

AUSER INSIEME ROVATO
UNIVERSITA' DELLA LIBERETA'



**CORSO DI SCRITTURA
DI SE'
PRIMAVERA 2019**

CON MARIOLINA CAEDDU

MARIA V.
MARIA M.
EMILIA
ELENA
PIERA
ALBINA

C'è un momento, nel corso della vita, in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito. Capita a tutti, prima o poi.....

Raccontarsi

Duccio Demetrio

Scrivere di sé, fare autobiografia non è soltanto tornare a vivere momenti di giorni od altre età della nostra vita che se ne sono andati, ma è tornare a vivere più profondamente per guardare al futuro in modo diverso.

Parlare di sé è fare analisi da soli, aiutati da un io a volte nemico, a volte indulgente che si sofferma su quelle esperienze che per fretta e disattenzione non sono stati vissuti con quell'intensità, con quella passione che avrebbero meritato.

Fare autobiografia è un viaggio formativo. E' afferrare e dare forma a qualcosa che si agita e desidera ancora vivere.

Quando ripensiamo a ciò che abbiamo vissuto, creiamo un altro da noi. Lo vediamo agire, sbagliare, amare, soffrire, godere, mentire ammalarsi, gioire.

Assistiamo allo spettacolo della nostra vita come spettatori.

Arianna diede a Teseo un filo perché potesse compiere la sua impresa che era uccidere il Minotauro e non perdersi sulla strada del ritorno.

Quel filo lo riportò indietro e poté raccontare la sua storia da eroe.

Arianna lo aiutò in un' impresa che non era riuscita a tanti altri che si erano cimentati in quel compito.

Io amo pensare che anche la scrittura sia un filo per non perdersi. I nostri giorni sono gomitolini che abbiamo arrotolato e srotolato lungo i giorni e le notti della nostra vita. Le primavere e gli inverni freddi delle nostre giornate senza sole.

Questo nostro andare per strade e per sentieri senza essere ben consapevoli del perché di questo nostro desiderio che ci preme è stato molto bene cantato dai poeti che ben conoscono la nostra anima di viandanti.

E c'è in questo nostro scrutare l'orizzonte un'ansia di giungere da qualche parte. Un desiderio di metterci in salvo, oltre il grande mare aperto. Oltre i monti e le colline.

Mariolina

INTRODUZIONE DEL PRESIDENTE

In Auser cerchiamo di proporre stimoli di vario genere per dare occasioni che possano contribuire a farci star meglio.

Conoscere, scoprire fenomeni, lingue, abilità ci rende più sicuri, più in grado di affrontare i problemi che in ogni momento si presentano nella nostra vita.

Il problema può appesantirci la vita, ma è anche la spinta che ci fa continuare a crescere.

Che vita noiosa e piatta, senza problemi!

Della scrittura, dei suoi benefici, non ne parlo.

L'introduzione di Mariolina è chiara ed esauriente.

Suggerisco di leggere queste righe come un libro di meditazione.

C'è vita, non avventura.

Non sono parole di romanzo, ma sassi che ci possono aiutare a pensare.

Pensare a noi.

Leggiamo con calma, senza fretta di arrivare alla fine, ascoltando cosa muove dentro noi.

Termino.

Se avessimo imparato a gustare prima il nostro agire, il nostro pensare avremmo avuto a disposizione una fonte di energia formidabile.

Siamo contornati dal bello: non sempre sappiamo coglierlo.

Ma non è mai troppo tardi per imparare!

Michele Venni

**Testo di Dino Buzzati tratto dalla
raccolta “Centottanta racconti”**

I GIORNI PERDUTI

Qualche giorno dopo aver preso possesso della sontuosa villa, Ernst Kazzirra, rincasando, avvistò da lontano un uomo che con una cassa sulle spalle usciva da una porticina secondaria del muro di cinta, e caricava la cassa su di un camion.

Non fece in tempo a raggiungerlo prima che fosse partito. Allora lo inseguì in auto. E il camion fece una lunga strada, fino all'estrema periferia della città, fermandosi sul ciglio di un vallone.

Kazirra scese dall'auto e andò a vedere. Lo sconosciuto scaricò la cassa dal camion e, fatti pochi passi, la scaraventò nel botro; che era ingombro di migliaia e migliaia di casse uguali.

Si avvicinò all'uomo e gli chiese:- Ti ho visto portare fuori quella cassa dal mio parco. Cosa c'era dentro? E cosa sono tutte queste casse?-

Quello lo guardò e sorrise:- Ne ho ancora sul camion, da buttare. Non sai? Sono i giorni.

- Che giorni?
- I giorni tuoi.
- I miei giorni?
- I tuoi giorni perduti. I giorni che hai perso. Li aspettavi, vero? Sono venuti. Che ne hai fatto? Guardali, intatti, ancora gonfi. E adesso?

Kazirra guardò. Formavano un mucchio immenso. Scese giù per la scarpata e ne aprì uno. C'era dentro una strada d'autunno e, in fondo, Graziella, la sua fidanzata, che se ne andava per sempre. E lui neppure la chiamava.

Ne aprì un secondo. C'era una camera d'ospedale, e sul letto suo fratello Giosué che stava male e l'aspettava. Ma lui era in giro per affari.

Ne aprì un terzo. Al cancelletto della vecchia misera casa stava Duk, il fedele mastino, che lo attendeva da due anni, ridotto pelle ed ossa. E lui non si sognava di tornare.

Si sentì prendere da una certa cosa qui, alla bocca dello stomaco. Lo scaricatore stava dritto aul ciglio del vallone, immobile come un giustiziere.

- Signore! - gridò Kazirra. - Mi ascolti. Lasci che mi porti via

almeno questi tre giorni. La supplico. Almeno questi tre. Io sono ricco. Le darò tutto quello che vuole. - Lo scaricatore fece un cenno con la destra, come per indicare un punto irraggiungibile, come per dire che era troppo tardi e che nessun rimedio era più possibile.

Poi svanì nell'aria, e all'istante scomparve anche il gigantesco cumulo delle casse misteriose. E l'ombra della notte scendeva.

La lettura di questo racconto è servita per far riflettere ciascuno di noi sui nostri giorni perduti.

L'analisi del testo ha suggerito in ciascuno di noi una storia diversa da quella del signor Kazirra. Ai suoi giorni perduti abbiamo sovrapposto i nostri giorni e riflettuto su qualcosa che ci appartiene

Una cosa che rifarei

Non mi sono mai resa conto veramente quanto tempo noi sprechiamo e lo dedichiamo a cose che per noi sono importanti come: il denaro, il successo, il vivere nelle comodità senza voltarsi indietro e guardare, (non vedere), guardare con attenzione quello che abbiamo a portata di mano e che riteniamo scontato. Quanti minuti potremmo dedicare ad una persona che ha bisogno di una parola serena, di un sorriso, di una carezza. Nooo!

Il vicino che aspetta solo che qualcuno gli suoni il campanello per fare due parole; tua moglie che quando torni dal lavoro le dedichi un sorriso o un abbraccio. Il mio gatto che quando entro in casa dopo un po' di ore miagola come sgridandomi e io non lo prendo in braccio per fargli una carezza che lui aspetta da ore.

Io dico che sono egoista, perché penso ai miei malanni e preoccupazioni ma, per capirlo ci vuole qualcuno che almeno una volta alla settimana ce lo dica, ce lo ricordi, ce lo ripeta!!!

Non lasciamo passare il tempo senza fare almeno una cosa che ci faccia sentire bene.

Grazie Emilia di averci detto e ricordato che la felicità è fatta di tante piccole cose anche le più banali:

Alzarci al mattino ed essere indipendenti

Il saluto di una persona che magari non ti aspettavi

La bella giornata che ti permette di godere di una passeggiata o di incontrare un' amica o un amico

Un invito a pranzo inaspettato

Il sorriso di un bambino

Certo queste piccole cose sono importanti alla mia età ma, quando si è giovani e la vita è completamente nelle tue mani questo non lo pensi, e mai immagineresti che un giorno potranno essere molto importanti.

Albina

Mi risposerei ancora nello stesso modo.

La sera nel vecchio Comune con il sindaco che aveva rimandato l'Elisa in matematica, in jeans e maglione così come Fiorenzo. Enrico, il testimone, in smoking.

Il giorno dopo siamo partiti per Katmandù, ed i parenti hanno festeggiato senza di noi.

Fiorenzo mi ha amata molto, adesso forse un po' meno con la sola voglia di oziare.

La sera quando torna rimango poco con lui (non guardo la televisione) L'idea di non sentirlo nel letto mi fa paura.

Allungo la mano a volte, è il pelo di Gilda, a volte quello di Frida, a volte la sua mano che accarezzo.

Parliamo di una possibile scomparsa io e Fatima, la mia amica. Lei mi ha già proposto di vivere insieme.

Giammai, con i picchi di sù e giù che le sono caratteristici.

Maria M.

Rinnovarsi e amarsi. L'ho fatto troppo poco e spesso nella mia vita mi sono adeguata e purtroppo adagiata per compiacere e per sopravvivere.

Rifarei e riproporrei tutti quegli anni che mi sono costruita nella libertà delle mie scelte. Rifarei quel cambiamento di casa che mi ha ridato la serenità (anche se la casa che ho lasciato era molto bella) e la gioia di progettare il giardino e le stanze della casa.

La casa è il mondo dove passiamo la gran parte della vita, deve accoglierti e darti la gioia del rientro e farti sentire protetta. La casa è donna, è madre, è fatta di terra e

luce e suoni. E' viva e ti fa sentire bene se la ami.

Emilia

Forse tra qualche anno potrei iscrivermi di nuovo al corso di sbalzo su rame alla Scuola Arte e Mestieri Ricchino di Rovato, dove ho trascorso sei anni interessanti e veramente piacevoli, non credendo all'inizio di poter resistere così tanto, ma solo per pochi mesi, visto l'ambiente prettamente maschile e l'energia richiesta: ero la quota rosa del corso, come diceva il maestro Enrico e quindi super coccolata.

La decisione era nata quasi come una sfida, avevo detto in famiglia che in quell'anno, il 2012, avrei fatto assolutamente qualcosa di manuale e poi, tra lo stupore dei miei che pensavano avessi scelto la palestra o yoga o delle lezioni di cucina, mostrai la ricevuta dell'iscrizione a quel corso triennale. Nel tempo ho imparato la tecnica e i segreti per rendere malleabile e più facilmente lavorabile quel metallo rosso, iniziando da una semplice lamina liscia di cinque o sei decimi di millimetro. Con pazienza e

fiducia sono riuscita a realizzare dei soggetti che non avrei creduto di essere capace, il classico cestino di frutta, un vecchio scarpone con le stelle alpine, il sole e la luna, il volto del Buddha dormiente, un fauno e tanti altri, incoraggiata dai compagni in un clima, direi, familiare, perché vari erano anche i momenti di pausa per due chiacchiere, per un confronto ed un consiglio, per una fetta di torta con una birra speciale.

Certo, ho rischiato spesso di darmi qualche martellata sulle dita e qualcuna non l'ho evitata, ma sicuramente ho acquisito maggior sicurezza nella manualità, rinforzando i muscoli, anche se per la mia corporatura non avrei avuto bisogno.

Una bella esperienza, dove sono nate sincere amicizie, un periodo proprio positivo, che ricordo e vivo con affetto.

Piera

Una cosa che rifarei sicuramente è la famiglia, nel bene e nel male. Farei tutto quello che ho fatto perché mi sono sentita libera e anche nel dolore e nelle malattie

ho cercato di accettare sempre tutto perché è proprio così la vita. Io non conosco persone che hanno avuto sempre tutto nella vita. No, no, no! È solo apparenza. Sofferenza ce n'è per tutti.

Una cosa che rifarei sono i figli, essi sono un dono. Mi ricordo quando partorivo e tornavo a casa per la scalinata dell'ospedale civile di Brescia, mio marito con la cesta di vimini sotto il braccio con dentro il figlio, ed io dietro ancora dolorante. Andavamo a casa ed eravamo in tre, poi in quattro e poi in cinque e infine in sei.

Che meraviglia poter ammirare, contemplare questo neonato con i capelli ritti in piedi, il nasino, le manine, la boccuccia e sentirmi artefice di tutto questo. E' stato bello. Mi sono sentita appagata, realizzata.

E poi le vacanze al mare: Rimini, Bellaria, Rivazzurano, le gite in montagna, le ricorrenze, le feste, i compleanni. Quanti bei ricordi. E poi la scuola materna, le elementari, le medie, le superiori e poi la laurea di Anna con il massimo dei voti, la costruzione della loro casa, un tetto sulla testa per tutti. Non so come abbiamo fatto ma ce l'abbiamo fatta.

Poi sono arrivate le malattie: il Parkinson, il matrimonio di mia figlia che andava in crisi, la sua malattia, la separazione. Ed io in mezzo a tutto questo che cercavo di aiutare, di sostenere un po' tutti e poi la mia malattia. Ecco, quante cose sono successe. Tante. Ne succederanno ancora tante. Questa è la vita che non possiamo fermare né prevedere né controllare. Comunque rifarei tutto perché io questa vita che ho vissuto la amo nonostante tutto.

Maria V.

Rifarei i figli. Sì li rifarei. Mia figlia è stata una compagna di viaggio speciale nella mia gioventù, avevo vent'anni quando è nata. Ero una madre non un'amica e ci tenevo ad esserlo e precisarlo.

Mi è sempre piaciuto fare la mamma. Lei era diligente, studiosa, buona e molto generosa e lo è tutt'ora. Mi ha accompagnata fino ai 42 anni per poi proseguire la sua vita. Sì, perché eravamo e siamo molto legate ma anche rispettose

l'una dell'altra.

Nessuna delle due chiede se l'altra non dice. Rispettiamo le nostre vite sempre con amore. Poi è arrivato Alessio. Stessa sorte. Abbiamo vissuto in simbiosi per anni. Abbiamo viaggiato tantissimo in terre sconosciute. L'estate prendevamo il camper e in tre mesi tornavamo una o due volte a casa per qualche giorno per poi ripartire.

Poi è successo un fatto grave dove io mi sono dovuta assentare un pochino, proprio in concomitanza dell'adolescenza.

Non tutto si può spiegare. Da qui incominciarono i problemi da cui dobbiamo uscirne non rotti.

Domani andiamo a fare un week end insieme.

Elena

Quel giorno in cui

L'attesa più lunga della mia vita è stata quando ho dovuto decidere la mia partenza per Brescia: quante insicurezze, quante incertezze! Il tempo passa e non puoi fermarlo, allora ti tocca decidere. Ho atteso il trascorrere di alcuni giorni, non so quanti, ma alla fine ho deciso. Anche in quest'attesa ho cercato di catturare il tempo per memorizzare i visi, i volti delle persone care. I luoghi, fatti di discese e salite, coperte di lastroni di pietra lavica del Vesuvio, piccole case diroccate, altre con balconi pieni di fiori. Poi il viottolo scosceso in terra battuta che portava dritto nel bosco, un bosco di ginestre gialle selvatiche. Avete mai visto un bosco di ginestre? Io sì, varie volte, uno spettacolo incantevole che non dimenticherò mai. Così come il volto della mia cara mamma, la morte improvvisa del papà nelle mie mani: quanta sofferenza nel corpo e nell'anima mi hanno segnato! E così sono cresciuta.

A dir la verità, non vorrei sembrare presuntuosa, di giorni perduti non ne ho tanti, perché con il mio carattere ho sempre cercato di riempirli tutti. Non so come ho fatto ma ho deciso, di

conseguenza non ho alle spalle casse piene di giorni perduti da buttare- Kazirra non mi appartiene- anzi io ho casse piene di ricordi felici che mi aiutano a vivere il presente e poi tanta nostalgia per i luoghi e i tempi passati. L'attesa per me è un tempo vacante, bisogna riflettere e agire perché nessuno conosce quello che succederà domani. Bisogna prendere il bello e il brutto e viverlo così com'è anche se fa male. Il tempo vacante per me appartiene di più agli anziani e agli ammalati. Questo tempo vuoto bisogna reinventarselo, imparare cose nuove, avere delle belle amicizie e godere delle piccole cose.

Maria V.

Sì, verso i sedici anni ero già donna, il sex symbol della classe per l'abbondante seno e per le gambe ben fatte, scarsi i glutei ma nessuno se ne accorgeva.

Una volta al mese si sentiva una voce dalla parte dei maschi che diceva:- Maria sta male. - Impallidivo e dei dolori che vorrei riprovare mi invadevano fino allo svenimento.

La compagna di banco mi sorreggeva e il

solito protocollo si attivava. Venivo portata fuori dalla classe, chiamati i parenti, portata a casa.

La contestazione era iniziata. Non mi truccavo più e portavo le Clark. Sentivo un'aria nuova tutte le mattine.

Che insegnante avremmo preso per il collo? Avremmo abbandonato la classe per uscire a protestare; i giorni passavano presto. Studiavamo solo in vista dell'esame di maturità. Sarei andata a Milano con Elisa e Beppe. Non avevamo ancora un ragazzo, non pensavamo di sposarci e fare figli.

Una paura c'era. Quella di perdere le amiche che avevano già scelto.

Magda che addirittura si sarebbe sposata e si era già allontanata.

Andarmene, la guerrigliera volevo fare!

Elisa stava al pensionato universitario occupato soprattutto da greche scappate alla dittatura. Io, la sera rientravo a casa.

Ero delicata, non potevo fare strapazzi e così mi sono lasciata calpestare.

Un compagno cattivo mi chiamava “bambola sciocca dagli occhi vacui” Con gli altri mantengo rapporti, con lui no. Si è iscritto a medicina ma proprio non ce la faceva. Non ha trovato nessuno che studiasse con lui.

Maria M.

Quel giorno in cui ...

L'occhio curioso
della vita
mi spinse dentro un vicolo.
Tessere di luce ed ombre
mi tinsero il viso
di carezze.

Ma me ne volli andare
più avanti
dove il silenzio
finisce nella notte
ed i suoni più freschi
sono i regali del giorno
per lusingarmi
di felicità.

Emilia

Quel giorno che è arrivata Giulia con la
crostata piatta e dura.
Con Giulia da piccola mi buttavo
abbracciata dall'alto del fienile nello
spazio sottostante odoroso di fieno.
Provavo, come con l'altalena, i miei primi
orgasmi. Libere nella grande cascina dove
tutti erano dediti ad un lavoro.
Più grandi abbiamo allevato i bachi.

Raccoglievamo i gelsi e li porgevamo ai bachi.

Il rumore era piacevole. Giulia portava i miei paltoncini

rigorosamente blu. (ne ricordo ancora le fodere e la forma delle tasche). Poi io ho proseguito gli studi, lei è andata a lavorare alla catena. Si è fatta più alta di me.

Non più scambi fra cappotti e polli ruspanti. Alpinismo, roccia, sci alpinistico, discese, i suoi sport.

Tennis e bicicletta i miei.

Una volta in montagna mi ha tolto dai guai essendomi persa in una trincea.

Sempre con pantaloni e camicia, mai con il tacco. Io di tanto in tanto le gonne le indosso.

Adesso vive sola nella casa fredda dove le piante crescono invidiabilmente.

Dove si svolge il suo menage a trois?

Maria M.

Quel giorno in cui Antonio mi ha detto che non mi amava più già l'avevo intuito ma adesso sentivo che era proprio vero. Lui abbruttito di tranquillanti, zepine,

perché si aspettava la mia reazione.

Quasi lo ammazzo sbattendo la testa sua contro il vetro della macchina. Poi le forze mi hanno abbandonata. Sono tornata a casa sicura di non ricevere aiuto alcuno. Mi ha accolta l'amica del cuore. Ero vicina alla laurea. Ho studiato tanto. Quell'esperienza è stata la più tragica della mia vita. Si è cancellato quando tutto ha iniziato a diventare indifferente.

Rivisitato l'ho rivisto mediocre ma era lui. Non mi nutrivo, non uscivo più. Le parole delle vecchie zie (sei da mettere su una scansia) il silenzio dei miei genitori. Le battute di mio fratello.

So che da tanto tempo ha i capelli bianchi. Se lo incontrassi fingerei di non conoscerlo, ma non gli sparerei più.

L'amica cattiva vedendomi vagare per la campagna con i capelli

lungi e scarmigliati mi paragonava ad Adele H. Erano i tempi della Nouvelle Vague. Non ricordo che fine abbia fatto Adele

Maria M.

Mi ero cambiata, messa carina, pettinata e, in cucina, seduta al tavolo, ti aspettavo. Emozionata, mi avresti portata a passeggiare in città, tra i colori delle vetrine, fra i rumori della gente frettolosa, per curiosare e cercare qualcosa di particolare, che in paese di certo non si trovava.

Un'attesa che mi bloccava, un controsenso, tanta voglia di fare ed invece una reazione di immobilità, di non poter iniziare un qualsiasi lavoro, perché non avrei avuto il tempo di completarlo.

Mi alzavo, ti cercavo dalla finestra, lungo la strada, ogni volta che credevo di sentire i tuoi passi, per poi ritornare al mio posto, mentre la luce del sole, lentamente, cambiava.

Ti ho aspettato, ma tu, “vento”, che scompigli i capelli, “sguardo”, che fai arrossire, “voce”, che trasformi i sentimenti, non sei venuto. Domani, chissà... forse mi sbagliavo o, forse solo, mi illudevo....

Piera

le frasi di Cesare Pavese

L'estate

Di tutta l'estate che trascorsi nella città semivuota non so proprio che dire.

Il mare

Alle volte penso che se avessi avuto il coraggio di salire fino in cima alla collina, non sarei poi scappato di casa.

Storia segreta

Per questa strada passava mio padre. Passava di notte perché era lunga e voleva arrivare di buon'ora.

Notte di festa

Sull'aia liscia e soda come un tavolo di marmo saliva il fresco della sera.

Amici

Dal cortile di cemento un giovanotto a gola tesa gridava al terzo piano di ombre e sprazzi di luce: «State tranquilli, sono disoccupato».

Temporale d'estate

Sul casotto dell'"imbarco" ai piedi delle colline non giungeva ancora il sole.

Anni

Di quel ch'ero allora non resta più niente: appena uomo, ero ancora ragazzo.

**Abbiamo cercato degli
incipit di Cesare
Pavese per cogliere uno
spunto ad un nostro
racconto.....**

Questo sole quando arriverà???

(Cesare Pavese)

E' scomparso da un po' troppo tempo ed io ho voglia di vederlo, di sentirlo, di scaldarmi. Stai molto in alto ed io non riesco a vedere i tuoi raggi. Li vorrei qui sulle mie spalle, sul viso come una carezza che ti aspetti e non arriva.

Ma quanto dura sto temporale?

Smettila di piovere, di fare vento, di fare disastri e lascia che la luce del sole illumini la mia mente, la mia anima, il mio cuore, la MIA VITA.

Albina

Di tutta l'estate che trascorsi nella città semivuota non so proprio cosa dire

L'estate trascorsa in città? Ne ricordo ben poche, una di esse è quella in cui Teresa conseguì il diploma di maturità all'Istituto "A. Diaz". Dopo gli esami Teresa si mise subito alla ricerca di un lavoro, ma, quale lavoro? Si recava puntualmente in città, una città assolata e sempre piena di turisti in movimento. Non sapeva proprio dove andare, allora si recava a scuola, presso l'edificio scolastico, quel palazzo in muratura che le era rimasto nel cuore e per il quale nutriva un senso di appartenenza. Teresa indossava un vestitino nero a mezze maniche. Seduta sui gradini della scuola, un giorno incontrò il suo professore di diritto e economia politica, che le chiese come mai non fosse in vacanza e perché fosse fuori la scuola. Teresa rispose che era alla ricerca di un posto di lavoro e siccome non sapeva dove cercare era lì. Il professore, un po' impietosito, promise di aiutarla e dopo una settimana lavorava già. Teresa si recava tutte le mattine in città in un negozio di tessuti e biancheria per la casa, era uno spettacolo poter ammirare

tutti quei rotoli di tessuti colorati e inpilati gli uni sugli altri a cascata, tovaglie colorate e ricamate, copriletti di raso luccicanti, coperte damascate... era proprio un bel vedere. Però non era il luogo di lavoro di Teresa, che stava invece in ufficio con due segretarie a due scrivanie alle quali si alternava con una sedia. Teresa camminava camminava nella calda città assolata per andare a riscuotere le cambiali scadute e non pagate cosiddette tratte e pagherò. Il suo direttore aveva un portafoglio rettangolare a fisarmonica con all'interno le cambiali di vario importo, tutte le mattine ne pescava fuori alcune che dovevano essere riscosse da Teresa presso i clienti. Successivamente bisognava versare i contanti delle cambiali e del negozio in banca. Un lavoro retribuito in nero solo 19 mila lire al mese. Questi soldi non bastavano per sopravvivere, allora Teresa cercò altrove...

Maria V.

Storia segreta

*Per questa strada passava mio padre.
Passava di notte perché era lunga e
voleva arrivare di buon'ora...*

Quell'anno l'inverno era impietosamente gelido. Viaggiare in moto era a rischio di slittamento sul ghiaccio. L'abbigliamento era molto importante: non doveva impedire i movimenti; quindi un bel maglione caldo ed un giaccone di panno erano i capi di vestiario che mio padre indossava. Ma per meglio difendersi dal freddo infilava sotto il maglione due spessi fogli di giornale. Il metodo più economico ma il più efficace diceva.

Mio padre amava il suo lavoro e la puntualità era la sua fissa: era sinonimo di precisione. E lui era uno preciso. Era un bell'uomo, alto, dall'aspetto elegante e serio, riservato e spesso solitario. Era un uomo intelligente che aveva superato numerose avversità nella vita con fermezza e determinazione.

Ma un lato del carattere era diametralmente opposto: aveva uno spirito così arguto quando sfoderava il suo humor!

E' vero, non era il padre delle molte coccole e baci, ma io lo so che mi voleva bene, comprendevo l'affetto che poco dimostrava. Era fatto così. E un po' così son fatta io.

Emilia

Notte di festa...

Ricordo quando ero piccola sulla soglia della casa di mia nonna stavo ore ed ore a guardare la pioggia.

Eravamo nel punto più alto del paese e gli uomini andavano a sparare al temporale per evitare che tempestasse e rovinasse il raccolto.

Sento ancora il profumo della pioggia che mi è rimasto talmente nel cuore che adoro tantissimo quando piove.

La pioggia mi rasserena, mi culla e mi dà felicità. So che a molti non piace. Se l'analizziamo fino in fondo la pioggia è vita.

“Il mare. – Alle volte penso che se avessi avuto il coraggio di salire fino in cima alla collina, non sarei poi scappato di casa.”

Sarebbero bastati ancora una ventina di passi veloci per raggiungere la cima della collina, avrei dovuto solo prendere un po' di fiato e ci sarei riuscita, ma lo sforzo fisico e la stanchezza mi frenarono. Le gambe tremavano e mi facevano male, eppure la vista da lassù avrebbe ripagato qualunque sacrificio. Avrei respirato a pieni polmoni, sorridente, illuminata dal sole, guardando l'orizzonte e forse avrei visto anche il mare, una linea sottile, azzurra, dove avrei potuto perdermi, ma la salita ripida mi fermò.

Col cuore in gola guardai ancora la cima, immaginando tutte le emozioni nuove, che mi chiamavano dall'altra parte, il mondo da scoprire con le sue attrazioni e novità, che mi invitavano a continuare, ma il mio sguardo ritornò in basso, verso la casa che conoscevo bene, al luogo a me tanto caro e sicuro.

Per ora le lusinghe di un forte cambiamento non bastavano, non

desideravo incertezze o imprevisti, seppur da brivido, no, la serenità e la quotidianità ben conosciute mi colmavano più di ogni cosa e al contrario di tanti spiriti giovani e curiosi non volevo nulla.

A poco a poco la discesa divenne più facile e ampia e lasciai ai sogni quelle visioni contrastanti.

Piera.

L'estate trascorsa in città...

Ne ricordo ben poche, ma una in modo particolare è quella quando Teresa ha conseguito il diploma di maturità all'Istituto commerciale A. Diaz di Napoli. Dopo gli esami si è messa subito alla ricerca di un lavoro. Quale lavoro? Teresa si recava puntualmente in città, una città assolata e sempre piena di turisti in movimento. Non sapeva proprio dove andare e allora si recava a scuola. Quel palazzo in muratura gli era rimasto nel cuore e lo sentiva amico. Teresa indossava un vestitino nero a mezze maniche, seduta sui gradini della scuola un giorno incontrò il suo professore di Diritto ed economia

politica. Teresa come mai non sei in vacanza? Perché sei qui?

Professore, sono alla ricerca di un lavoro e siccome non so dove cercare sono venuta qui. Il professore un po' impietosito le promise di aiutarla e dopo una settimana lavorava già. Teresa si reccava tutte le mattine in città in un negozio di tessuti e biancheria per la casa. Era uno spettacolo poter ammirare tutti quei rotoli di tessuto colorati e impilati uno sugli altri a cascata: tovaglie colorate e ricamate, copriletti di raso luccicanti, coperte damascate...

Era proprio un bel vedere. Però Teresa lavorava in ufficio con altre due segretarie e due scrivanie. Per lei solo una sedia. Teresa camminava, camminava nella calda città assolata per andare a riscuotere le cambiali scadute e non pagate.

Il suo direttore aveva un portafoglio rettangolare fatto a fisarmonica con dentro le cambiali di vario importo e tutte le mattine ne pescava fuori alcune. E Teresa, cioè io, dovevo andare in Banca a fare il versamento dei contanti.

Teresa ignorava il rischio ed il pericolo che correva,

Le era stato confezionato un vestito grigio con due grosse tasche dove metteva dentro

il denaro. Teresa andava sempre in giro con le mani in tasca.

Maria V.

Maria ha voluto riscrivere il suo racconto cambiando alcune cose. Io ho preferito lasciarli entrambi.

Ci sono, a volte, dei ripensamenti, ci sono delle correzioni che dicono molto di più di quanto uno non creda...

Scrivere fa bene, ordina i pensieri, ci aiuta a comunicare con gli altri e a conoscerci più a fondo. La carta è molto paziente, al punto da aspettare che la mente, il cuore e l'anima, attraverso la mano, si decidano a consegnarle qualche emozione, piccoli e grandi segreti, immense passioni, dolori, rimpianti, entusiasmi.

**“Io sono quello che scrivo”
(Elisabetta Bucciarelli)**

Scrivo, dunque sono

E' da un po' di tempo che alle volte sento la necessità di scrivere e poi non lo faccio. Questo desiderio lo tengo dentro ma durante questi incontri mi sento più incitata e qualcosa scaturisce.

Scrivo dei tempi belli, gli avvenimenti che mi hanno colpito in maniera dolce, felice e positiva, ma non riesco a tirar fuori il brutto, il dolore, l'amarezza, l'indifferenza altrui. Lo vorrei fare ma mi scappa la voglia perché significa soffrire ed io di sofferenza ne ho avuta abbastanza.

Credo di essere una persona abbastanza introspettiva e anche critica con me stessa; temo il giudizio altrui perché non so dare una giusta immagine di me, essendo alle volte aggressiva e sempre sulla difensiva, poco propensa a socializzare e di conseguenza sempre un po' sola.

Questo non mi aiuta, anzi peggiora la situazione.

Eppure a me piace la compagnia ma probabilmente non ci so stare o devo modificare alcuni atteggiamenti.

PECCATO, perché io soffro .

Qualcosa o qualcuno riuscirà a sbloccarmi?

Albina

L'egotismo? Mi è sempre piaciuto parlare di me e delle mie avventure. Un tempo pensavo di essere la più bella del reame dinnanzi allo specchio. Tutte le mattine. Poi, quando uscivo tutta la sicurezza svaniva per lasciare spazio ad un vuoto da colmare, il giorno doveva passare: dapprima con le amiche, poi con qualche ragazzo, con lo studio e successivamente con il lavoro.

E' qui che ho sbagliato. Il lavoro non fa per me, lo studio sì. Assaporo adesso con tranquillità il vestirmi o no, non mi specchio più per avere un verdetto.

Il dolore e l'impotenza che ne segue hanno rabbuiato tutto.

Letture del giornale, carezze ai gatti, parole e carezze a Fiorenzo, silenzio rotto dal tubare delle tortore.

Nel pomeriggio riposo e studio. Il telefono non squilla quasi più. L'ora più bella è quella del tramonto. Dopo un pasto frugale, il sonno che amo più di ogni altra cosa.

Piccoli accorgimenti affinché le cose non si ripetano.

Maria M.

Non tutti i momenti sono i migliori od almeno i più adatti. La scrittura richiede dal mio punto di vista quel certo avvio dettato dalla frenesia del pensiero che spinge, e spinge perché possa presentarsi senza contrattempo su un bel foglio bianco, e presentarsi in modo scorrevole, simpatico e fluido.

Mi è scappato l'aggettivo simpatico perché preferisco che dalla mia penna esca un genere che alleggerisca l'animo, che faccia sorridere poiché di preoccupazioni ed incombenze ne abbiamo da affrontare tutti i giorni.

A dire la verità lo scrivere, nel vero senso della parola, ovvero mettere le mie sensazioni, i miei sentimenti sulla carta mi riesce più spontaneo quando mi prende per il collo la poesia. Poesia...facciamo finta di essere un poeta, per gioco. Ma, in ogni caso, la cosa mi riesce più semplice.

Emilia

Mi è sempre piaciuto scrivere fin da piccola, cose semplici come

accompagnare i regali con pensieri, lasciare messaggi su pezzetti di carta, inviare lettere o cartoline alle compagne durante le vacanze estive. A scuola, per sintetizzare concetti o per rendere più facile memorizzare una lezione, facevo schemi o riassunti, griglie dove le parole assumevano un valore ed un significato importante.

Poi col tempo questo bisogno si è ridotto, fino a quando nel periodo più difficile della malattia di mia mamma, in cui mi sentivo sola dentro, incapace di confidarmi e di chiedere aiuto, mi sono ritrovata a scrivere. Su quei fogli riuscivo a portare a galla le mie paure, le ansie, i sensi di colpa che non dicevo a nessuno e che nascondevo con una apparente e falsa serenità. Scrivere è stato il mezzo per non scoppiare, per stare meglio col mondo senza troppe aspettative, una terapia liberatoria per non ricorrere ai farmaci.

E' proprio vero, comunque, che l'ispirazione viene quando vuole, senza preavviso, e come ti obbliga a scrivere subito per non perdere i pensieri che affollano la mente, così ti blocca se il vuoto ti circonda.

Piera

Ciao a tutte, sono Maria una bella signora e anche una bella persona. Non vorrei sembrare presuntuosa, ma alcune volte mi sento bella anche se ho qualche chilo di troppo, i capelli grigi e il naso abbastanza lungo. Ma questo non è un difetto, è un segno di appartenenza, mio padre lo portava.

Io mi piaccio fisicamente ed ho stima di me stessa. Sono simpatica e altruista, sto bene in compagnia, sono sincera, ironica e auto ironica: sono capace di ridere di me stessa specialmente quando parlo il napoletano in famiglia e mio marito mi scambia per un'araba, mentre mio figlio pensa che io non conosco i vocaboli in italiano.

Tutta colpa della filosofia napoletana che qui non sanno neppure cosa sia!

Sono ancora una ragazza che fino a pochi anni fa aveva tanti sogni nel cassetto, adesso però li ho riposti quasi tutti perché gli anni avanzano e i problemi di salute aumentano. Mi piace cucinare per la gioia dei miei famigliari che apprezzano volentieri le mie specialità, come la pizza

con la scarola. Ah, dimenticavo sono sposata e madre di quattro figli. Qualcuno un po' problematico, un marito lo stesso problematico, anzi di più, e tre splendidi nipoti.

Mannaggia devo dirvi che da poco sono diventata ansiosa, questo difettuccio non mi piace, ma ci devo convivere. Poi mi emoziono facilmente e alcune volte mi capita di piangere ma non importa, quando finisce il mio fiume di lacrime mi riprendo ancora di nuovo la mia vita. **La mia vita tra le mie mani.** Sì. Perché domani quando nasce il sole, quello splende e riscalda tutti. Anche la mia anima.

Maria V.

Vorrei solo capire perché finisco sempre nella stessa sorte.

Vorrei riuscire a non più finire nello stesso modo.

Incomincio relazioni, amicizie e lavori e il film della mia vita si ripete sempre esattamente uguale. Arriva ad un'interruzione forzata e non scrivo mai la continuazione della storia.

Dovrei imparare a saltare dall'altra parte cioè continuare ad aggiustare, sistemare,

correggere, anzi dovrei riuscire a non arrivare lì, mettere dei paletti e non farmi divorare. E' il dramma della mia vita farmi sopraffare, fin per una briciola d'amore. Forse è giunta l'ora di imparare e lasciare andare il passato che mi ha segnato ma non mi deve portare via anche il futuro.

Elena

TI SCRIVO PERCHE'

Oggi il giorno
è così leggero...
E' un pensiero
che accarezza
la memoria
Quei giorni
senza l'imbrunire
e tu che cerchi
la mia voce
rinchiusa dentro
una canzone.

Emilia

Sei stato importante nella mia vita, abilmente mi hai usata. Io che, a quanto si dice, so dare ma non ricevere. Ma tu, mi hai conquistata, con grazia da squaldrino come tua madre ti chiamava quando venivo a prenderti. Sono passati più di vent'anni e ti ho visto ieri sulla tomba che hai acquistato perché sapevi di morire e noi a consigliarti un appartamento a San Francisco, in vendita a poco prezzo, nudi in fila dopo l'epidemia.

Per una vacanza romana ti ho prestato il beauty-case che si è aperto quando sei sceso dal treno, il colbaco quando ti recavi

in Svizzera per incontrare un amante, la giacca blu quando andavi all'estero ad insegnare, i pendenti che dicevi essere per le tue sorelle. Non ti facevi vedere per mesi e poi comparivi affinché ti dessi giorni di riposo.

Si vedeva che eri imbarazzato. Mi lasciavi dei fogli sul tavolo con il nome degli autori da leggere. Sei sparito per anni. Mi avevi consegnata a Fiorenzo che ti piaceva. Ti sei ripresentato nella nostra casa una sera con un partner antipatico che per anni abbiamo tollerato per te.

Ricordo il giorno che mi hai detto di avere la bocca impastata come quasi tutti in quella famosa scuola, mi hai detto che eri sieropositivo, mi spiace, cosa devo fare?

Avevo avuto altre esperienze con eroinomani.

Maria M.

Heilà, Wolf, non sei ancora stanco? E allora vai, corri, prendi la pallina, la tua grande passione; non te ne basta una, appena la riporti, devo tirartene un'altra subito perché non vuoi fermarti! Quanta

gioia e affetto hai portato in casa appena arrivato, quando ancora eri un batuffolo incerto e un po' timoroso, per diventare poi un amico fedele, equilibrato, dolce, attento ai miei stati d'animo. Sdraiato in cucina mi guardavi nelle faccende domestiche e mi seguivi con lo sguardo per tenermi sempre sotto controllo e se mi spostavo in un'altra stanza, eccoti seduto lì vicino come un'ombra.

Quante notti, ai piedi del letto, hai accompagnato sereno i miei sonni, per svegliarmi puntuale alle sei e dirmi che ormai era ora di alzarmi, per andare al lavoro. Sento ancora il tuo muso delicato che piano piano mi alza il braccio sotto le coperte. E quanta pazienza col piccolo di casa, temevo che qualche volta un morso o uno scrollone glielo avresti dato, quando ti tirava la coda o ti metteva le dita in bocca, ma tu, tranquillo, semplicemente ti alzavi e cambiavi posto, ma lui, eccolo, di nuovo accanto a te.

Tredici anni di meravigliosa compagnia, di costante condivisione, mi manca la tua presenza, il tuo calore, la tua energia, le tue feste, tutto... Manchi tu, unico ed insostituibile.

Piera.

Ti scrivo perché sei l'unica persona che mi ha amato, Incondizionatamente, per quello che sono stata, per quello che sono e per quello che sarò. Il nostro incontro è stato scritto

Ero piccina e indifesa, ero giunta al capolinea nonostante i miei pochi mesi di vita. Tu, con il tuo amore, ed il tuo latte, hai saputo non porre fine al mio progetto di vita.

C'è sempre stato un legame forte e indissolubile fra noi, nonostante i tuoi figli e nonostante mia madre, siamo rimaste un corpo e un'anima unica.

Penso spesso ai nostri segreti che ci bisbigliavamo; le tue paure perché molto discreta; i tuoi racconti di gioventù che mi affascinarono; le fatiche che hai fatto per avere un po di dignità e una casa tutta tua. Ricordo il racconto di come eri fiera per l'acquisto di un tavolo con tre gambe, che usavi appoggiandolo al muro. Mi hai insegnato ad apprezzare quello che ho.

Ci sei sempre stata in tutti i miei lunghi periodi di tempeste. Ricordo interminabili pianti, sdraiata sul tuo divano e tu lì ad ascoltarmi.

Sei sempre stata un punto di riferimento

forte per me. Tutto mi portava a te, anche quando tornavo da Milano, per me un viaggio molto lungo perché ero piccina. Viaggiavamo in quattro su una 500 con tantissimi bagagli da Milano direttamente a Ome ed appena mio padre spegneva il motore, correvo da te, con il batticuore e la voglia di incontrarti.

Nonostante la tua età, hai sempre avuto dei consigli all'avanguardia con i tempi. Ricordo la nostra telepatia che ci univa, quello che pensava una, l'altra lo faceva. Penso di vivere la stessa intensità nel rapporto che ho con mia figlia.

È proprio vero, che quando una persona non c'è più, ti manca il tempo che non hai saputo dedicarle, solo perché avevi fretta di vivere il resto che c'era intorno a te. Non sai quanto vorrei averti qui ancora un pochino con me. Ringrazio ancora e, li ringrazierò tutta la vita, i tuoi figli per avermi permesso di accompagnarti nel tuo cammino verso la morte e poterti stare vicino fino al tuo ultimo giorno.

Grazie di essere esistita, sei stata più di una madre per me, sei stata tutto

Elena

LE PAROLE SONO MATTONI

Se decidiamo di utilizzare la scrittura per liberare le emozioni, partiamo dai mattoni, cioè dalle parole.

Ritagliate liberamente alcune parole da una rivista scegliendole secondo questo criterio e mettetele dentro una scatola suddividendoli in TRE gruppi.

DIVERSTIRSI 5 parole

SOFFRIRE 5 parole

NASCONDERE 5 parole

Queste parole verranno cercate e messe insieme ciascuno per proprio conto ed infine condivise

Si tratta di capire quali sono queste parole e perché assumono quel significato per la persona che le ha scelte.

Uno dei bisogni primari è il divertimento.

Forse nasce dalla leggerezza che sempre è necessaria a ciascuno di noi. Forse è una forma di gioco che affonda le sue radici nel nostro inconscio più profondo. Una delle attività più importanti di un bambino è il gioco. Imitare gli altri, imparare, mettersi alla prova, sperimentare, ma soprattutto darsi quel piacere sottile che fa star bene.

Ciascuno di voi ha “scelto” cinque parole. Ora occorre riflettere su ciò che quelle parole vi suggeriscono.

Usate queste parole per dare voce ad una storia, una favola, una poesia e dite cosa significa per voi “**divertirsi**”.

Lasciate scivolare le parole.

DIVERTIRSI

“ Divertirsi”

Ogni anno, durante la mia infanzia, quando si avvicinava il giorno di San Bartolomeo, il 24 agosto, patrono della parrocchia, sapevo che avrei avuto una settimana di puro svago e di maggiore libertà.

La festa iniziava con l'arrivo della banda che sfilava marciando per le vie del paese, seguita da tutti in un lungo ed allegro corteo, per arrivare poi nella strada principale dove le bancarelle catturavano gli sguardi per i colori, le luci, i giochi, ma soprattutto per i dolci sfiziosi che si potevano assaggiare solo in quel periodo. Restavo incantata a guardare la preparazione dello zucchero filato, quell'impasto morbido più volte tirato ad un gancio d'acciaio fino ad assumere un colore dorato e diventare un bastoncino croccante attorcigliato, mentre un profumo particolare si diffondeva ovunque.

Dietro la scuola elementare veniva allestita la fiera, dove mi perdevo con le compagne a correre da una parte all'altra, prima sugli autoscontri, poi sulla giostra

per essere lanciata col seggiolino più in alto possibile e poter afferrare quel codino di pelo che mi permetteva di fare un giro gratis, il tiro coi barattoli o delle palline nelle bocce piene d'acqua per vincere alla fine un peluche o un pesciolino rosso.

In verità le attrazioni non erano molte, ma per me che non ero mai stata al Lunapark erano il massimo e comunque oltre al divertimento c'era l'occasione di chiacchierare coi ragazzi, di scambiarsi sorrisi e darsi il primo appuntamento, sognando chissà quali storie sarebbero potute nascere in quei sette giorni spensierati.

Piera



La parola divertirsi include tantissime cose, secondo come si è cresciuti, come siamo stati amati e come siamo stati educati. Io non voglio entrare nel merito specifico della mia vita ma credo che il primo divertimento di bambina sia stato quello di giocare con le cugine e amiche perché io non ho frequentato l'asilo, solo poco tempo e quasi non lo ricordo. Il mio vero divertimento è stato quando ho cominciato ad andare a scuola di pittura e

di conseguenza ho conosciuto diverse persone con le quali poi ci si trovava anche fuori gli orari e nelle domeniche. E' finito questo tempo perchè ora è quasi sicuramente il tempo della ROTTAMAZIONE. Parola usata prettamente in politica anche se in realtà è rimasta solo la parola e quelli da rottamare ci sono ancora tutti bene incollati con l'attak alla loro seggiolina. Siamo stati capaci di usare questo termine nei confronti di persone , sbaglio o una volta si rottamavano solo le automobili, le moto , i motorini e le biciclette? Non si rottama una persona anziana perchè l'esperienza può portarti dei grossi vantaggi che purtroppo un giovane non riesce mai a capire. Forse sarebbe utile che questi giovani imparassero anche un po' a leggere prima di cimentarsi in imprese il più delle volte sconosciute. Ma purtroppo così va questo mondo frenetico che crede alle parole e non vede i fatti.

Albina

“E vissero tutti vegani e contenti”

Anna e Romolo i miei primi vicini di casa li abbiamo conosciuti tramite i profumi, per me “odori” che uscivano dalla loro casa.

Fiorenzo tornava, non trovava granché da mangiare e diceva senti che coniglietto stanno mangiando. Per me non era importante, per lui sì.

Lo psichiatra con il quale collaboravo ad un caso di bipolarismo mi aveva spiegato che dar da mangiare, far da mangiare per qualcuno era un atto d'amore.

Se non era coniglio era pollo. Lei compariva con un grembiolino bianco che probabilmente serviva per pulirsi le mani.

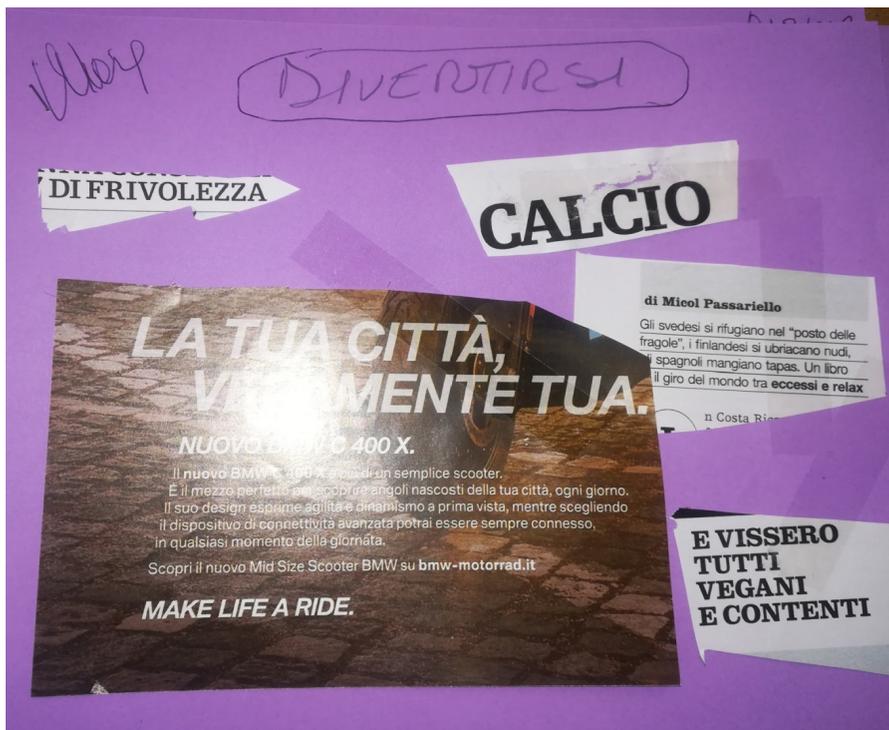
Siamo poi diventati amici. Noi estroversi, loro Lui e lei in sua presenza riservati) non abbiamo mai capito questo cambiamento la sera di Natale: risotto, salmone al forno, solo per noi, puré e fetta di pandoro. Non siamo più andati. Partivamo per una breve vacanza pur di non partecipare più a quel rito.

Sono diventati ossessivi come per l'assunzione di farmaci, i detersivi, la camminata mattutina. Ma sono felici.

Alla loro età hanno acquistato una grande

casa che pare un museo. Io li chiamo
coniugi Necchi.

Maria M.



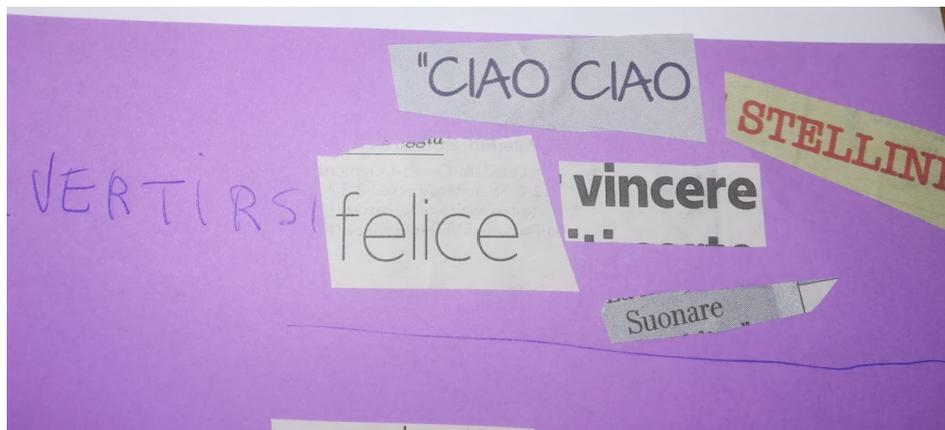
Approfitrare, approfittare della nostra
vita. Che occasione migliore ci può essere
se non usufruire del tempo che abbiamo a
disposizione per trascorrere momenti di

pura felicità? E anche e con chi possiamo attuare tutto ciò?

La nostra intelligenza ci può aiutare a scegliere le amicizie, le donne come me sono la compagnia più divertente ed adatta a trascorrere momenti ludici, momenti di pura ilarità. Le donne hanno una forma di intelligenza tutta loro, sanno far squadra, aiutarsi a vicenda e superare momenti difficili, sanno affrontare il domani con l'humor necessario, riescono ad alleggerire le vicende pesanti della vita col pensiero positivo, amano ballare e riescono ad avere sempre un sogno da realizzare. La felicità è donna. E il domani? E' fatto di sogni e realtà da vivere appieno con felicità.

Emilia





Divertirsi

Divertirsi è essere felici. La felicità io so dove sta... e ti ci porterò...se tu verrai con me. E se questa vita per te non ha valore, cosa deve fare una come me, una senza niente, una come tante che abbia solo voglia, voglia di cantare. Allora cantiamo, cantiamo, cantiamo a squarciagola l'amore, la gioia, emozioniamoci e facciamoci permeare dalle parole, dalle canzoni stesse che poi sono poesie.

Quando ero giovane cantavo spesso

Maria V.

Essere leggeri

Essere leggeri secondo me è il succo della vita. Prendere i problemi con leggerezza ti dà modo di affrontarli più rilassati e sprecare meno energie.

Uscire, a divertirsi con leggerezza lasciando a casa le pesantezze dei problemi. E comunque ridere, ridere che ci fa molto bene.

Noi donne facciamo più fatica perché dobbiamo analizzare tutto nei minimi dettagli, dovremmo imparare dagli uomini che se è nero è nero, punto.

Non ci dà dietro discorsi di ore ed ore e cambiamenti di umore e incavolature.

La parola nero. Caro lui, è nero, al massimo diventa un po' grigio.

Quindi, soprattutto per noi donne, leggerezza....

DIVERTIRSI

E E

innamorata

gran talento e

la fortuna e

l'idea era leggere

ESERE LEGGERE

SOFFRIRE

...Si scrive di cicatrici guarite, un parallelo comodo nella patologia della pelle, ma non esiste una cosa simile nella vita di un individuo. Vi sono ferite aperte, a volte ridotte alle dimensioni di una punta di spillo, ma sempre ferite. I segni della sofferenza sono confrontabili piuttosto con la perdita di un dito o della vista di un occhio.

F. Scott Fitzgerald

Tutti noi conosciamo questa parola perché credo che tutti l'abbiamo sperimentata.

Fisica, morale ma soprattutto interiore.

C'è chi non la dimostra e chi invece, pur volendo nascerla gliela trovi sul volto.

La sofferenza ti porta a volte alla disperazione, alla paura di non farcela ad uscirne; il male ti tortura, ti fa urlare per il dolore perché tante volte urlando ti sembra di scacciarla o di sollevarti.

E' una gran brutta bestia!!!

Chi ha il coraggio e la forza di non confessarlo per me è un eroe perché, purtroppo, è molto molto diffusa.

Albina

“ **Soffrire** ”.

Basta, basta violenze, maltrattamenti, umiliazioni, abusi di ogni genere...

Sono piccolo e indifeso, sono povero e fragile, sono straniero e solo, sono vecchio e stanco...

Proteggimi, sostienimi, aiutami.

La vita non è questo, non è dolore e

sofferenza, non è possibile che debba temerti, eppure ho paura. Sono qui raggomitolato, gli occhi chiusi non piangono più, la voce è muta anche se vuole gridare.

Voglio tornare a vivere, a sorridere e gioire.

Amami, solo.

E allora guardami e, anche tu, con me, combatti questo mondo di bugie e di trappole orribili.

Piera

La vita rinchiusa

dentro una cella
d'ombra

Abusare
dei giorni lenti
per uccidermi
nel silenzio.

Le vittime
non possono più
piangere

Emilia

NASCONDERE

**Scrivere è, in fondo, esprimere quello
che non si può tenere per sé...**

Tante volte vorrei parlare di qualcosa che mi è capitato, sia bello che brutto ma non ne ho il coraggio.

Se è bello perché temo che qualcuno lo possa interpretare con gelosia (come purtroppo mi è capitato molte volte) se invece è brutto è perché non voglio che la persona mi tradisca su qualcosa mal interpretato e in questo caso lo ritengo una scorrettezza che mi porta a considerare la persona a cui ho confidato il mio segreto mi ha tradito e questo per me significa star male.

Secondo me comunque la cosa che colpisce di più è la sconfitta.

- La sconfitta in un lavoro che si ritiene importante
- La sconfitta per un tradimento in amore e in amicizia
- La sconfitta in un credo che ritenevo indispensabile

Il nascondere è sempre qualcosa che in fondo ci fa male, punge il cuore, non ci permette una piena serenità, ma purtroppo tutti nascondiamo qualcosa e fingiamo.

Albina

“**Nascondere** “

“Ha la luna, lasciamola stare, le passerà...”

E così, con pazienza, accettavano con calma i malumori, gli scatti, le instabilità della mia adolescenza, sperando finissero presto. Cercavano comunque di essere attenti e sempre aperti al dialogo, che spesso per me si trasformava in uno scontro in nome dei miei diritti e della libertà appena scoperta, in una fase della crescita abbastanza turbolenta.

Comprendo ora, essendo a mia volta genitore, le loro preoccupazioni e i timori di qualche mio colpo di testa, dei miei ricatti e provocazioni, ma allora le regole familiari dovevano essere rispettate e spesso i compromessi erano impossibili.

Nelle discussioni ero io ad alzare la voce,

ad arrabbiarmi perché sembrava non volessero capire le mie necessità, il mio bisogno di affermarmi e di riconoscere ormai che ero in grado di valutare da sola ciò che mi avrebbe fatto bene, e più assecondavo la mia impulsività, purtroppo in maniera eccessiva, più il papà diventava imperturbabile, con un autocontrollo, che negli anni ho invidiato e avrei voluto possedere e che preannunciava il suo “no” definitivo, così da costringermi a ritirarmi in camera.

In queste situazioni, la mamma aveva il ruolo di mediatrice, senza tuttavia mai contraddire le posizioni di papà, sempre uniti anche in questo; cercava di farmi ragionare, di aggiungere spiegazioni plausibili, di ammorbidire e rasserenare l’animo, riascoltando le critiche nei loro confronti e l’elenco delle ingiustizie terribili che avevo subito. Senza aggiungere altro usciva e dopo poco tornava con una spremuta o una camomilla calda, ritenuti un possibile toccasana.

Che periodo difficile e sofferto per entrambi: io, che volevo l’autonomia, ma nel contempo tutta la loro approvazione, e loro consapevoli che stavo crescendo, ma

che sarei stata sempre la loro bambina in qualunque momento e in tutto questo divenire un grande affetto e amore protettivo ci avvolgeva.

Piera

Perché proprio a me?

Una domanda che mi sono sempre chiesta. Perché proprio a me? Quando ero giovane e passavo momenti brutti, mi dicevo sempre che capitavano a me perché ero forte ed ero capace a gestirle.

Bho, magari me le sono cercate tutte..

La vita è piena di scelte, azioni e frequentazioni...Mi sa che ho sbagliato proprio tutto, ma non è mai troppo tardi per riparare, infatti ora sono qui ...

Guardo le persone che stanno molto male e cerco di farle stare bene, cerco di alleviare i loro dolori ma sei solo tu che puoi aiutarti e nessun altro...

Devi imparare ad ascoltare tutti e cercare di prendere qualcosa di buono per te e farlo tuo. Ho imparato che aiutare le persone mi fa stare bene, anche se a volte

sono entrata troppo nel vivo delle sofferenze e sono rimasta prosciugata io.

Negli ultimi anni ho accompagnato quattro persone alla morte. Persone a me molto care, conosciute per caso.

Ho capito che quando si sta male si ha bisogno non di commiserazione ma di sentirsi una persona. Ho appurato che quando una persona sta morendo ti regala momenti di serenità e conversazioni piacevoli se sai stare con lei in modo naturale.

Comunque perché proprio a me tutta questa sofferenza che devo subire? Ho gettato la spugna, sto incominciando a pensare a me in primis, se sto male io non posso aiutare nessuno, quindi, è inutile che mi faccio colpire.

Elena

- **I**o non credo che scrivere sia liberatorio di un qualcosa che si vuol tenere dentro di sé.

Io, per esempio, non scrivo quelle belle sensazioni che ho provato nella vita; mi sembra di profanarle, preferisco tenermele

per me e coccolarme.

Mentre è più facile scrivere di alcune vergogne e inadeguatezze che provo ancora oggi.

La prima è quella di essere partecipe di un gruppo o in una discussione con persone che hanno una cultura e un modo di parlare più sciolto e disinvolto del mio ovvero preparato e incisivo e il non saper rispondere a quesiti che non conosco.

Mi sento inadeguata, mi vergogno della mia ignoranza dell'argomento trattato.

Ho imparato ad ascoltare molto e trarne profitto di tutto quello che sento.

Un'altra inadeguatezza è il fatto di non essere in grado di usare il computer o il telefonino come fanno tante persone anche più anziane di me.

Purtroppo, fin da giovane ho sempre avuto difficoltà con la tecnologia e non sono iscritta ai social e di conseguenza non conosco con immediatezza le varie novità.

Vivo lo stesso!!! Mi mantengo informata con radio televisione e giornali, eliminando i pettegolezzi di cui sono pieni i social.

Albina

Alcune volte ci si vuole nascondere da tutti e da tutto, in silenzio, per pensare, riflettere e stare un po' con se stessi. E, pensando pensando ti vengono in mente le paure, tante paure che ti porti dentro e che non hanno voce, Paure che puoi dire solo a te stessa perché temi il giudizio degli altri. Altre cose che si tendono a nascondere sono le malattie. Alcune si sussurrano a bassa voce, ma ce ne sono altre che fai di tutto per nasconderle. Queste sono le malattie mentali. Si va al CPS di nascosto, cercando di non farsi vedere e soprattutto di non incontrare persone conosciute del tuo paese perché la cosa potrebbe diventare di dominio pubblico e allora ci si vergogna. E poi si prova paura della vergogna.

La faccenda di nascondere le cose si complica quando sei grande e hai male dentro e allora si torna a parlare del dolore.

Alcune volte anche a me prende la nostalgia delle persone care che non ci sono più. La tristezza per i bei tempi passati mi assale, e poi il turbamento, la

fatica del vivere. Allora mi viene voglia di piangere. Non è facile. No, non è facile affrontare tutte quelle cose che la vita ti scarica addosso. E non si può piangere in pubblico, devi farlo in privato, quando non potrebbero capirti. Io quando piango sono un fiume in piena, le mie lacrime sono incontenibili e liberatorie. Poi tutto passa. Comincio ad affidare i miei pensieri ed i miei turbamenti alle nuvole passeggiere e alle onde del mare. Domani si ricomincia con il solito tran tran....

Maria V.

Da piccola mi piaceva tanto giocare a nascondino, in casa sceglievo sempre i posti più introvabili per essere trovata: dietro le porte, sotto il tavolo, sotto il letto, nell'armadio. Era una gioia immensa quando venivo scoperta.

Quando giocavo all'aperto ero già più grandicella e mi piaceva condividere la gioia con le mie amiche. Poi, mano a mano che si cresce, capita di nascondere qualche marachella, piccole bugie, malintesi, furbizie, cattiverie e tante altre cose ancora.

Maria V.

Scrivere, in fondo, è esprimere quello che non si può tenere per sé.

Vero..., in questo corso ho scritto cose che non so se pubblicare o tenerle solo nel gruppo. So solo che la scrittura fa uscire molto di te, ma diciamo che fa parte anche del mio carattere buttare fuori tutto, altrimenti non ne sarei uscita viva.

Diciamo che la vergogna di dire i fatti miei personali, non fa parte di me. Questo purtroppo nella vita, mi ha penalizzato tantissimo. Penso che quello che dico io e che faccio io, sono cose che direbbero e farebbero tante persone, solo che sono condizionate da mentalità, frustrazione, e vergogna.

Sarebbe bello che tutti potessero essere liberi, di fare e dire quello che vogliono, nel rispetto delle altre persone, senza giudizio, ma purtroppo non è così.

Io penso che il giudizio viene dalla frustrazione di non poter fare quello che si giudica. Peccato, perché è un mondo così bello e si potrebbe vivere benissimo se tutti fossimo liberi dentro e fuori.

Elena

NASCONDERE

Torture e falsità

Ricordo ancora le umiliazioni le torture e le falsità del padre di mio figlio.

Negli anni ho passato dei momenti veramente disumani.

Quando qualcuno dice che non riesce a capire come le donne possono subire certe violenze, e le giudica, io, l'unica risposta, intelligente, che nel tempo ho saputo dare, è quella di dire "ti auguro di non riuscire a capirmi".

Solo provando certe cose si può capire il perché. Si entra in un circolo vizioso.

Lui incomincia a tessere una tela intorno a te, facendo terra bruciata su tutto e su tutti, fino al punto di isolarti. Riesce a separarti anche dei tuoi familiari....ce la fa proprio.....

- *Questo tuo amico parla assieme a te solo per arrivare solo ad uno scopo, questa tua amica è un idiota, quest'altra è una frivola, i tuoi genitori non capiscono niente.* -L'umiliazione più grossa, l'ho subita una sera, incinta di otto mesi, nella

quale non dimenticherò mai la cattiveria e il poco rispetto che un uomo può avere per la propria donna.

Tutto dice e tutto fa, fino al punto di separarti dal resto del mondo.....

Li sei solo sua!!!

Dipendi completamente da lui, non hai più forze, ti disabilita il cervello e qui incomincia l'incubo dello stalker.

Non puoi più uscire perché stai male, ma poi, oltre ad obbligarti a farlo, ti senti tu stessa inadeguata, brutta, sciocca e ignorante.

Non so come possa una persona riuscire a farti arrivare fino a questo punto, me lo sono chiesto tante volte, eh sì che sono una persona forte ma lui, piano piano, lento lento, è riuscito ad annientare tutta la mia forza e la mia personalità fino a farmi dipendere completamente da lui.

Sono stati anni molto bui, o stavo con lui o ero morta!!!

Ne sono uscita, o almeno in parte, grazie ad una poliziotta che è riuscita a mettermi a mio agio, portandomi a fare una denuncia e lui ha preso l'ammonimento in questura.

Da lì, lui mi ha lasciata libera ma facendomi sottili e continue provocazioni,

purtroppo quello che mi ferisce di più è
che usa mio figlio per potermi colpire.
Questo incubo diciamo che è finito, ma ha
preso un'alta forma, ora è solo sete di
vendetta continua perché non ha più
potere su di me, ma la storia è infinita.

Elena

Nascondere

Dignità

Rischi

Ho vinto

Il vero volto

Immaginazione

Che ottusa dignità

nascondere

il vero volto

della mia essenza!

Che rischi posso correre

a svelarmi al mondo

Ogni giorno l'immaginazione

mi cresce dentro

come un tralcio di vite
e allora penso
che ho vinto
Ho vinto su me stessa
ma forse così non vivo
sto solo immaginando
di vivere

Emilia

Vergogna.

Vergognati. Non ti vergogni?

E' da molto che non sentivo questi termini,
da quando ho lasciato la casa e la famiglia.
Fin da adolescente ho “ucciso” i miei
genitori in casa dell'Elisa avvolte da fitta
nebbia, le domeniche pomeriggio.

Io dovevo “colpire” i suoi e lei i miei.

Mio padre soffriva di un disturbo
ossessivo compulsivo, i rituali che lo
caratterizzavano, specie quello religioso,
lo inducevano ad entrare in tutte le chiese,
salire su tutti gli altari, iscrivermi

all'Azione cattolica, obbligarmi alle messe. Masticava ogni cibo ripetutamente fino allo stremo e l'uso dello stuzzicadenti che veniva infilato ripetutamente prima di essere impiegato.

Anche Kafka aveva lo stesso problema.

Non guidava, qualche volta veniva a prendermi a piedi all'uscita della scuola avvolto in un mantello. Io fingevo di non vederlo e scappavo da un'altra parte.

(La malattia è entrata nei meandri della psichiatria nel 1980, troppo tardi per essere curata) se mai avesse voluto.

Mia madre era bella e raffinata. Parlava poco, aveva mani di fata, maldestra, mortifera. Cercava di infondermi paura del sesso e dei maschi. Fin dalle scuole medie. Volevo andare, conoscere il mondo. Ho chiesto a sedici anni di essere sterilizzata (tovaglie, bicchieri, piatti me li sono trovati tutti addosso)

Il rapporto con mio padre si limitava a storia e geografia, quello con mia madre agli abiti ed amicizie.

Non avevo il coraggio di abbandonare quella casa e quando l'ho fatto ho preparato tutto a loro insaputa.

Lentamente i rapporti si sono degradati e diradati.

Sì, mi sono vergognata più volte di loro.
Anche mio padre odiava sua madre.

Avvicinandomi alla menopausa oltre alle irregolarità del mestruo notavo una rarefazione di pelo pubico. Mi piaceva saperlo come quello della “Origine del mondo” di Coulbert o, come diceva mio fratello quando ci capitava di frequentare il bagno contemporaneamente somigliare al cissus del terrazzo.

La mia femminilità vacillava (solo una donna bella ed a me affezionata si era confidata) Ne è nata l'ultima vergogna che ha condizionato i miei slanci sessuali. Scherzi di ormoni.

La prima mestruazione

Sapevo che qualcosa doveva occorrermi. Una notte ho perso sangue vicino a dove facevo pipì. Mi sono vergognata, ho preso le mutande e le ho gettate sull'armadietto della mia camera. Sarebbero state trovate anni dopo dall'imbianchino che si accingeva a tinteggiare le pareti della mia stanza.

Mia madre si accorse della cosa facendo il letto.

Ha aspettato che tornassi da scuola, mi ha chiesto cosa mi fosse successo, messo un assorbente di lino morbido fra le gambe e soggiunto con tono rigido: - ...E adesso non farti mettere le mani addosso.-

Deflorazione

Un imene compiacente un partner forse anche lui alla sua prima esperienza ha provocato una copiosa perdita di sangue. Era un caldo pomeriggio di agosto, la casa vuota, il letto a barca ereditato da un sacerdote, le salviette di spugna fra le gambe, sulla canna della bicicletta siamo arrivati all'ospedale. Mi vergogno, accorrono le degenti del reparto, le infermiere sono scostanti, il medico no. Mi sutura la dove butto. Esco barcollando con le mie salviette in un sacchetto di plastica. Riprendo il treno torno a casa, salgo a fatica le scale. Mi vergogno di lui, nipote del presidente dell'ospedale a disagio per l'accaduto. Un fatto insolito avrebbe potuto far scalpore.

Un annuncio: la nascita di un fratello

In cucina, mentre lava i piatti, il volto paonazzo mi dice che presto avrò un fratello fatto apposta per me perché

rimanere soli è brutto.

Undici anni mi separano da Cesare. Nulla in comune. Da dieci anni i nostri rapporti sono interrotti. Mi rimane Fiorenzo che mia madre non trovava adeguato.

Nascondere

Un tempo temevo di perdere la memoria e c'era chi mi assicurava.

Ora non più, anche se non ricordo qualche parola oppure episodi del tempo passato, persone che ho incontrato, paura non ho più.

Ciò che mi sgomenta è il cambiamento del corpo, l'assenza della mimica degli occhi. Ma lei può andare. Non è più preziosa.

Maria M

“ Scrivere, in fondo, è esprimere quello che non si può tenere per sé. “

Quante volte mi sono sentita inadeguata, non all'altezza delle situazioni, incerta nelle decisioni per timore di sbagliare o che la scelta non fosse la migliore.

Inadeguata come bambina, nei giochi di squadra, mai leader, ma elemento di sostegno; come ragazza, adolescente nel mio cambiamento fisico ed interiore, chiusa e restia ai primi apprezzamenti maschili; come amica, con eccessive aspettative ed illusioni sui valori, facendo fatica a spiegare le mie posizioni; come studente, desiderosa di apprendere, ma con tanta soggezione e paura ad espormi, sempre un passo indietro per sminuire le mie capacità; come figlia, per i contrasti generazionali, avendo genitori di semplice cultura, ma con forti tradizioni, da cui volevo staccarmi, pur essendone attratta per la solidità e coerenza; come moglie, troppo attenta ai miei bisogni ed alla mia famiglia d'origine, incrinando le priorità e mettendo a rischio l'amore di chi mi stava accanto; come mamma, frettolosa nelle risposte per l'ansia di non riuscire a fare le mille cose della giornata, quando mio

figlio voleva solo più tempo e qualche coccola in più.

Quante difficoltà, quanti sensi di colpa... e quando la strada si faceva più facile e tranquilla ecco un muro, un ostacolo che mi costringeva a ripercorrere quei sentieri che temevo e che volevo dimenticare per la vergogna o per la consapevolezza dei miei errori.

Periodi sofferti e difficili, che ancora oggi si ripresentano per l'insicurezza che mi accompagna, ma ho imparato a non giudicare, guardo e ascolto, perché dietro a tante storie ci sono tanti dolori, cerco di capire ed evito di dare consigli.

E così, se confronto la mia vita ad altre, la vedo ancora bella e fortunata, per poter dire, anche se a bassa voce: "Ma sì, ci sto anch'io, in questo mondo che si trasforma e che cambia troppo in fretta".

Piera

DI CHE GIARDINO SEI?

“Ogni persona ha una storia dentro che nessun altro può conoscere.

Ogni uomo soffre per cause sue, che gli altri ignorano....”

Ma dove sto andando?

“Non potete tornare indietro, perché la memoria vi è sempre parsa una perdita di tempo, mentre ora vi sarebbe preziosa.”

Sto andando verso la luce!!!

Penso che in questo periodo sto prendendo la strada giusta. Ho fatto una scelta che ha cambiato letteralmente la mia vita. Una scelta forte!!

Pensata e proiettata nel futuro, proprio io che vivo alla giornata. E' già più di un mese, sono forte decisa e contro tutti.

Tutti migliori di me, tutti più bravi. Bene, ora invertiamo i ruoli e mi metto io in osservazione. Bello non fare e stare a giudicare. Bene, ora voglio pensare un po' a me. Noto che ci si concentra sempre sulle cose che abbiamo sbagliato. Ma tutte le cose belle che abbiamo fatto le dimentichiamo.

Indietro non si può tornare ma traiamone insegnamento per il futuro.

Un tarlo nel cervello. Se quella volta l'avessi ascoltato e non avessi fatto così...

Elena

Se avessi fatto diversamente...

Basta!

Usciamo dal cambiamento degli sbagli ed entriamo nel labirinto della felicità di tutte

le cose belle che abbiamo fatto e così riusciamo a RI-vedere, a RI-valutare la nostra persona e anche tutti i nostri errori li accoglieremo con accettazione.

“ Ma dove sto andando?”

Le giornate trascorrono veloci, spesso anche ripetitive, con i soliti impegni e doveri quotidiani, mi affanno, corro, cerco di non farmi prendere dall'ansia e di dare un ordine prioritario a tutte le cose, credendo così di avere sempre la situazione sotto controllo, di essere in gamba e, sfruttando l'esperienza accumulata, mi illudo di percorrere la strada che più desidero. Pura illusione, perché spesso, quando mi fermo e mi guardo attorno, mi accorgo di non sapere dove io sia e non mi riconosca in quell'immagine di persona che sono o che avrei voluto essere. Mi sono persa in questo labirinto di percorsi della vita, non sapendo in realtà dove volessi andare, mi sono lasciata trasportare, senza accorgermi di ritornare sui miei passi più di una volta.

Piera.

**“Cerca un luogo dentro di te dove
ci sia allegria e questa allegria
cancellerà il dolore”
-Joseph Campbell-**

**La verità è che l'unica cosa che ha
il potere di renderci sfortunati è il
nostro stesso atteggiamento.
Secondo lo psicoterapeuta Joan
Garriga, qualsiasi perdita può
essere trasformata in una
opportunità per crescere come
persone, per alleggerirci e per
slegarci da affetti e identificazioni.**

Suona il clacson, è il papà che torna dal lavoro, ci chiama. Di corsa, io e mia sorella lasciamo tutto e scendiamo le scale, verso il portone del garage. Un abbraccio caldo e forte ci avvolge, Piove a dirotto, seduta sulle sue ginocchia e stretta a lui, guardo dal terrazzino il vagare di nuvoloni neri e conto il tempo tra un tuono ed il bagliore del lampo, per capire se quel temporale estivo se ne sta andando.

Quell'abbraccio è cambiato di forma e di calore, ma c'è sempre stato.

Mi accorgo di non avere un luogo, reale o particolare dove trovare rifugio, se non la casa dove sono cresciuta e dove tutt'ora vivo, ma è il cuore, sono i ricordi, le emozioni che mi sostengono e mi rasserenano. Guardo la sua foto e, nel silenzio, ascolto.

Piera

A volte il dolore è tanto tanto, ancora più tanto e non si sa proprio cosa fare e

soprattutto come dirlo. Poi penso che si può rimediare a tutto. Mia mamma mi diceva che solo dinanzi alla morte non c'è rimedio. Il rimedio è dentro di noi nel senso che bisogna pensare positivo. Armarsi di tanta pazienza e buona volontà, prendere il coraggio a due mani e pensare positivo. Pensare positivo vuol dire trasformare il dolore, l'angoscia, l'ansia, l'infelicità che abbiamo tutti in opportunità. L'Auser mi ha dato l'opportunità di rielaborare tutto quello che avevo dentro scrivendo. Inoltre mi ha permesso di condividere con le altre donne gli stessi problemi alleggerendo il mio fardello. Noi donne quando ci mettiamo insieme siamo capaci di tanto. A me piace andare all'Auser. GRAZIE AUSER!!

Maria V.

Non cerco l'allegria. So che non è possibile cercare benessere, serenità, quindi la ricerca è vana. Inizio la giornata con espendienti fino ad arrivare al sonno. Il luogo dove ci sia allegria potrebbe essere il midollo osseo che ha un'importanza enorme. Dà vita ad una cellula che prende forme diverse, ciascuna

con un suo compito. Si è fatto pigro, non ha più voglia di lavorare. Quando la smetterà comparirà l'allegria?

Maria M.

Tutti vorremmo essere felici e contenti, purtroppo la vita ci riserva un po' di felicità che non sempre riesce a cancellare certi dolori.

Fa piacere ricordare momenti allegri e spensierati (generalmente quelli della giovinezza) ma se il tuo dolore è radicato in te è difficile smuoverlo.

Il dolore è dato da tante cose: malattie, lutti, perdita di un amore, perdita di un'amicizia, oppure la mancata realizzazione di sé e tante tante altre cose che durante il cammino d'incontrano.

Solo con la maturazione, la vicinanza di qualcuno caro oppure con medici competenti e con il tempo riesci ad allontanare il dolore che tante volte ti attanaglia e ti distrugge il cuore.

L'importante è cercare, cercare e alla fine trovi, magari nel momento che meno ti aspetti. Io ne ho aspettati tanti di questi momenti e sempre sono riuscita a trovare che mi ha dato una mano. L'importante è non smettere di cercare.

Albina

Bellissima frase... è da giorni, da quando l'ho sentita, che sto cercando di trovare questa gioia dentro di me, sto cercando la forma giusta per poi cancellare quel dolore enorme che mi sta mangiando dentro. Verissima anche la frase che dice: “una perdita può essere opportunità e che tutto dipende dal nostro atteggiamento”.

A ben vedere, queste due frasi in questo momento della mia vita, le guardo pensando alla fuga di mio figlio.

Sì, vero, quando si cresce un figlio ci si priva di tutto e di tutti, pur di farlo contento, di stare con lui, di rassicurarlo con la tua presenza, non curandoti di tutto quello che c'è intorno a te.

Sbagliato, perché poi quando lui se ne va, ti resta un vuoto dentro incolmabile e tu ti logori e ti dici se hai fatto bene ad annullarti.

Ho un vuoto, che si riempie solo di sensi di colpa, di: - avrei potuto fare e non ho fatto, non avrei dovuto fare e ho fatto, avrei potuto dare e non ho dato. -

Ora posso fare tutto, posso avere tutto, ma non ho più lui, o perlomeno non è più costantemente vicino a me e non riesco a vederlo diventare uomo giorno dopo giorno.

Mi chiedo costantemente, come una fissa, un tarlo nel cervello, che cosa ho sbagliato. Non mi do pace, alcuni giorni sono serena, altri sono dannata, altri sono persa e intanto il tempo passa.

Finirà questo momento?

“L’atteggiamento” sì, vero,

l’atteggiamento influisce tanto sulla nostra vita, come ci poniamo, il problema è che a volte non riesci ad atteggiarti

diversamente, sembra sempre tutto una sfida e ci caschi dentro. A volte mi sembra di sbagliare tutto, non so più che fare, cerco di mettermi in discussione sempre.

Devo assolutamente cercare e trovare quella gioia, che sono sicura ho dentro di me, perché l’ho sempre avuta. Trovarla e farla mia.

Elena

CONCLUSIONI

Dite cosa vi ha lasciato questo percorso

“ **S**crittura di sé ”... Che sarà mai? Già, proprio, che sarà mai... Scriverò solo quello che vorrò io, senza troppo espormi, solo i bei ricordi dell’infanzia, parlerò dei miei genitori, dei nonni, delle persone a me care.

Invece, a poco a poco, piano piano, nei vari incontri, nelle conversazioni, nelle letture proposte, nelle riflessioni lungo un percorso introspettivo costante e ben guidato è nato un clima spontaneo di apertura, capace di riportare a galla e dover affrontare vecchie insicurezze, strani sensi di colpa ed ansie, che credevo di aver superato o solamente allontanato, ma che aspettavano l’occasione per riemergere e scuotere il mio animo. Così, quel foglio di carta, che avrebbe dovuto raccogliere facilmente i miei pensieri e le emozioni, è rimasto più di una volta bianco, bloccata nel non riuscire a riordinare le sensazioni provate.

Questo periodo è stato un’ulteriore opportunità per conoscermi meglio, per ascoltare i miei bisogni, per accettarmi per come sono, meno esigente verso me stessa, perché, nel confronto, ho compreso

di non essere tanto diversa dagli altri e che, forse, le mie fragilità sono esperienze comuni.

Non si finisce mai di imparare a vivere.

Piera

Mi sono iscritta al corso di “Scrittura di se” perché vorrei “dimenticare” quella parte scientifica che inquina il mio discorso e migliorare il mio modo di scrivere.

Non mi interessano più. Ho ricevuto altre cose più importanti. Ho detto cose di me che non avevo mai detto.

Sono svuotata e contenta.

Ho scoperto tante storie e ho conosciuto donne che credo non dimenticherò più, anche se le “vere amiche” sono quelle dell’adolescenza e non ci sono più. Con altre, con le quali sono cresciuta mi accorgo che gli anni, le strade diverse, mi impediscono qualsiasi relazione.

Maria M.

Questi incontri di scrittura sono stati un modo molto simpatico per parlare tra di noi e confrontarci con argomenti anche diversi di quelli per cui ci si ritrovava. Scrivere di sé non è facile e tante volte mi ha messa in difficoltà per il mio essere introversa. Qualcosa ho scritto, ma oltre non riesco. Scusate, sono così.

Albina

Questi nostri incontri
carichi di emozione
racconti di vite sofferte
e combattute con coraggio
ci hanno regalato
il desiderio di sostenerci
di essere più positive
di credere che le esperienze
anche se negative
ci hanno arricchito
e che il domani
deve ancora regalarci

tutto il meglio

Emilia

Lo, quando mi sono iscritta volevo, scusate la sincerità, solo riempire il tempo. Poi ho avuto attimi liberatori dove rileggendo i miei scritti mi sono meravigliata di come sono stata in grado di scrivere.

Mi sono sorpresa di quello che scrivevo e di come, soprattutto l'ho scritto.

Rileggendo alcuni brani cresceva spesso una emozione interna poi, continuando a risentirci mi sono illuminata, capendo quanti sbagli ho fatto a tenere dentro tutta quella rabbia che mi ha rovinato la vita. Quando ero giovane dicevo sempre che avrei rifatto tutto. Ora, se potessi tornare indietro allontanerei la rabbia verso certi torti subiti con indifferenza e in questo periodo il corso ha contribuito a farmelo capire. Grazie affettuoso alle mie compagne di scrittura che mi hanno supportato nei miei sbalzi d'umore pazzeschi, diversissime tra di loro ma accomunate tutte dallo stesso punto di arrivo: la serenità.

Elena

Siamo giunte alla parola ultima. Quella che conclude il nostro piccolo libro. Quella parola che dice FINE.

Ma la fine di questo corso non è necessariamente la fine del nostro trovarci, stare insieme e continuare un percorso che ci ha permesso di incontrarci e narrare tante cose di noi.

Noi che ci vogliamo così bene narra la storia di un gruppo di donne che si incontrano ma non hanno il coraggio di essere se stesse. Invece tra di noi qualcosa si è smosso perché abbiamo avuto voglia di svelarci, raccontando a noi ed agli altri qualcosa che se ne stava dentro di noi, a volte ci feriva e che non voleva essere raccontato.

Ma cosa era questa paura che vi faceva tenere dentro i vostri pensieri, i ricordi, le impressioni?

Eventi dolorosi, perdite, offese sono nelle storie di tutti noi. Ma solo quando ascolto la storia dell'altro riesco a fare pace con la mia solitudine, con quel mio dolore che pensavo solo mio, con quel sentirmi inadeguata ad affrontare gli scossoni o i

temporali della nostra vita.

Scrivere è un atto liberatorio.

Aiutare a scrivere è stato per me essere quasi come una levatrice.

Scrivere è anche un atto creativo che dà modo a chi lo esegue di dare un nome ed un volto a qualcosa che solo quando viene partorito ha una sua dimensione, una sua entità.

Uno scritto richiede cura, richiede che gli si dia un nome.

Uno scritto viene mostrato ad altri, oppure viene messo in scena come abbiamo fatto noi.

Infatti, con il Laboratorio teatrale Auser e la regia di Simona Rosa abbiamo dato un volto, abbiamo creato luci ed ombre e abbiamo dato la voce ad alcuni brani tratti da questo percorso.

L'effetto prodotto sulle persone è stato molto buono. Il dolore quando viene messo in scena prende un altro aspetto. Rivedere le proprie storie produce un effetto catartico.

Rivivere alcuni momenti della propria vita induce ad assumere lo sguardo dello spettatore e avviene uno scollamento che genera consapevolezza.

I greci lo sapevano benissimo e quando

facevano teatro lo scopo era quello di indurci a riconoscerci in quei personaggi. Siamo eterni viandanti e tutto ciò che viviamo è l'eterna replica di una storia che viene sempre messa in scena da persone diverse. In fondo tutte le storie si assomigliano.

Un giorno tocca a me, cara amica, un giorno tocca a te e questa parte non ce la scegliamo noi. Ci tocca solo recitarla.

E allora, come diceva Edgar Lee Masters
“... *Recita bene la tua parte, in questo consiste l'onore*”...

Continuate a scrivere.

Continuate a dare un nome ed un volto ai vostri pensieri, ai ricordi a coloro che se ne sono andati ma vivono ancora dentro di voi.

A presto care amiche.

Mariolina Cadeddu
Auser Insieme Rovato

Le persone che hanno partecipato al Corso di Scrittura Primavera 2019 hanno autorizzato la pubblicazione e la divulgazione di questo piccolo libro firmando una liberatoria.

Questi scritti sono stati utilizzati nell'ambito dello spettacolo teatrale Noi che ci vogliamo così bene, portato in scena sabato 30 novembre 2019 al Teatro Mons. Zenucchini con la regia di Simona Rosa.

Le persone che hanno frequentato il corso hanno stampato e assemblato il proprio libro, cucito e messo la copertina. Poi se lo sono portato a casa. Una copia viene lasciata in Auser a disposizione di chi desidera leggerlo.

Rovato, 21 gennaio 2020
auserinsieme.rovato@libero.it



Foto spettacolo teatrale con il Laboratorio
Auser Rovato NOI CHE CI VOGLIAMO
COSI' BENE