, nel profondo Mississippi, con una pistola nella tasca del grembiule, per risolvere in maniera creativa qualsiasi problema derivante dal Ku Klux Klan. La realtà di come siamo sopravvissuti a supremazia bianca e capitalismo è per me davvero sconvolgente. Sono ben consapevole di ciò che i nostri corpi sono in grado di sopportare. Dobbiamo alleggerire il peso

che ci portiamo addosso. L'obiettivo finale della liberazione non è la sopravvivenza. Dobbiamo prosperare. Dobbiamo riposare.

Da bambina, ero solita osservare mia nonna Ora mentre se ne stava seduta sul suo divano giallo, ricoperto da un telo di plastica, meditando ogni giorno per trenta minuti. Durante la Grande Migrazione degli anni Cinquanta, era stata costretta a lasciare la sua casa in Mississippi insieme a migliaia di altri afroamericani. Era approdata a Chicago, fluttuando verso il nord del paese su una navicella spaziale fatta di incertezza e speranza. Come per magia, aveva cresciuto otto figli, cercando di sfuggire a povertà, razzismo e alla condizione di invisibilità tipica delle donne Nere in America. L'impegno che profondeva nel "riposare gli occhi" per mezz'ora al giorno era totale. La sua capacità di rivendicare uno spazio per "esistere e basta" era già una forma di resistenza.

Mentre mia nonna riposava gli occhi, io le giravo intorno in punta di piedi, tentando di non svegliarla. Ho sempre pensato che dormisse stando seduta. Ero incuriosita da questa sua pratica e la consideravo una persona davvero eccentrica. Ogni volta che le domandavo se stesse dormendo, la risposta era sempre la stessa: «Chiudere un occhio non vuol dire dormire. Sto riposando gli occhi e cercando di sentire quello che vuole dirmi il Signore». Mentre il mondo circostante tentava di annientare il suo Spirito, lei si riposava e "resisteva alla bestia" della schiacciante cultura del superlavoro (*grind culture*). Aveva insegnato questa pratica a mia madre, e lo stesso aveva fatto con me. Sono lusingata di essere un veicolo per guidare migliaia di persone nel loro viaggio all'interno del riposo, adottandolo come sistema per renderci tutti più umani.

La mia ispirazione in tal senso è ampia e profonda. A ispirarmi sono la creatività e la possibilità di realizzare da zero qualcosa di nuovo. Il fatto di fondere insieme elementi diversi e di essere

soversiva. Lo scompiglio e la tenerezza. L'immaginazione. Il dolore, il lutto, il pianto. Credo fermamente che per guarire servano spazi generativi, di fragilità. A ispirarmi sono il riposo, il sonno e la capacità di sognare a occhi aperti.

Non sarà facile realizzare la nostra forma di riposo collettivo. Ogni aspetto di questa cultura concorre a non farci riposare. Ne sono ben consapevole. Siamo in deficit di sonno perché il sistema ci considera delle macchine, ma i nostri corpi non sono macchine. Sono un luogo di liberazione. Siamo esseri divini, e così è il nostro riposo. Sinergia, interconnessione e una profonda guarigione collettiva trovano spazio all'interno del nostro movimento. Sono convinta che riposare, dormire, schiacciare un pisolino, sognare a occhi aperti e rallentare il ritmo possano contribuire a svegliarci e a farci vedere chi siamo veramente. Il riposo è una porta d'accesso alla guarigione che conduce al nostro io più profondo. Il riposo è cura. Il riposo è radicale.

Dobbiamo occupare saldamente – in piedi o da sdraiati – lo spazio in cui creare una vita che sia piena di riposo ed estrema cura, anche nell'oppressione. “Riposare è resistere” è il nostro slogan e mantra. La nostra vocazione. Il riposo è una forma di resistenza perché ostacola e respinge il capitalismo e la supremazia bianca. Entrambi questi sistemi tossici si rifiutano di vedere l'intrinseca divinità degli esseri umani e per secoli hanno utilizzato i corpi come un mezzo di produzione, uno strumento per perpetrare il male e per distruggere. La grind culture ci rende tutti degli uomini-macchina, disposti e pronti a donare le proprie vite a un sistema capitalistico che prospera grazie al fatto di anteporre i profitti alle persone. Il movimento “Rest Is Resistance” è una forma di connessione e un percorso che ci riconduce alla nostra vera natura. Ritorniamo a chi eravamo realmente, prima che subentrasse

il terrore seminato da capitalismo e supremazia bianca. Noi siamo già abbastanza. Siamo esseri divini.

Se non ci riposiamo, non ce la faremo. E dobbiamo farcela. Dobbiamo prosperare. So che il riposo collettivo ci libererà e sposterà le coscienze. Un movimento riposante. Un movimento spirituale. Un movimento politico che affonda le sue radici nella cura e nella giustizia. Ci vorranno tempo e voglia per affrancarsi dal lavaggio del cervello che abbiamo subito. Il riposo è un attento gesto d'amore, e per il resto dei nostri giorni continueremo a svincolarci dalla privazione del sonno e dai condizionamenti sociali riguardanti il riposo. È una benedizione. Riposare è un atto radicale perché si oppone alla bugia secondo cui non stiamo facendo abbastanza, gridando: «È falso. Io sono già abbastanza. Io valgo ora e sempre per il solo fatto di essere qui». Il movimento "Rest Is Resistance" è una forma di connessione e un percorso che ci riconduce alla nostra vera natura. Ritorniamo a chi eravamo realmente, prima che subentrasse il terrore seminato da capitalismo e supremazia bianca. Noi siamo già abbastanza. Siamo esseri divini. I nostri corpi non appartengono a questi sistemi tossici. Noi ne siamo ben consapevoli. E anche il nostro Spirito.

La lunga tradizione familiare di sfinimento termina qui, con me. Vi invito ad attraversare la porta che il riposo vi sta aprendo. Il capitalismo non mi avrà. La supremazia bianca non mi avrà. Unitevi a me per rivendicare il nostro Spazio Onirico. È giunto il momento di riposare.

Introduzione

Spero che oggi vi riposiate. Spero siate ben consapevoli che l'estrema stanchezza non è una normale condizione esistenziale. Voi siete già abbastanza. Potete riposare. Dovete opporvi a qualunque cosa non metta al centro la vostra natura divina in quanto esseri umani. Vi meritate un po' di attenzioni.

Voglio che questo libro sia una preghiera. Una guida pratica per la resistenza attraverso il riposo. Un documento da esibire sul campo, visto che ci barcameniamo tutti nella realtà del capitalismo e della supremazia bianca, che ci privano dei nostri corpi, del nostro tempo libero, del nostro Spazio Onirico. Una benedizione recitata sottovoce sopra al vostro corpo e intorno alla vostra testa. Un vero e proprio viaggio spirituale verso il riposo. Fate in modo che questo libro sia una testimonianza della nostra sopravvivenza collettiva e della nostra prosperità presente e futura. Voi non siete parte dell'ingranaggio. Sottraetevi al brutale circolo vizioso: ci sta riducendo in cenere e siamo stati noi stessi ad appiccare il fuoco. La grind culture non potrà avervi.

Immaginate un mondo senza oppressione.

Prendetevi un po' più di tempo.

Visualizzate qualcosa di soffice.

Respirate a fondo.

Immaginate un mondo imperniato sulla giustizia.

Restate qui.

Benvenuti nel vostro Spazio Onirico. Un luogo dove scaricarvi. Dove sognare a occhi aperti. Restate qui. Restate a riposarvi.

Restate all'interno dello Spazio Onirico. Il nostro riposo collettivo ci salverà. Voi siete già abbastanza. I nostri sogni sono sufficienti. Questa è un'opera d'immaginazione. Quando rallentiamo il ritmo, si apre una porta. Potete riposare.

Sogno un mondo che preveda una giustizia per tutte le persone private del sonno, sfinite, che si ritrovano prigioniere dei traffici e degli intralazzi perpetrati da supremazia bianca e capitalismo. Con l'auspicio di avere lo spazio per condurre le nostre vite a partire da una condizione di riposo finalmente libera. E che questa cultura possa, sotto ogni aspetto, rallentare il ritmo. E sia possibile riposarci insieme.

Sono convinta che la nostra cultura sia, nella sua totalità, in deficit di sonno ed esausta. Perciò sono felicissima che abbiate questo libro tra le mani perché la sua ambizione è proprio quella di essere un grido di battaglia, un manuale, una guida pratica, un cuscino su cui poggiarsi, e una cartina per orientarsi nel movimento "Rest Is Resistance". Un manifesto per chi è sfinite ma pieno di speranza. Uno strumento per immaginare.

La gente si sta svegliando. Si sta rendendo conto. Sta capendo quanto sia reale la manipolazione che subisce all'interno dei sistemi tossici. Si sta svegliando perché vuole guarire. Perché vuole riposare. Non saremo più dei martiri della grind culture. Una cultura frutto della collaborazione tra supremazia bianca e capitalismo. Che considera i nostri corpi divini come delle macchine. Il nostro valore non è legato a quanto produciamo. Un'altra via è possibile. La nostra storia comune è fatta di estrema disconnessione e negazione. Ignoriamo la necessità che i nostri corpi hanno di riposare e, così facendo, perdiamo il contatto con lo Spirito. Nel corpo abbiamo il nostro tempio. È l'unica cosa che possediamo. I nostri corpi sono uno strumento attivo di cambiamento. Un

luogo di liberazione. E lo sanno. È giunto il momento di riposare. Il riposo collettivo cambierà il mondo perché tale azione si inserisce in uno Spirito di rifiuto e di sovvertimento. Riposare è la nostra protesta. Riposare è resistere. Riposare è una forma di risarcimento.

Sono sempre grata per il mistero dell'ignoto, per la possibilità di sperimentare e per la nostra costante necessità di liberazione, a prescindere da ciò che questi sistemi ci hanno raccontato. Grata per la nostra natura divina, a cui possiamo attingere, indipendentemente da quello che viviamo sulla nostra pelle. Grata per la consapevolezza profonda, metafisica, telepatica che il nostro valore non dipende direttamente da quanta fatica riusciamo a sopportare. Quello del riposo è il messaggio di un potere esercitato contro l'oppressione. Il riposo è un lenitivo. Noi riposeremo!

I PRINCIPI DEL NAP MINISTRY

1. Il riposo è una forma di resistenza perché ostacola e respinge il capitalismo e la supremazia bianca.
2. I nostri corpi sono un luogo di liberazione.
3. Schiacciare un pisolino offre una porta d'accesso all'immaginazione, alla creatività e alla guarigione.
4. Ci è stato sottratto il nostro Spazio Onirico e lo rivendichiamo. Ce lo riprenderemo grazie al riposo.