

AUSER INSIEME ROVATO  
UNIVERSITA' DELLA LIBERETA'



**CORSO DI SCRITTURA  
DI SE'  
AUTUNNO 2020**

CON MARIOLINA CAEDDU



HANNO PARTECIPATO AL CORSO:

Benedini Antonella

Elena +++++

Corna Maria Lucia

Luisa +++++

Pirrazzo Businaro Maria

Venturi Cecilia

## Prefazione del presidente

Covid: chiudersi in casa, evitare contatti, lasciare da parte ogni rapporto!

Tutto l'opposto di ciò di cui necessita l'uomo.

Noi abbiamo bisogno, fin da piccoli, dell'altro, madre, zia o nonna che sia.

Ne va di mezzo la nostra vita.

Il pulcino, come esce dall'uovo, se la cava da solo.

Il cucciolo di uomo ha bisogno dell'altro almeno fino a 4, 5 anni, per poter vivere.

E i primi apprendimenti li introiettiamo attraverso il contatto corporeo.

Ecco perché è vitale vedersi, toccarsi, abbracciarsi: da lì nasce nuova vita.

Parlarsi al telefono, vedersi in video chiamate...buoni rimedi.

Ma scriversi, trasmettere pensieri pensati, vissuti...è un po' come toccarsi.

Metto la mia esperienza a tua disposizione, la puoi toccare con mano, accarezzarla, prenderla, farla tua.

Prendiamo, allora, queste carezze che il gruppo della scrittura di sè ci offre e godiamocene, in attesa di poterci ritrovare, abbracciare anche corporalmente.

Grazie, per questa occasione di riflessione, in questi momenti di...reclusione.

Michele Venni

Presidente Auser Rovato

## Tracce

Valorizzare oppure mortificare, stimolare la fiducia in sé oppure svalutarla

Mia madre non si era accorta che io...

Una cosa che mi ha lasciato sgomenta...

Vorrei tanto dirti quelle parole che non ti ho mai detto...

*La rabbia ...Non si può impedire agli uccelli della tristezza di passare sopra la tua testa, ma si può impedire loro di farne un nido nei capelli.  
(proverbio cinese)*

Avevo tanta paura e non sapevo le parole per dirlo...

Aspetta un po', non è il momento giusto...

Cosa amo della mia casa

Raccontate un momento in cui avete realizzato quello che volevate malgrado...

Parlate di un momento in cui la solitudine vi è stata utile e poi parlate di un momento in cui la solitudine vi faceva paura...

Lettera ad una persona che non mi ha capito...

Il corpo felice... torniamo a Dacia Maraini.  
Scegliete quattro parole per definirvi.

*...Preferisco pensare alla scrittura come ad una testimonianza delicata, un gesto d'affetto nei riguardi di una memoria che se ne va e muore anzitempo. Una esperienza che ti fa cambiare l'angolo dello sguardo, un arricchimento di prospettiva. Accompagnata forse da un infantile desiderio di seduzione.....*

*Dacia Maraini: Amata scrittura*

*“Scrivo per non perdere il vizio  
di dire le cose.  
Scrivo nel tentativo di lasciare  
una traccia.  
Scrivo per paura che i pensieri  
mi passino di mente.  
Passeggio con la penna su questo  
foglio bianco e lo lordo di idee.  
Ci gioco, lo uso, mi faccio sedurre,  
usare, tentare.  
Con la penna dico tutto, non mento,  
non ho pudore.  
Dove la lingua esita e si ferma,  
la mano scorre fluida e leggera.  
Scrivo per guardarmi dentro.  
Scrivo per fermare il tempo.  
Scrivo per suscitare sentimenti e per  
esprimere i miei.  
Scrivo per dare un senso al silenzio.  
Il cielo blu  
il mare blu  
l'inchiostro blu.”*

*Dacia Maraini - Amata Scrittura...*

Venerdì 9 ottobre 2020 inizia il corso di scrittura di sé con cinque donne. Dopo quattro incontri si è iscritta Antonella...

Questo laboratorio cerca di utilizzare la scrittura come modalità di espressione di sé, di crescita personale attraverso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza, capacità introspettiva e autobiografica.

La dimensione del gruppo consente il lavoro di rispecchiamento e di riconoscimento attraverso la lettura e l'ascolto del narrato.

Mediante l'utilizzo di piccoli esercizi di scrittura, i partecipanti vengono condotti nel percorso del raccontare se stessi e le proprie esperienze di cambiamento e di crescita, dell'accogliere vissuti e punti di vista nuovi che favoriscono l'espressione e l'assimilazione di parti di sé prima inesplorate.

Mariolina

**H**o chiesto alle donne del corso di presentarsi e ciascuna ha raccontato qualcosa di sé.

Sono emerse storie dolorose. Le donne si sono aperte subito.

Con fiducia, anche senza conoscersi, raccontano situazioni con problemi non facili da vivere, non facili da condividere

Fare dono agli altri delle proprie vicissitudini è un atto di coraggio che ammiro.

Ringrazio queste donne che hanno deciso di mettersi in viaggio raccontando di sé...

Siamo partite da un piccolo brano di Dacia Maraini che narra un episodio della sua infanzia, quando aveva sei anni e viveva con la sua famiglia in Giappone.

Da questo brano abbiamo tratto spunto per parlare di dignità, di situazioni in cui, anche se bambini, soffriamo, perché non veniamo considerati.

Ciascuno di noi ha una propria storia e, lungo questo nostro percorso cominciamo, fin dall'infanzia, a capire di quanto amore e di quante considerazioni siano necessarie da parte delle persone che ci aiutano a crescere. La stima di sé, la stima di un bambino come quelle di un adulto si nutre dell'altro da noi: un padre, una madre, un amico, un insegnante. E la cosa che ci fa più soffrire sono le ingiustizie, il non sentirci riconosciuti per quello che sentiamo di essere.

*Tratto da Corpo felice*

*di Dacia Maraini*

*Avevo sei anni. Ero a Kyoto. Non so perché quel pomeriggio mio padre era nervoso e mi ha incolpato di aver fatto cadere dell'inchiostro su un libro e averlo rovinato. Il libro non l'avevo proprio toccato. Ma lui ha insistito che ero stata io e che mentivo per non farmi rimproverare. L'accusa mi era sembrata enorme e talmente ingiusta che ho pensato di suicidarmi per provargli che dicevo la verità. Poi ho riflettuto che era stupido morire solo per dimostrare la propria innocenza: l'avrei punito con un dolore bruciante, ma allo stesso tempo avrei impedito a me stessa di crescere e di curiosare sul mondo e sulle cose, il che mi dispiaceva.*

*Allora ho deciso: sarei scappata di casa e non ci sarei tornata mai più...*

Le parole chiave sono:

Valorizzare oppure mortificare

Stimolare la fiducia in sé oppure svalutarla

**S**andra, quanto è bravo Meskele", dicevo a mia figlia quando il mio nipotino di un anno, arrivato dall'Etiopia, se ne stava buono buono nel passeggiare per ore.

Lei mi rispondeva che non era un segnale così positivo, che semplicemente il piccolo aveva imparato a non chiedere, a non piangere, perché nella sua pur breve vita aveva capito che nessuno l'avrebbe ascoltato.

Non capivo.

Dopo tutti questi anni la vita mi ha costretta a capire.

Anch'io non chiedo più.

Quello di cui ancora non sono sicura è se la mancanza attuale di reazioni emotive forti ai fatti della mia vita sia dovuto alle troppe cicatrici della mia anima per il dolore provato, oppure ad una saggezza nuova che finalmente sta arrivando. E le parole? Nella mia vita stanno languendo anche loro.

Talvolta mi pare che esprimere con esse sentimenti possa banalizzarli, che chiudere in un discorso fatti ed emozioni possa poi precludere altre mille interpretazioni e valutazioni possibili.

Nel silenzio tutto può ancora accadere...

Luisa

Che fare?

È il titolo di un libro che ricordo di aver letto, ma è anche la domanda che mi accompagna in questo momento.

Ora che la vita è trascorsa in gran parte, con le sue battaglie quotidiane, delusioni, passioni, fatiche, cosa resta da fare?

Resta tutto quello che devo alla ragazza che sono stata, alla ventenne fiduciosa, sorridente, consapevole che non tutto quello che la circondava le piaceva, decisa a cambiarlo, illusa di cambiarlo.

Alla ragazza che pensava che doveva avere un rapporto diverso con gli uomini, dove da ogni relazione ognuno potesse uscire diverso, migliore.

Alla ragazza che voleva essere utile, che si chiedeva cosa fare per cambiare le brutture, le violenze, cosa fare per abbattere le solitudini, liberare le passioni, forse in poche parole rendere il mondo migliore.

Sì, questa è la risposta che mi ero data in un momento lontanissimo sul perché della vita: vivo perché dopo il mio passaggio qualcosa sia meglio, più bello, più giusto e allora alla donna

che sono, alla sessantenne a volte entusiasta, altre delusa dico: -Forza, continua, la battaglia è appena cominciata. -

Cecilia Venturi

**S**ono in burrasca, ho l'animo teso, non libero, sono come imprigionata in una sorta di autocontrollo, per non infierire contro me stessa o contro chi non so.

Ho voglia di gridare al mondo il mio male il vuoto di affettività che deve essere riempito.

Mi sento sola, piena di pensieri e sentimenti che altre persone non sanno e non vogliono sapere nulla di me.

La mia sete di amore non è colmata ed i giorni che passano sono pieni di speranza per il giorno dopo che verrà.

Voglio impossessarmi del mio silenzio soffocante che mi strugge giorno per giorno.

Maria Businaro Pirrazzo

Ci sono momenti nella nostra vita che ci lasciano costernati. Le parole non bastano a dire il nostro sconcerto. Le paure si mescolano con emozioni e sentimenti che facciamo fatica a disporre bene su un piatto.

Su un piatto? Non stiamo mica parlando di cibo!

Eppure di cibo si tratta.

Ma cosa stai dicendo!

Sto dicendo che se sei capace di separare questo da quello e capire cosa c'è che non va sei a posto.

Senti, mi sa che stai andando fuori dal seminato come sempre.

Ti sto dicendo una cosa e tu vai da un'altra parte.

Stiamo parlando di costernazione e di sconcerto e tu mi vai a parlare di cibo.

No, ascolta.

E' molto semplice: quando ci capita una tegola in testa tutto si accavalla e non trovi al loro posto le emozioni e i tuoi sentimenti, come anche le tue sensazioni sono sottosopra.

Non hai la possibilità di trovare una casella per definire questo e quello.

Sì, ma cosa c'entra con un piatto e con il cibo?

Aspetta, ci arrivo.

Sai cosa ci vuole per cucinare un buon piatto?

Beh, immagino gli ingredienti buoni e tutta una serie di azioni, e poi il fuoco e poi mettere insieme, mescolare, mescolare, mescolare....

Beh, ci siamo quasi.

Vedi per fare un buon piatto devi saper mettere insieme le cose e per metterle insieme le devi

conoscere. Devi dare un nome alle cose e chiamarle con il loro nome, altrimenti fai pasticci.

E ciò che fai senza capire perché lo fai ti fa arrabbiare.

E quando ti arrabbi dai la colpa a tutti tranne che a te stesso che hai sbagliato gli ingredienti e non sei stato capace di metterli insieme...

Pensa a ciò che ti accade e scegli che piatto vuoi preparare.

Vuoi fare un pastrocchio mettendo le cose a caso oppure vuoi preparare qualcosa che abbia sapore e armonia, gusto e bella presenza?

Per tutto occorre pazienza, per tutto occorre saper mettere insieme le cose e renderle presentabili, armoniose.

Ci vuole cura e tecnica.

Ci vuole uno chef delle emozioni.

Ti senti arrabbiato?

Le cose non stanno andando come vorresti?

Non capisci dove hai sbagliato?

Hai messo troppo sale?

Troppo burro?

Troppo pomodoro?

Troppo zucchero?

Non hai saputo legare bene la maionese?

E perché è impazzita?

Lo stesso accade dentro di noi quando davanti ad un compito che la vita ci pone davanti non riusciamo a dare una forma ai nostri pensieri, non è facile ma i poeti e gli artisti ci sono riusciti...

Mariolina

**C**i sono due episodi nella mia vita che sono emblematici per quanto mi sono sentita mortificata, l'uno, e per la bellissima sensazione che si prova quando si viene apprezzati, l'altro. Avevo dieci anni e da poco la mia famiglia si era trasferita in quel di Adro. Paese nuovo, tanti amici da conoscere con la speranza di placare la tristezza per quelli che avevo dovuto lasciare, luoghi e abitudini tutte ancora da scoprire. Così, tra le varie proposte, la mia curiosità mi ha portato ad iscrivermi alla scuola di danza classica locale. Tra scarpette, tutù, e saggi mi sentivo già una piccola Carla Fracci e mi vedevo danzare sui palchi più prestigiosi del mondo. Che bello sognare! Condividere questi sogni con le nuove amiche e compagne di classe, poi, mi faceva arrivare fin sulle nuvole dalla gioia. Purtroppo, però, basta davvero poco per cadere ... e da certe altitudini ci si fa molto male ... “Si muove proprio con la grazia di un elefante” disse la mia insegnante riferendosi a me per fare una battuta, credo (voglio crederlo) ... colpita e affondata! Sono vorticosamente precipitata nella realtà, schiantandomi al suolo con tutto il mio amor proprio, disintegrandolo ... ecco, quando penso ad un momento in cui nella vita sono stata svilita e mi sono sentita mortificata, è proprio questo.

Epiteto che per anni è rimasto appiccicato al mio essere come quelle etichette sul fondo dei bicchieri nuovi che necessitano di pazienza, tempo, prima di riuscire a toglierle.

Tagliare il traguardo della mia prima maratona ha dato uno slancio nuovo alla fiducia che nutrivo, con scarsi risultati, nelle mie capacità. In quel momento, infatti, ho sentito emergere con forza le potenzialità del credere in se stessi, quell'energia che può scaturire solo dall'avere il coraggio di riporre la fiducia in qualcuno. Desidero fare un paio di precisazioni per essere onesta e per non ferire le persone che amo e che mi amano ... prima di allora non sono certo mancati nella mia vita altri traguardi che mi abbiano fatto sentire soddisfatta e orgogliosa di me stessa: penso al diploma, alla laurea, al matrimonio, per citarne solo alcuni; inoltre, la mia famiglia, i miei parenti, i miei cari, non mi hanno mai fatto mancare la loro considerazione e stima nei miei confronti, incondizionatamente. Tuttavia, iniziare e concludere una maratona ti restituisce una consapevolezza nuova; è semplicemente questa la differenza. Un bel giorno di sei anni fa, mi sono alzata dal divano, dove trascorrevvo l'esistenza quando non ero al lavoro o impegnata ad accudire la famiglia, ho indossato le prime scarpe da ginnastica recuperate e sono uscita fuori di casa a correre... Passo dopo passo, i metri sono diventati chilometri e una banale corsetta si è

tramutata in una grande passione. Ed è così che, lungo il percorso che mi ha portato a sfidare la distanza dei 42 chilometri, ho trovato persone stupende che per prime hanno avuto l'ardire di credere in ciò che io invece ritenevo impossibile. Sì, quasi senza conoscermi, loro hanno creduto proprio in me, seminando quella fiducia che poi, irrorata con lacrime di sacrifici e di gioia condivisi, è sbocciata in un fiore meraviglioso quando sono riuscita a tagliare la linea del finish. Lo stesso fiore che, ancora oggi, si schiude in una rinascita ad ogni traguardo che riesco a conquistare, non solo correndo.

Antonella Benedini

**N**on piango spesso, lo faccio di fronte ad un grande dolore: una morte, una malattia incurabile, una situazione per la quale mi ritengo impotente, per la quale non riesco a muovermi, ad attivarmi. Oppure piango per commozione, mi commuove il bello, il generoso, l'atto d'amore. Non ricordo di aver pianto per rabbia negli ultimi decenni, non sempre mi sono sentita VALORIZZATA, ma mai che io ricordi mi sono sentita MORTIFICATA. Forse è una corazza che mi sono costruita, una difesa per non soffrire. Ho imparato a selezionare persone e situazioni, a

frequentare solo quelle che mi fanno stare bene, che mi consentono, se non di sentirmi VALORIZZATA, almeno capita, rispettata. Assegno un grande potere alla FIDUCIA IN SÈ, ritengo che se una persona si vuole bene, si rispetta lei per prima, difficilmente potrà essere SMINUITA dagli altri, o, se questo avviene potrà leggere in quanto le è stato fatto, il disagio, il malessere che l'altro manifesta. Chi MORTIFICA e SVALUTA l'altro è spesso una persona con difficoltà di comunicazione, essenzialmente una persona infelice. Da piccola, anche da adolescente, usavo la rabbia in un altro modo, davo in escandescenze quando non riuscivo ad ottenere ciò che ritenevo giusto, che mi fosse dovuto, un mio diritto. Questo si verificava soprattutto con mio padre che spesso non conosceva altro modo che l'imposizione per farsi ascoltare, sentirsi autorevole. Stavo cercando un mio spazio, un mio modo di stare al mondo, anche i pianti e le urla mi hanno aiutato a sostenerlo, ora ritengo non mi servano più, ho trovato parole e gesti per comunicare i miei stati d'animo o strategie per evitare questa lotta per la "sopravvivenza".

Cecilia Venturi

La mia mamma non si era accorta  
che io...

...Io volevo rimanere piccola. Non so se questo sia il destino di chi per otto anni è stato(a) quasi figlio(a) unico(a) e anche unico(a) nipote, circondato(a) da adulti che ti coccolano e tu ti senti il baricentro di un intreccio affettivo.

Ma quando arrivò la notizia che sarebbe nato mio fratello per me fu una gioia relativa. Avevo intuito che gli equilibri intorno a me stavano definitivamente cambiando.

Si capiva dalle piccole cose. Infatti sulla specchiera del comò della mamma era comparsa una cartolina illustrata che ritraeva uno splendido bambino con gli occhi azzurri che la mamma mi mostrava dicendomi “tuo fratello, vedrai sarà bello così”.

Il 13 dicembre poi, nell’ultima Santa Lucia che ho vissuto da sola, era comparsa una copertina da lettino ricamata che, capii subito, non essere per me. E cosa dire quando a diciotto mesi dall’arrivo del secondogenito arrivò inatteso mio fratello Riccardo?

Diventare grandi significò vedere riversate su di me tante piccole incombenze domestiche che non mi attraevano per nulla. Spesso mi ritrovavo in mano il biglietto della spesa e con la bicicletta di mamma dovevo fare il giro del droghiere e del lattaio per comprare tutto ciò che vi era scritto, senza aggiungere nulla di mia iniziativa, neppure quella crema al cioccolato che tanto mi attraeva,

ma per la mia mamma non era necessaria. Ogni giorno di più pensavo che quei due mi avevano usurpato un po' di libertà. Stavano sempre appiccicati a me ed io, più grande, dovevo inventare giochi adatti a loro ma molto noiosi per me. E allora diedi vita ad un escamotage per salvarmi: stare il più possibile a casa dai nonni. Lì potevo occuparmi del mio cane, stare nell'orto con la nonna e curare i fiori, distinguerne i nomi, sbirciare nella cucina per scoprire in quale modo la nonna preparasse le sue buonissime spumiglie, fatte con l'albume e lo zucchero.

Nessuno mi faceva più richieste e potevo vivere nel mio mondo di bambina, fatto di curiosità ed esperienze nuove.

Eppure la mamma non capiva e mi ripeteva senza molto successo: - Noi abbiamo una casa nuova, comoda, con il bagno e i termosifoni, perché vuoi stare sempre dai nonni? Per me invece la magia della casa di campagna era indiscutibile a cominciare dall'ammirazione che provavo per quell'affresco che stava sulla facciata. Vi era rappresentata una madonna che schiacciava la testa ad un serpente: allegoria del bene che vince sul male. E a maggio io e la nonna raccoglievamo i "paradisi" per ornare quell'affresco come se fosse un altare.

Lucia Corna

NB- Nella parte iniziale ho messo le parentesi al femminile dove lei parla di sé al maschile.

**S**ono diventata una moglie, una madre, una donna e la mia mamma non si è accorta.

Ho lasciato la mia casa il giorno in cui mi sono sposata, l'ho lasciata in un giorno di festa, orgogliosa con la fede al dito, eppure lei non se n'è accorta.

Perché hai messo quei divani, perché non stiri, perché non curi il giardino ... Perché sono diventata moglie, ecco il perché, cara mamma, e tu non te ne sei accorta.

Ho scovato i divani più brutti e più scomodi del mondo, lo so, sono allergica al ferro da stiro, amo i fiori finti, preferisco leggere anziché fare le polveri, scaldo cibo pronto anziché cucinarlo.

Sono una moglie, imperfetta, ma pur sempre moglie, lo sono a modo mio e non a modo tuo. Per questo motivo non te ne sei accorta?

Ho avuto tre splendidi figli, per i quali ringrazio ogni giorno, prima Dio per il dono, poi te, cara mamma, per tutto l'aiuto nel crescerli, in quello sconvolgente allegro trambusto che ogni volta faceva capolino insieme alle loro testoline.

Perché non gli dai il latte artificiale, perché li tieni in braccio, perché dormono ancora nel lettone... Perché sono diventata mamma, ecco il perché, e di nuovo non te ne sei accorta.

Li ho strafogati di omogeneizzati e di televisione, li ho viziati fino alla nausea, allattati allo sfinimento, tenuti nel lettone senza soluzione di

continuità, addobbati con calze spaiate e braghette stropicciate.

Sono una mamma, imperfetta, decisamente, ma pur sempre una mamma, improvvisando e sbagliando, come tutte, e con infinito amore, ma lo sono a modo mio e non tuo. E' per ciò che nemmeno di questo ti sei accorta?

Sono diventata una donna, e tu, cara mamma, non te ne sei accorta.

Non avresti mai potuto accorgertene, però.

Ora l'ho capito, il perché.

Una figlia resta sempre figlia per la propria madre.

Non è una colpa, è l'amore.

Antonella Benedini

Una cosa che mi ha lasciata sgomenta...

Lavoravamo in Sudan, era l'anno 1976, un paese arabo africano, situato sulle rive del fiume Nilo, che divide il Paese in orientale ed occidentale.

La parola Sudan nella loro lingua significa: “Terra degli uomini neri”.

La società per la quale si lavorava in quel periodo era la TORNO di Milano.

Si costruiva una stazione di pompaggio per l'irrigazione dei campi di cotone.

Era un piccolo cantiere formato da poche famiglie: una italiana, la nostra, responsabile della costruzione dei lavori; una austriaca responsabile dei mezzi meccanici e quattro famiglie dei supervisori sudanesi.

Un giorno Businaro (mio marito), mi dice che devo fare un party ed invitare le mogli degli ingegneri locali (sudanesi)

Ok!!? Era mio dovere ed accettai volentieri, e con quel poco che c'era preparai un bel buffet.

All'ora prefissata arrivarono le signore, si tolsero il chador e la jalabya rimanendo con vestiti occidentali .

Dopo i primi attimi di convivialità e scambi di saluti si cominciò a parlare del più e del meno.

La conversazione ci portò a condividere le abitudini del quotidiano, degli usi e i costumi di ciascuna tradizione.

Dovetti confrontarmi con ragionamenti fuori

dalla mia mentalità e rispondere a domande difficile se non impossibili come per esempio; a che età sei stata comprata? Quanto sei costata? Quanta dote hai ricevuto in cambio???

Data la mia giovane età e la mia poca esperienza espressi le mie scelte, i miei desideri la libertà nella sessualità di noi occidentali, insomma tutto quello che concerne il nostro vivere quotidiano.

L'incontro, conclusosi con un cordiale arrivederci, fu talmente soddisfacente da dedurre che tutto fosse andato bene.

L'indomani arrivo trafelato il Businaro a chiedermi cosa avevo combinato con le signore il giorno prima e cosa avevo detto loro!!!???

Chiesi il perché!??.. della domanda...

Appresi così che all'ambasciata Italiana di khartoum era arrivato l'ordine di allontanamento forzato dal Paese come indesiderata.

Nel giro di pochi giorni venni rimpatriata.

Sono passati quarant'anni da allora, ma non è cambiato molto.

La radice di appartenenza è solida, non c'è legge che possa cambiare i costumi e le abitudini di un popolo.

Le radici sono dentro, profondamente dentro.

Maria Businaro Pirrazzo

Vorrei tanto dirti quelle parole che non ti ho mai detto....

*Non si può impedire agli uccelli della tristezza di passare sopra la tua testa, ma si può impedire loro di farne un nido nei capelli.*

(proverbio cinese)

**L**e Parole che non ho detto!! Non so!!.. se tutto quello che ho fatto o detto siano state decisioni e scelte giuste.

Quando penso alla mia vita ed agli anni passati ai ricordi personali, intercorsi nel mio lungo cammino... e... se i sentimenti, le emozioni e le frustrazioni dette, o non dette, possono essere state delle giuste soluzioni.

Non lo ..So..!!!

Ho sempre cercato di dare risposte chiare e sincere per un vivere sereno.

Quando i pensieri affollano la mia mente, crescendo sempre di più in un groviglio di fili, da districare e martellanti... da Stallo... e non avere più la capacità o la razionalità di fare disbrigo...allora siiii!!

Cerco la soluzione migliore e faccio chiarezza.

Avere il coraggio di dire "Quelle Parole"

Quelle parole che ci aiuteranno nel migliore dei modi alla sopravvivenza, senza mortificare la nostra autostima.

Maria Businaro Pirrazzo

**H**o sempre parlato molto con te, per tanti e tanti anni sei stata la persona che più ho amato. Da piccola, a volte, non riuscivo a prendere sonno, all'idea che tu potessi non esserci, che tu potessi morire. Ogni tuo malessere, fortunatamente raro, mi creava ansia, preoccupazione.

Ma tu c'eri sempre: vicina, attenta, accidentente. Sono stata figlia per molti anni e tu mi sei stata madre come meglio hai potuto, come meglio non riesco ad immaginare.

Poi la vita è trascorsa, io sono diventata adulta, tu vecchia e ancora abbiamo camminato accanto, come meglio sapevamo, senza dirci tutto, raccontandoci solo ciò che non ci faceva soffrire, nessuna delle due avrebbe voluto essere un problema per l'altra, i problemi veri, soprattutto i miei venivano affrontati altrove.

Un giorno, dopo che papà era morto, ti sei scoperta fragile, debole, dipendente, ti sei fatta figlia ed io in quel momento non sono riuscita a farti madre: a restituire pienamente la vicinanza, l'amore, la cura.

La vita aveva fatto il suo corso, avevo dei figli, una famiglia, il lavoro e poi...poi c'eri tu. Ti avvertivo insoddisfatta, infelice, desiderosa di quel tempo e quelle attenzioni che non riuscivo a dedicarti, anche se c'ero, ero lì, ma sempre tesa altrove.

Ora che da molti anni non ci sei più, che la tua assenza è una presenza quotidiana, che il dolore è sfumato in malinconia, ti chiedo di capirmi e sono sicura che in qualsiasi posto tu sia mi hai perdonato, così che anch'io riesca a perdonarmi.

Cecilia Venturi

**C**iao, tranquilla, non ti picchierò e non schiaccerò i tuoi amatissimi bachi da seta solo perché tu a cinque anni hai fatto cadere il bottiglione da due litri di vino che ti avevo mandato a comprarmi alla fiaschetta. Ti capisco, capisco la tua passione per quegli esserini che rosicchiano così voracemente le foglie dei gelsi. Non è colpa tua, piccolina, era il bottiglione troppo grande per te.

Nemmeno ti picchierò davanti alle tue compagne di scuola perché la maestra, dalla quale andavo a parlare in divisa per "farmi bello", mi diceva che sei sempre distratta, in disordine, scarmigliata, seduta scomposta, sempre come se dovessi andartene.

Cercherò di farle capire che, in fondo, è perché la mamma non si occupa di te e nemmeno ti insegna a farlo.

Ricordi quando a sei anni, in mia assenza cercavi

la manica del mio vecchio cappotto per addormentarti e mamma ti diceva che io me ne ero andato per colpa tua? Non era vero: io ero andato a Roma a frequentare la scuola per sottufficiali e la mamma aveva talmente paura che non tornassi che voleva che l'avessi anche tu. Non era giusto, lo so, come non è stato giusto usarti per avere il consenso da parte dei miei genitori ad una relazione che loro consideravano ingiusta e peccaminosa.

Soltanto mettendo in mezzo te, dolcissima bimba, loro si sono inteneriti e l'hanno accettata.

Solo che poi questo è stato il mio grido di guerra in tutte le liti con tua madre : "...E' per te che l'ho sposata!". Non era vero.

L'avevo sposata perché mi aveva stregato.

E vorrei dirtelo adesso quanto ti siamo stati grati per esserti occupata di noi negli ultimi anni della nostra vita, nonostante tua madre, quando tu, unica di sette fratelli praticamente assenti, hai deciso di ricoverarla in un centro per l'Alzheimer per verificare se effettivamente il morbo l'avesse colpita. Tua madre ti ha maledetto in quel momento, ma in realtà è stata una scelta giusta e per te tremendamente sofferta.

Anche io ti ho accusata di avermi abbandonata poco prima di morire, ma era solo lo sfogo di un vecchio che amava troppo la vita e se la sentiva sfuggire dalle mani.

Conosciamo entrambi le infinite volte che mi hai accompagnato al pronto soccorso, le attese

interminabili che occupavano la tua vita già piena  
di impegni

Ti abbiamo graffiato l'anima, lo so.

Ti vogliamo bene.

Luisa

Oggi, venerdì 30 ottobre, dopo appena tre incontri, il corso di scrittura va avanti via e mail e via Whatsapp..

Tutti i corsi Auser sono stati sospesi a seguito del lockdown imposto con il Dpcm del 24 ottobre, ma il nostro di Scrittura di sé, d'accordo con le partecipanti, prosegue...

La casa è quel luogo che ci ha visto nascere e forse anche crescere. E' quel luogo che rimane nei nostri ricordi più profondi, legati anche alla presenza delle persone che ci hanno generato e accuditi. La casa è anche quel luogo dove noi passiamo i momenti più significativi della nostra vita. E' un luogo che facciamo nostro e diviene lo specchio della nostra anima...

Cosa amo della mia casa.

**D**ue bimbe si rincorrono gioiosamente per casa...

Le lunghe attese del mio uomo che torna da lavoro.

Il ritorno a casa con la mia prima bambina e poi con la seconda.

La grande nevicata e i loro visini che guardano intimiditi attraverso i vetri della finestra...

Corse nei prati, pomeriggi di compiti, torte e candeline da spegnere. I giochi al mare con le onde tutti insieme.

Le prime ribellioni. I viaggi organizzati insieme. I primi amori.

Sandra che nella nostra camera indossa l'abito da sposa, aiutata dalle sue amiche.

La casa si svuota un po', e con essa il mio cuore.

Barbara decide di allontanarsi per vivere con il suo compagno.

La casa, la casa...la casa cambia. Nuovi interessi la riempiono. Viaggi, progetti...

L'arrivo del primo nipotino nato nel cuore di tutti noi. I suoi giochi trasformano nuovamente la casa.

Il dono di un'altra bimba venuta da lontano. Le crisi famigliari delle nostre ragazze, momenti terribili che mi hanno letteralmente svuotata fino a farmi pesare 46 chili .

Poi la vita riprende il sopravvento: nella casa ci ritroviamo tutti uniti e piano piano ritorna la vita

con nuovi figli da amare.

Pranzi, feste, tanta fatica, ma che calda gioia quando li vedo tutti insieme qui. Ho scritto "calda gioia" ed è proprio questa la sensazione che provo: quando li guardo parlare (tutti insieme), giocare, progettare, mi sento come baciata da un caldo raggio di sole e il mio cuore ride.

La mia casa è la mia famiglia, ovunque io sia, ed è lei che mi aiuta, mi protegge, mi dà serenità. Meglio di un principesco castello.

*Luisa*

La mia casa

**M**i sono accorto che negli anni La mia casa è cambiata con me.

Ora è un anno, che la sto trasformando piano piano, lo sto pitturando tutta di bianco, non le pareti, ma gli oggetti e persino i mobili.

Ho trasformato un armadio marrone della mia camera da letto in un armadio bianco. l'ho fatto con le mie mani e devo dire che ha rischiarato anche i miei sogni.

Bianco è il primo tra tutti i colori, rappresenta la libertà, la pace, la purificazione, un nuovo inizio... Bianca è la luce.

E pensare che in gran parte dell'oriente e dell'Africa è il colore della tristezza, della

disgrazia, della morte e del lutto. Ma noi siamo qui e a me calza a pennello la cultura dell'Occidente.

Sarà stato per questi cambiamenti di colore, ma si può dire che l'ultimo anno ho incominciato a vivere in modo diverso, "HO LASCIATO ANDARE IL PASSATO "

Strano a dirlo, e ancora più strano riconoscerlo. Ma devo ammettere che mi ci sono voluti tutti questi anni, ma ce l'ho fatta.

Quindi tutto questo bianco sembra che mi rallegri, mi dia gioia e mi rinnovi tutto, come se fosse un nuovo inizio, una preparazione per la vecchiaia.

Spesso mi sorprendo a guardare le mie opere; sì, per me sono opere e mi piacciono tantissimo.

Adoro la mia casa e non vorrei vivere in un altro posto.

Elena

**L**a mia casa ha un'anima antica. Di questo me ne sono accorta quasi subito quando l'ho vista per la prima volta. Era una vecchia cascina di pietra e mattoni con il tetto in legno e pure le scale che correvano all'esterno erano di legno. Io ho sempre avuto una sorta di attrazione per le case vecchie e penso sempre alle storie delle persone che si sono avvicinate tra quelle mura.

Mio marito mi portò a vedere la casa vecchia che era in fondo al giardino che avevo 18 anni ed io con la mia mano nella sua capii che quella era la mia casa.

Come ho fatto a saperlo non lo so. Era come se mi stesse aspettando.

Poi, mio suocero che era nato in quella casa e molto ci aveva sofferto essendo rimasto orfano a quattro anni, figlio unico di madre anziana, partito per la guerra a diciotto anni e ritornato con un tic ed una febbre che non riusciva a mandare via, ecco, mio suocero che in quella casa aveva sofferto la buttò giù, completamente. Eliminò ogni mattone, ogni camino che era in tutte le stanze, ogni scala in legno ed ogni porta. Quando questo avvenne io avevo un bambino piccolo in braccio e altro a cui pensare. E poi la casa non era la mia. Ma in segreto piansi per quello scempio e pensai che con le sue pietre e i suoi otto camini se ne fosse andata la sua magia.

Mio suocero pensò di aver fatto una bella pulizia

del passato e così poteva sembrare. Ma io, che assieme a mio marito andammo ad abitarla quando tutta nuova ci accolse, capì che c'era ancora qualcosa della sua anima che viveva fra quelle mura. Forse era nelle ragnatele, forse era nelle vecchie pietre che erano state sepolte per fare da base alla struttura, forse era nella vasca martellinata a mano che era l'unica cosa rimasta di antico nel vecchio cortile.

Forse ero io a “sentire” qualcosa che non sapevo cosa fosse, ma c'era.

Io la feci mia poco alla volta sistemando cose vecchie che giacevano da qualche parte dimenticate.

Erano tavoli, credenze, sedie che erano state accatastate un po' nella cantina, un po' nella soffitta della casa che i miei suoceri avevano costruito, abbandonando quella vecchia che stava in fondo al giardino. Erano mobili che nel tempo si erano rovinati e che io poco alla volta riportai in vita, grazie a mio cognato che era un abile falegname ed un restauratore provetto.

Sì, questa mia passione per le cose vecchie mi ha sempre catturata ed io ho tante piccole cose come ferri da stiro, chiavi, mestoli di legno, rami e poi posate d'alpaca che non userò mai e piatti e stadiere e mobili che amo.

Ma ciò che ho sempre curato è stata la storia delle persone che hanno abitato questa mia casa. Nel tempo ho scritto tante cose che mi sono state raccontare, oppure che ho letto in vecchie lettere.

E così, aprendo porte che facevano fatica a girare sui cardini, ascoltando le rondini che conoscono le storie delle vecchie case e ascoltando mia suocera, ho scritto tante cose dei suoi abitanti. I vecchi tavoli con le gambe a cipolla, le vecchie cassapanche con i cassetti segreti, le madie della farina e i vecchi ferri da stiro mi narrano di cose andate, ma la loro anima è rimasta, come anche i sogni di coloro che l'hanno abitata a lungo.

*Mariolina*

**S**ono nata e vissuta fino a quando mi sono sposata in una cascina che appartiene alla mia famiglia da più di un secolo. Qui è nato e morto mio padre. La casa aveva una grande aia, un ampio frutteto adibito anche a pollaio, un orto ben coltivato e alcune piccole stalle; le comodità erano poche: camere da raggiungere con scale all'esterno, al piano superiore; riscaldamento con stufe prima a legna poi a gas, acqua calda erogata dopo aver acceso lo scaldabagno. Quando mi sono sposata, spostandomi in un altro paese, sono andata ad abitare in un comodo e vasto appartamento inserito in una palazzina e subito mi sono sentita in prigione. Dalle finestre vedevo

solo altre case; sopra e accanto a me sentivo le voci dei vicini, sulla strada accanto passavano automobili, motorini, autocarri.

Ho sentito che me ne volevo andare, gli spazi, i suoni, i rumori non erano i miei, quella casa non era la mia e mio marito ha capito la mia sofferenza. Lì abbiamo abitato per 10 anni, poi abbiamo avuto la possibilità di costruire una casa nostra, accanto alla casa dei miei genitori.

Abbiamo costruito una casa che ci assomiglia: grande ma con una struttura essenziale di cemento, ferro, alluminio e vetro. E' collocata in un ampio giardino, ogni stanza ha una porta a vetri trasparente che si apre verso l'esterno e gli alberi, le foglie, gli uccelli, l'aria e il vento sembrano voler entrare, sono un tutt'uno con l'interno. Davanti alla casa si apre un vasto orizzonte e come il "Piccolo Principe" anch'io quando sono triste o felice o semplicemente voglio godermi qualcosa di bello, seduta in sala o sotto il portico, assisto al tramonto, grigio o infuocato, rosato o caldo testimone della fine di un altro giorno.

Cecilia Venturi

**N**on è per niente facile aprire la porta della propria casa per chi, come me, fatica ad aprire anche solo un piccolo spiraglio sul proprio essere. Sì, perché la nostra casa è davvero un po' come lo specchio di quello che siamo, in quel momento, di come siamo stati quando l'abbiamo realizzata o rimodernata. Ogni dettaglio ci manda un chiaro riflesso di quegli aspetti di noi che accogliamo (la dolcezza dei colori scelti per le pareti oppure l'energia della trasformazione, oppure la leggerezza del profumo scelto) così come di quelli che vorremmo non dover vedere (la pigrizia dalla trascuratezza, la stanchezza dal disordine, la rabbia da quello spigolo sbeccato). La casa è anche una proiezione del nostro divenire, perché tutto si può sistemare e ogni cosa può diventare sempre più bella, migliore, persino noi stessi, volendo.

Della mia casa amo praticamente nulla e assolutamente ogni cosa.

Ho arredato la sala con un mobile a due mensole, stile essenziale e pulito, ornate solamente da una coppia di vasi. In poco tempo, come fossero dotati di vita propria, una miriade di soprammobili ha invaso questi spazi facendoli straripare. Fotografie in cornici di ogni forma, dimensione, colore, immagini sbiadite di Santi e sgargianti fiori in carta crespata su centrini all'uncinetto, posati accanto alla campanella di

Natale.

I miei cassetti della cucina, laccati, ordinati e funzionali, sono stati convertiti in rifugi abusivi per disperati oggetti smarriti, qui riposti in un gesto furtivo più che distratto. I miei divani giacciono sfiniti e sepolti da una coltre di plaid che li hanno slegati da ogni accordo cromatico con il resto della stanza. Una cyclette, dimenticata da Dio e dagli uomini, funge da appendiabiti a guardia di una libreria rigurgitante libri, CD, riviste, vecchi vinili, cartellette, scatole di latta, regoli, quaderni, bomboniere, rullini, borsette, pupazzetti e borotalco ...

Eppure... nemmeno mi sfiora il pensiero di far tornare la mia casa allo stato originario o dare un nuovo ordine alle cose. Non certo per la mole di tempo e di energia che ci vorrebbe, no. Ciò che mi ferma è solo il dover scegliere tra cosa tenere e cosa invece lasciare andare, sì, proprio così.

Infatti, per me, lo stratificarsi di tutti questi cimeli, seppur disordinati e scombinati, rappresenta semplicemente la somma tangibile dei ricordi impressi sulla mia casa, indelebili, da ciascun istante di pura vita che vi ho trascorso.

Ecco perché della mia casa amo praticamente nulla, ma assolutamente ogni cosa.

Antonella Benedini

**I**o, come penso tanti, ho messo un po' di me in ogni stanza di questa casa che in origine era quella di famiglia in cui noi tre fratelli siamo cresciuti e che mia mamma ha voluto comprare per allontanarsi dalla casa di campagna dei miei nonni paterni che proprio non le piaceva.

In effetti questa è una casa luminosa con ampie stanze ognuna delle quali è connotata da qualcosa di particolare che rispecchia noi che l'abbiamo vissuta.

Così la cucina color miele è ancora quella della mamma (l'aveva desiderata tanto!) Ci ho aggiunto solo un piccolo tavolo di legno con le gambe tornite, tipico delle case di campagna del bresciano. Ma sicuramente, la stanza dove io mi rispecchio maggiormente è il saloncino che si apre sulla cucina e sull'ingresso. E' uno spazio ricco di ricordi con tutti i nostri mobili di famiglia. C'è una piccola cassapanca in noce scolpita a rombi sulla quale ho appoggiato alcune delle mie caffettiere antiche in peltro ( ne faccio collezione!) Sono riuscita ad avere questo mobile dalla mia nonna materna in cambio di una spilla dorata che poi le vedevo appuntata sugli abiti scuri con cui si vestiva.

Comunque se devo essere sincera il valore affettivo maggiore è quello che nutro per la credenza in ciliegio che viene dalla casa dei miei nonni paterni e che, per anni, è rimasta

semidistrutta nella cantina di casa.

Dopo tante insistenze da parte mia papà e mamma l'hanno affidata ad un bravo restauratore che l'ha riportata ad essere quella che ricordavo. Così fa da contenitore a piatti, tazzine e bicchieri, testimoni di feste in famiglia che oggi, in tempi di distanziamento sociale, non si possono più fare.

Per ultimo voglio ricordare lo scrittoio Luigi Filippo comprato da mia mamma, piccolo ma raffinato, restaurato da poco con il ripiano in velluto rosa e la struttura in noce. Il rosa è il colore guida della stanza. Mi ricorda un po' la terracotta che è anche nella poltrona nell'angolo nella quale mi siedo per affrontare una lettura seria.

Ci sono tantissimi ricordi di persone che non stanno più con noi in questa stanza, come il violino appeso al muro e la lampada di bronzo trovata da mio padre mentre faceva demolizione in una casa di Milano e tutte quelle teiere-caffettiere delle quali io andavo a caccia nei vari mercatini di antiquariato.

Tutto ciò mi dà l'impressione che il tempo possa consegnarci il bello e che noi possiamo custodirlo gelosamente. E' la stessa emozione che provo con i libri, ci affidano tanta ricchezza, spetta a noi rispettarla e custodirla.

Maria Lucia Corna

## La rabbia

*Nella vita ci sono giorni pieni di vento e pieni di rabbia, ci sono giorni pieni di pioggia e pieni di dolore, ci sono giorni pieni di lacrime; ma poi ci sono giorni pieni d'amore che ci danno il coraggio di andare avanti per tutti gli altri giorni.  
(Romano Battaglia)*

*La delusione è la morte di tutti i sentimenti verso una persona e quando questo accade, è perché quella persona finalmente si è tolta le maschere e tu per molto tempo non hai avuto sogni sereni. La rabbia e il rancore nascono spesso dalla delusione. La delusione per me non è rabbia no. Per me è come aspettare tuo padre per una partita di calcio e non vederlo arrivare. O semplicemente l'amica che credevi tale si comporta in modo da farti capire che per lei eri solo un passatempo. Beato colui che non si aspetta nulla perché non sarà mai deluso.*

Vorrei tanto dirti quelle parole che non ti ho

mai detto

Non si può impedire ogni volta agli uccelli(?)...  
della tristezza di passare sulla tua testa, ma si può  
impedire loro di farne un nido nei capelli.

Vorrei dirti di seppellire l'ascia di guerra, vorrei  
dirti che non è colpa né mia, né tua, né di tuo  
padre.

Le cose succedono.

Bisogna ripulirsi dalle rabbie e lasciare il passato  
alle spalle.

Non è la patente, i gradi della caldaia o altro  
ancora, è il tuo interno rabbioso che sfoghi contro  
di me che mi ferisce, ma che io, ora, non sono  
più disposta ad accettare.

Lo so che sei mio figlio.

Lo so che ho responsabilità verso di te.

Ma che ho supportato quando serviva.

Ti voglio un bene infinito, ma ora voglio bene  
anche a me e non voglio più che nessuno, già te  
l'ho detto, mi possa trattare male.

Voglio vivere.

Elena

**L**a delusione più forte che ho mai avuto??.

l'ho provata con il tradimento di un'amicizia.

Avevo messo in campo tutte le mie qualità e la mia disponibilità.

Ero tornata dalla Nigeria, un volo angosciante, incerto, pieno di Paura...una Paura... che toglie il fiato, il corpo e la mente sono in un turbinio di ansie ed irrazionalità.

Avevo la febbre...era bollente...non reagiva, non dava segni di vita, tutto succede repentinamente.

Non ho tempo di pensare... decido... rientro in Italia.

Mia figlia "Barbara" di cinque anni ha il "Colera" questa la diagnosi!

Arrivo a Milano con un rapido pronto soccorso siamo già in ospedale.

La Quarantena!!! Un pronto intervento, le cure immediate e una infinita dose di coraggio, cominciano i giorni del risveglio lentamente trascorrono uno due tre, sesto giorno, alla fine della settimana.

Finalmente !! Si sveglia!!

Apri gli occhi e chiami "Mamma", che bello bellissimo, ci abbracciamo è la RINASCITA...c'è...

Quell'anno resto in Italia per controlli ed accertamenti.

Era la prima volta che provavo un dolore così atroce, così profondo da volerlo strappare dal cuore che ti trafigge.

Passa il tempo... il tempo è sanatore, il dolore non è più così assordante, anzi siamo pronte alla vita!

Resto in Italia e faccio amicizie, una in particolare, mi colpì, aveva modi gioviale era pimpante piena di entusiasmo. Che bello trovare un'amica che ti assomiglia!!!!?

Passavamo le Domeniche insieme e si programmava anche per i giorni successivi.

Non avvertivo più nessuna solitudine, all'infuori della mancanza del Busi.

Gli anni passano e facciamo altri cantieri... la disponibilità di questa meravigliosa amicizia era sempre lì in attesa.

Che Bello!!! Bellissimo!!

Tutto a meraviglia.

Riparto sto via anni... rientravo e l'amicizia sempre più solida, le nostre figlie erano già adolescenti.

I Tempi erano belli pieni di lavoro ricchezza ed abbondanza.

La Paura!!!! Cos'era? Non la conoscevamo più la Paura.

Ero felice,

la famiglia.. l'amicizia... Ero soddisfatta non potevo desiderare di più!

Passano ancora altri quattro anni e rientro da un altro cantiere.

La chiamo avevo voglia di vederla e prendiamo accordi. Cosa strana mi dà un indirizzo diverso.

Arrivo, incuriosita mi vedo davanti un parco con una villa bellissima del settecento.

Sorpresa le dico:- Ma che bello!!!! -

Mi accingo a salire, lei era in cima alla scalinata, in un attimo non è più lì ad aspettarmi, era già entrata. Cosa strano. Non era da lei. Mi chiedevo cosa fosse successo.

La chiamai, meravigliata, si girò, fece un cenno del capo e poi entrò.

Arrivata in cima le chiesi come mai!! E perché fosse lì????

Con fare distaccato, come due estranei, mi disse:  
- Questa sarà la mia nuova dimora!!..-

Ebbene, da quel dì cambiò!!!

Cambiò tutto, cambiò la nostra amicizia cambiò il suo modo di vivere, aveva amici di un rango superiore al mio, io ormai ero quella del tempo passato. "Quella che allora le dava lustro, perché giravo il mondo ed ero una novità", sue parole'.

Mi ferì!!! In quel momento provai Rabbia, risentimento; caddi in depressione, non ero più nessuno ... Tutti gli anni passati, cancellati ...

Che delusione!!! avevo messo anima e cuore in quella relazione fatta di pura sincerità da parte mia, mentre per lei ero solo quella di passaggio.

Ora frequentava gente nobile di alto rango,

Era un'altra !!! ??? Una nobile!!!!

Peccato senza nobiltà d'animo e di cultura, se non si apre la mente è meglio chiudere la bocca.

Questa esperienza mi fortificò ed i miei orizzonti furono ben lungimiranti. Passare oltre è stato il mio motto... Chi non mi vuole non mi avrà.

Maria Businaro Pirrazzo

**R**ileggendo questa riflessione le parole che mi colpiscono di più sono rabbia e rancore perché avverto questi sentimenti intorno a me, soprattutto nella vita sociale, nella politica, sui media, sui social. Contemporaneamente sto leggendo il libro di Carofiglio “Della gentilezza e del coraggio” e mi sembra che queste parole possano essere contrapposte alla rabbia e al rancore indicandoci una modalità diversa sulla quale costruire le nostre interazioni sociali, le nostre relazioni. Parlando con dei giovani di entrambi i sessi e disquisendo su quali dovessero essere le caratteristiche ideali di un partner io ho sempre sostenuto che le persone si qualificassero per la loro capacità di essere gentili cioè di interagire empaticamente con ciò che le circonda, persone, animali, alberi e prati e che questo giustificasse il condividere con chi ha queste caratteristiche se non la strada, almeno un tratto di strada.

Io credo che la rabbia che ci circonda sia spesso legata all’incapacità di leggere la complessità

delle situazioni, a non trovare le parole per descrivere le proprie esigenze, ad individuare le strategie per modificare e modificarsi. Io nella mia vita personale e professionale mi arrabbio frequentemente e questo si traduce nel sostenere e rinforzare, anche eccessivamente, quello che penso sia giusto. Ho bisogno di arrabbiarmi per reagire alle situazioni che ritengo ingiuste, scorrette o che semplicemente non abbracciano il mio modo di vedere le cose. Riflettendo in seguito sui miei comportamenti ho spesso ironicamente detto: "La mia lingua parte prima del mio cervello", ma l'essere arrabbiata non mi ha mai portato a reagire con rabbia e neppure a portare rancore per le persone che mi hanno deluso, chi mi ha deluso ha smentito l'immagine che mi ero fatta di lui. Spesso mi è capitato di ripetermi queste parole:

*"Non hai mai saputo cosa amassi in te. Io non so cosa amassi in me. Forse l'immagine di qualcuno che avrei potuto essere..." Jackson Browne.* Questo vale per qualsiasi relazione, non solo per quella amorosa, perché continuando con un'altra citazione un antico proverbio arabo suggerisce:  
*"La prima volta che m'inganni la colpa è tua, ma la seconda la colpa è mia".*

*Cecilia Venturi*

5 novembre V° lezione  
E' entrata nel gruppo Antonella Benedini...

*La rabbia e il rancore  
nascono spesso dalla  
delusione*

**M**olto vere queste parole.

Ho conosciuto il padre di mio figlio in età adulta. Quando l'ho visto la prima volta, mi sembrava una persona piacevole, educata, amorevole, tutto quello che ci si poteva aspettare di buono in un uomo.

Dopo un mese avevo già visto qualcosa di strano, ma la sete di amore come anche e la voglia di avere qualcuno al tuo fianco annebbia tutto e nasce, quella famosa speranza di cambiare chi hai di fronte. Lo sbaglio che facciamo spesso noi donne. Ci piace un uomo e pensiamo che, con meno di uno schiocco di dita, lo possiamo già cambiare.

Purtroppo sarà lui che cambierà noi e per sempre.

Ho passato un anno burrascoso, sognavo sempre che lui mi trattava male, spesso mi svegliavo agitata e mi ricordo che gli dicevo: - Non farlo mai più. Non trattarmi mai male che da te non me lo aspetterei. Non è tardato tanto quel giorno, “PUTTANAAAAAAA”

Si alzò una bella mattina con in bocca quella parolaccia e non la tolse mai più...

Non mi ero accorta che in quell'anno di relazione, covava dentro di sé, una gelosia pazza inesistente, dove vedeva tutto quello che non c'era.

Incominciò un periodo travagliato. Arrivò addirittura a rompermi due dita al nono mese di gravidanza . Quel dolore mi è rimasto dentro. Ho dovuto fare una fasciatura e portarla per 10 giorni, senza poter far niente altro perché ero incinta.

Dopo la nascita di mio figlio le cose sono peggiorate, lui ormai pensava che fossi di sua proprietà.

Faceva di tutto per farmi stare male.

L'ho lasciato quando mio figlio aveva quattro mesi, ma l'ho ripreso ancora e poi l'ho rilasciato. L'ho ripreso e l'ho lasciato fino a che il nostro bambino compì otto anni.

Ero continuamente perseguitata, seguita a vista.

Un giorno l'ho trovato dietro le colonne del centro commerciale a spiarmi, un giorno nuotavo in piscina e l'ho visto dai vetri che mi osservava,

un giorno mi segui in macchina con un passamontagna, l'ho doppiato in una rotonda e ho visto che era lui.

In ogni posto in cui andavo lo trovavo sempre all'arrivo. Partivo da casa, prendevo i sensi unici all'incontrario perché pensavo di averlo dietro, ma in realtà aveva messo una cimice in casa e sapeva tutto quello che dicevo e gli spostamenti che facevo, fino a che un giorno senti suonare il campanello, era lui.

Entrò piangente e mi disse "dammi un cacciavite" io gli dissi "Cosa " e lui urlò : - Dammi un cacciavite. -

Lì mi crollò il mondo.

Smontò la presa della cucina e tolse una cimice. Mi disse piangendo: - Non ce la faccio più ad ascoltarti.-

Erano quattro anni che si appostava nel giardino del mio vicino con un cannocchiale, le cuffie all'orecchio, ascoltava e spiava tutto quello che facevo.

Mi sembrava di vivere in un film, ma era realtà. Ci sono voluti molti anni per riuscire ad uscire da quello shock e poterlo raccontare, ma penso di essere stata ferita così profondamente tanto da aver paura di una nuova e sana relazione con un altro uomo.

Vero! La delusione è la morte di tutti i sentimenti verso una persona, e quando questo accade, è perché quella persona finalmente si è tolta le maschere e tu per molto tempo non hai avuto

sogni sereni. La rabbia e il rancore spesso nascono spesso dalle delusioni.

Elena

**L**e emozioni come la rabbia, l'invidia, la gelosia fanno parte del nostro essere umani. Provarle ci mette nelle condizioni di pensare che non siamo bravi e allora le teniamo nascoste. Ogni volta che tendiamo a mascherare, a negare, a nascondere una emozione negativa cala la nostra energia ed aumenta la nostra ombra. La storia che vi leggerò parla di un principino e questa è la sua storia:

### **Il principino che aveva perso la sua ombra**

*Viveva un tempo in un paese lontano un piccolo principe. In quel paese tutto funzionava benissimo. Gli abitanti erano sereni, tranquilli, cosicché la rabbia, il rancore, l'invidia e la gelosia non venivano esternate.*

*Il principino si comportava esattamente come tutti gli altri abitanti, però, crescendo, col passare del tempo, ogni volta che provava dentro rabbia, rancore, invidia, odio o gelosia si sentiva smarrito. Capiva, quando ne parlava con gli altri abitanti, che non sapevano cosa rispondergli. Non avevano parole per questi sentimenti. Così il principino cominciò a considerarle cose da non dire e da tenere nascoste. Cominciò a buttarle fuori di lui. Queste cose cominciarono a cadere dentro la sua ombra che divenne sempre più pesante. Così pesante che cominciò a fare fatica*

*a stargli dietro.*

*E siccome dentro c'erano anche tante cose come la sua energia, la voglia di fare, l'entusiasmo e il piacere di imparare l'ombra diventava sempre più pesante ed ingombrante ed il principino cominciò a sentirsi stanco, distratto e senza entusiasmo. La storia prosegue con il principino che perde la sua ombra e, come ciascuno di noi ben sa, non è possibile vivere senza la propria ombra.*

*Così si mette in cammino e lungo la strada incontra un vecchio saggio che lo conduce per paesi e contrade a cercare la sua ombra che non si trova. Infine attraversano il mare e dopo una tremenda tempesta approdano su un'isola.*

*Questa era Il paese delle emozioni e qui, un po' alla volta, giocando con i suoi abitanti cominciò a provare sensazioni strane come: rabbia, furore, rancore, gelosia e invidia. E mentre le provava aveva paura di esserne travolto e si sentiva spaventato a morte perché temeva di restarne travolto. Invece si accorse che ogni volta che provava questi sentimenti fino in fondo cominciava ad apparire piccole macchie di ombra. Allora cominciò a capire che non ne doveva aver paura, non doveva lasciarsi travolgere. Imparò che le emozioni avevano un confine ed un limite, come tutte le cose, e che non succedeva proprio nessuna catastrofe se uno si arrabbiava o se voleva ammazzare qualcuno col pensiero. Anzi, era molto bello e divertente*

*quando la rabbia era finita e si riprendeva a giocare. Fu così che il principino tornò al suo paese dove insegnò ai suoi abitanti, che ormai camminavano tutti faticosamente e nessuno di loro sapeva più correre, a liberare le proprie emozioni. A volte può essere faticoso ma è importante, per crescere , riconoscerle e non temerle.*

*Alba Marcoli*

*La rabbia infantile cela il più delle volte una situazione di conflitto e di sofferenza psicologica. La rabbia infatti è spesso uno strumento per esprimere dolore, impotenza, paura dell'abbandono...*

**G**li uccelli neri della tristezza si sono accumulati sopra di me durante tutta la mia adolescenza, senza che neanche me ne rendessi conto.

L'adolescenza è l'età della ribellione ed invece dentro di me sentivo crescere solo l'impotenza di fronte alla vita. Ho iniziato a soffrire di continue emicranie proprio a quell'età. Nonostante avessi vinto una borsa di studio, mio padre mi rinfacciava il mio voler continuare gli studi dopo la terza media. Mi diceva che i libri costavano troppo e che sarebbe stato più proficuo risparmiare per permettere a mio fratello più giovane di continuare gli studi.

Quelle parole pesavano nella mia testa e costruivano una barriera tra la mia sete di sapere e l'effettiva capacità di apprendere.

Con sollievo di mio padre abbandonai il liceo e inizia il mese successivo a lavorare a 14 anni.

Le prime emicranie iniziarono allora. Successivamente ho dato gli esami per il biennio serale lavorando e ho conseguito il diploma frequentando la scuola dopo il lavoro, sempre sopportando le mie costanti emicranie.

Nonostante tutto non avevo ancora la consapevolezza del danno che mi era stato procurato e la rabbia sfociava evidentemente in quelle emicranie invalidanti.

Ma la rabbia c'era, inconfutabilmente, ed era

ancora più dannosa perché non riconosciuta.

Poi un lungo periodo in cui ho chiuso quella rabbia in un cassetto e ho deciso di costruire io un famiglia che rispondesse ai desideri inappagati che io avevo, tutti condensati in una sola parola: amore.

Non ne avevo avuto e ho cercato di darne tanto.

Quello che avevo chiuso in quel cassetto in fondo alla mia anima non se ne stava tranquillo.

Periodicamente una tristezza profondissima mi avvolgeva. Presagivo il suo arrivo come un oscuro mantello che lentamente mi avvolgeva. Erano giorni terribili. L'emicrania non mi dava pace. E' stato proprio lo psichiatra del Centro per le cefalee a dare una svolta alla mia vita. Mi ha indicato la strada verso l'amore per me stessa. Da lì sono partita per una rinascita completa che, con un cammino a ritroso verso il problema più grande, la rabbia per il rifiuto dei miei genitori per la mia vita, mi ha cambiata completamente.

Oggi so riconoscere la tristezza per essere stata una bambina non amata. So che purtroppo non potrò avere quello che mi è stato negato, ma sono anche consapevole che posso essere proprio io a darmi quell'amore.

Ho anche imparato che quando un po' di tristezza arriva posso riconoscerla ed accoglierla, regalandomi così dei momenti tutti miei.

*Luisa*

*Avevo tanta paura e non sapevo le parole  
per dirlo...*

- la rabbia dei sensi -

**B**occa arida, priva di ogni sentore umano

sguardo cieco e orecchie sorde alle ragioni altrui  
narici dilatate in un istinto animale, un acre  
respiro

membra del corpo che fremono, pronte ad  
infierire.

Credo non esista persona in grado di farmi  
arrabbiare tanto quanto me stessa.

Per quella mia costante paura di dire parole  
sbagliate e di non dire parole giuste.

Spesso costruisco nella mia testa lunghi discorsi,  
complessi, profondi, ma quando si tratta di dargli  
corpo attraverso la bocca, non riesco proprio a  
farli scivolare nella gola ... e così, persi, si  
aggrovigliano, si confondono, e restano lì, dentro  
di me, attorcigliati in un nodo che toglie il  
respiro, accelera il battito.

Madida di sudore e paonazza in volto, cerco di  
scioglierlo questo groppo, di riallineare verbi,  
dipanare pensieri, invece posso solo deglutirlo,  
con fatica e con dolore, un boccone amaro che  
non sazia. Che delusione questo mio essere  
imperfetta

Antonella Benedini

Ecco qui, cara Mariolina, quello che sono riuscita a scrivere d'istinto seguendo la traccia che ci hai assegnato.

Che faticaccia, ma che bello sarà quando finalmente le parole riusciranno a scorrere meglio

*Antonella Benedini*

*Avevo tanta paura e non trovavo il coraggio per dirlo*

**H**o sofferto per anni di depressione. Ora non ho paura a dirlo: è come sentirsi sotto una campana di vetro nella quale ti manca l'ossigeno per respirare e non hai la forza per muoverti.

La prima volta che mi è capitato avevo 19 anni. Ero al primo anno di insegnamento e mi era stata assegnata una classe di prima elementare, composta da 24 bambini di cui uno gravemente disabile.

Però, dopo la soddisfazione di aver avuto così presto un incarico inatteso, subentrò una fatica enorme a gestire questo impegno che sicuramente, associato ad una enorme inesperienza, mi faceva sentire poco adeguata, una frana insomma!

Ogni mattina entravo in questo edificio dagli enormi corridoi e pareti bianco gesso che con i

suoi volumi sembrava rovesciarsi su di me, quasi a schiacciarmi.

Per non parlare delle colleghe più esperte che mi guardavano con sufficienza: lesinavano saluti e centellinavano consigli.

Erano tutte così, tranne la maestra Alma, una donna autorevole ma nello stesso tempo capace di decifrare il mio disagio. Le avevo detto di temere che i miei bambini non avrebbero mai imparato a leggere e a scrivere. Ma lei mi aveva rassicurato:

- Ci siamo passate tutte, come te...-

Al contrario nel mio stesso corridoio erano giunte due nuove giovani “compagne”, entrambe militanti dell’allora PCI che però, a mio avviso, praticavano un gran poco la solidarietà femminile. Rivendicavano per sé le scelte migliori per il miglior modo di programmare e adottare metodi all’avanguardia.

Così la mia insicurezza si trasformò in ansia e poi peggio in angoscia.

Non volevo più sentir parlare di scuola ma tutti obiettavano: - Non puoi ammalarti, non sei di ruolo, perderesti la supplenza.-

Passai mesi terribili.

Quarant’anni fa la depressione si conosceva poco e arrivai a marzo. Era lo stesso giorno in cui rapirono l’onorevole Aldo Moro. Stavo peggio del solito e mio padre decise che era forse saggio rivolgersi ad un ospedale. Andammo al Civile di Brescia al reparto neurologia passando per il Pronto Soccorso. Ricordo che dappertutto

circolava la notizia del rapimento di Moro, Il mondo sembrava essersi fermato intorno ai titoli delle edizioni straordinarie dei TG. Ma, finalmente, in ospedale qualcuno si accorse di me. Ero seduta accanto a mio papà quando un'infermiera disse: - Portatela a Casa Moro, dal dottor Dalla Rosa Vittorio.-

Così iniziò il mio rapporto con la clinica di via Crispi dove tutto era a pagamento, le cure, la degenza, la psicoterapia.

Le cure furono pesanti ma ebbero effetto. Ripresi a dormire, riuscivo a leggere e non mi sembrava vero di essermi liberata da quelle lenti scure sulla vita che per mesi mi avevano accompagnato.

Non potevo immaginare che la “depressione ciclica” come dicevano i medici si sarebbe ancora insinuata nella mia vita.

Maria Lucia Corna

**I**o non sono Dio.

Contrastare questa affermazione potrebbe sembrare blasfemo, eppure quanti di noi si comportano in questo modo!

Fino a qualche tempo fa' mi sentivo responsabile per ogni dolore che quelli a cui voglio bene provavano. Era una lotta senza fine contro le

avversità che colpivano la mia famiglia. Nonostante questo il mio senso di impotenza non si è mai trasformato in rabbia.

Ero solo spesso triste, nervosa e in ansia, ma non rabbiosa.

Poi l'affermazione "Io non sono Dio" è diventata il mio mantra e mi ha aiutato e mi aiuta a capire che posso e devo fare tutto il possibile per le persone che amo ma che alla fine il risultato non dipende unicamente da me. Spesso vale di più l'attesa paziente dell'evolversi degli eventi che l'insistere nell'impegno.

Da quattro mesi ho una bellissima nipotina ed è fantastico osservare le sue primitive reazioni alla gioia e al dolore. E' molto semplice: quando ha fame piange e se non viene sfamata il suo pianto diventa disperato. Dopo aver mangiato è di nuovo tranquilla. Se gioco con lei ride. Se è stanca piagnucola e poi si addormenta. Ha un'ombra enorme! Sarebbe fantastico se fosse tutto così semplice anche per noi. Proviamo un dolore? Lo esprimiamo. Invidia? Ne parliamo. Gelosia? Idem.

Circa la delusione che possono procurarci le amicizie e le persone in generale perché si tolgono la maschera, penso invece che siamo noi e solo noi che all'inizio di un rapporto vogliamo vedere più o meno consapevolmente quello che più ci piace.

Le persone rimangono le stesse.

E' difficile, lo so, ma bisognerebbe costruire i rapporti come si costruiva una volta la casa; invece oggi le amicizie, come le case, sono prefabbricate.

Luisa

**Nota a margine:**

Carissima Mariolina, non riesco a "essere immediata" come chiedi tu, nei miei scritti.

Ogni argomento suscita in me contrastanti emozioni ed è proprio questo il motivo per cui mi sono iscritta al corso di scrittura di sé: squarciare il velo e capire cosa davvero è importante per me

Continuo a pensare che questo corso resti un po' monco senza la discussione in sede delle interessanti problematiche che ci proponi.

Ti sono comunque grata per i tuoi sforzi.

A presto!

Cara Luisa,

le cose non vanno quasi mai come vogliamo che vadano. Il più delle volte dobbiamo subire i colpi che la vita ci infligge ed è dalla nostra capacità di resistere e di non mollare che emerge la forza del nostro essere al mondo.

È vero. Nei nostri incontri, prima del lockdown, quando ancora ci si poteva incontrare, emergevano tante considerazioni e nella coralità ciascuna di noi trovava stimoli e parole che ora facciamo fatica a fare emergere. Comunque, ricordati che tutto questo finirà e ci sarà un tempo in cui trovandoci e rileggendo i nostri pensieri scopriremo che da ogni situazione nascono cose diverse.

E questo nostro scrivere avrà ancora più significato.

A presto quindi e grazie. Mi piace quello che scrivi. C'è una bella persona dentro di te.

Mariolina

**Q**uando sono partita la prima volta per L'Africa, con mia figlia di un anno, per un piccolo cantiere di poche anime, non sapevo, lasciandomi tutto alle spalle, quanto bello fosse avere famiglia, parenti, amici e perché no!?? Anche i nemici!! S'impara molto anche da loro. Fino ad allora non sapevo cosa fossero la rabbia la delusione, il dolore o l'invidia. Non ho mai percepito o sofferto di questi sentimenti, il dire o il non dire faceva parte della nostra comunicazione familiare.

Eravamo in pochi in quel cantiere, una decina di anime, e poi nel giro di un anno il campo cresce. All'inizio ricordo la solitudine, l'angoscia che ti prende e ti avvolge di silenzio. Con chi parli?? A chi ti racconti? Con chi ti sfoghi ?? A chi dici delle tue angosce? Ed intanto il fardello si appesantisce. L'ombra diventa pesante.

Gli uomini erano la maggior parte, ma avevano altro a cui pensare.

Il tempo passa e i pensieri si accumulano. Sento il bisogno di raccontarli. Ma a chi? Loro sono molto diversi sono uomini. Io sono solare, chiacchierona, disponibile, avevo bisogno di esternare quello che mi passava per la mente. Intanto la paura della mia solitudine ed i miei pensieri crescevano e crescevano a tal punto da

non avere più la capacità di razionalizzare  
Allora ecco, comincio a raccontare ed esprimere  
i miei sentimenti, con grande sorpresa mia e  
degli altri, senza lasciarmi disarmare dalle  
risposte. Perché ti accorgi che ognuno di noi si  
nutre del sapere dell'altro, e sente il bisogno della  
disponibilità.

Essere travolti dal parere e dal confronto mi  
aiuterà a rimettermi in carreggiata, rendendo le  
situazioni più leggere.

Maria Businaro Pirrazzo

Aspetta un po', non è il momento giusto...

*La nostra vita scorre tra una serie di desideri e di cose che non riusciamo a realizzare come vorremmo. E' nella storia di ciascuno di noi dover attendere, perché non è il momento giusto.*

*Invece nuotando controcorrente ce l'avete fatta!!!*

Raccontate un momento in cui avete realizzato quello che volevate malgrado...

**C**are amiche, lo so che non è bello non potersi incontrare, sedere attorno ad un tavolo e confrontarci in tempo reale su un argomento. Lo so che a tutte voi manca quel momento di condivisione del nostro stare insieme, che è ben diverso dall'ascoltare la traccia registrata che vi invio. Comunque sono lieta che si vada avanti e che, malgrado tutto, abbiate ancora questa spinta a narrare, a confrontarvi.

Rimangono ancora quattro lezioni.

Non vi voglio anticipare niente ma sappiate che quando tutto sarà passato avremo modo di ricordare questo periodo tenendo in mano il nostro piccolo libro.

Abbiatene cura e mettete impegno in quello che state scrivendo.

Mariolina

**C**redo che ogni scelta debba essere ponderata, molto ben ponderata, perché le conseguenze di essa, per quanto stimate irrilevanti, lasciano sempre e comunque un segno difficilmente cancellabile, piccolo o grande che sia. Imboccare un sentiero, anziché proseguire sulla strada principale è una scelta che può condurre in vetta più rapidamente o farci perdere del tutto.

Spesso ho cercato una risposta altrove, convinta di poterla trovare nel (pre)giudizio degli altri, nei modelli imposti dal contesto o nel bisogno di approvazione, senza rendermi conto che questo sistema, al contrario, lasciava perennemente disattesa ogni mia aspettativa. Così facendo, stavo accollando a terzi il rischio di scelte, i cui effetti, però, sarebbero comunque ed inevitabilmente ricaduti soltanto su di me... Ad ogni bivio, pertanto, anziché proseguire in una precisa direzione, mi ritrovavo completamente ferma, paralizzata nell'incertezza e nella frustrazione.

Penso a quando, da ragazza, andavo a fare il bagno al fiume in montagna con gli amici delle vacanze e, ovviamente, l'acqua era freddissima, tanto da togliere il fiato. Mi rivedo proprio in quel momento poco prima di entrare in acqua, quell'istante, fatidico, in cui sono pronta per tuffarmi ma ancora resto fuori titubante, indecisa e insicura ... sospesa nell'attesa di capire cosa

fare ... mille voci mi sovrastano in un istante che può diventare perpetuo....

Coraggio! Ascoltati! dai fiato e fiducia a quella voce che viene dal tuo cuore. L'unica davvero sincera. Solo così saprai che è arrivato il momento, quello giusto.

L'ho fatto, sì, mi sono lanciata nel fiume di montagna quell'estate e, oggi, per tuffarmi nel mare della vita, trascorro quel fatidico, interminabile istante in ascolto di me stessa, il tempo necessario affinché possa riemergere in superficie, ogni volta, con una consapevolezza nuova.

Antonella Benedini

**S**ono cresciuta in un mondo contadino. Per il contadino il momento giusto esiste, c'è il periodo della semina e quello del raccolto; il momento della nascita, quello della crescita, della riproduzione e poi si ricomincia, ciclicamente. L'attesa è parte del lavoro che richiede pazienza e conoscenza. Forse mi nasce da qui l'uso e la condivisione della frase "l'attesa fortifica il carattere", nel senso che raggiungere od ottenere ciò che riteniamo importante quasi sempre richiede metodo, dedizione ed impegno. Quindi, secondo me, non si tratta di navigare controcorrente, ma muoversi seguendo "la propria corrente" che non sempre coincide con quello che gli altri intravedono come canale principale di navigazione.

La volta nella quale ho fatto una scelta trovandomi sola contro quasi tutti è stata quando ho cambiato lavoro. Mi ero sposata da qualche mese e lavoravo come Assistente Sociale per il comune di Adro nel quale ero andata ad abitare. Il lavoro per alcuni versi mi piaceva, il rapporto con un'utenza fragile mi consentiva di scoprire un'umanità varia e mutevole e di operare per modificare, spero in meglio, le situazioni che incontravo. Per altri versi mi sentivo povera di mezzi e di risorse, a volte impotente, sola ad

affrontare problemi che rischiavano di travolgermi. In quegli anni avevo affrontato e superato il concorso per avere un posto come insegnante elementare e mi venne assegnata una sede ad Acqualunga a cinquanta chilometri da casa, nella bassa bresciana, “...In mezzo alla nebbia”, come sottolineavano tutti. Nessuno sembrava capire come ad un comodo e sicuro lavoro vicino a casa io preferissi un lavoro con una sede distante ed insicura. Da parte dei miei genitori forse era un eccesso di protezione, sottolineavano:”La strada è lunga, la nebbia in quella zona dura dei mesi, potresti finire in qualche fossato, pensaci bene!”

I miei amici mi dicevano:” Ma chi te lo fa fare e se il prossimo anno finisci ancora più distante?” Mio marito pazientemente ascoltava le mie argomentazioni, poi mi ha accompagnato a vedere la scuola alla quale ero stata assegnata. Io ho accettato il lavoro, mi sono licenziata e con la mia Fiat 127 blu per un anno ho percorso quella strada, spesso con la nebbia, a volte con la neve, molti giorni con il sole. Negli anni successivi sono riuscita ad ottenere sedi più vicine o nel mio paese di residenza. Non mi sono mai pentita di quella scomoda scelta, spendere energie ed entusiasmo per condividere ed accompagnare la crescita di tanti ragazzi mi è costato impegno e fatica, ma anche grandi gioie. Ho lavorato come un contadino che

semina e poi con pazienza cura la pianta in attesa del raccolto, sa che a volte le grandinate o il vento lo possono rovinare, ma ogni primavera fa rifiorire quello che sembra dormire nel corso dei lunghi inverni e la vita con la sua energia alla fine trionfa sempre.

Cecilia Venturi

**L**a vita mi ha regalato tre bellissimi nipoti: Francesco, Anna e Gianluca. Io avendo avuto una sola figlia non pensavo mai che il mio spazio affettivo sarebbe stato così pieno. In fondo ho vissuto un'esperienza negativa con la separazione da mio marito, ma non ho mai cercato neppure un altro compagno nella piena convinzione che comunque ce la potevo fare da sola.

Ho lavorato molto e badato a me e a Laura come meglio ho potuto. Con lei mi inventavo cose semplici per coinvolgerla al meglio, con l'obiettivo di farle sentire il meno possibile la mancanza del papà. Chissà, mi chiedo ora, se sono bastate le canzoncine inventate girando in macchina o il fatto di dormire insieme nel lettone!

Ecco, uno dei desideri che più ho sarebbe quello di far capire a mia figlia di quanto io abbia faticato a quel tempo, di quanto mi sentissi

disorientata e abbia preso lei ( aveva solo due anni) come guida della nostra piccola famiglia.

Anche adesso, dopo tanto tempo ho l'impressione che lei non abbia capito e che si senta ancora in credito con questa mamma così sempre di corsa, troppo nevrotica, sempre di corsa tra casa e scuola, alle prese con le spese di casa da far quadrare, sempre con le scadenze fisse da rispettare e a cui pensare.

Forse non sono stata troppo brava, troppo paziente, tanto che anche lei ha deciso di lasciarmi presto, formando la sua famiglia numerosa nella quale i bambini sono al centro di tutto. Io ho cercato di non pesare su di loro, ho trascorso tanto tempo da sola o riempiendomi la vita con letture, un po' di teatro, le passeggiate sul Garda o qualche acquisto nei negozi alla moda.

Forse queste sono modalità superficiali, sarebbe meglio un affetto maturo che ti accompagni che ti aiuti, ma così non è stato.

Certo, con la pandemia i tre mesi da sola in primavera non sono stati facili. E ora a novembre siamo di nuovo messi alla prova. Meglio non angosciarsi.

Maria Lucia Corna

**D**opo il matrimonio avvenuto a Taranto..  
partimmo per un lavoro in Africa, in Nigeria.

Io Busi e Barbara.

Passano alcuni anni e si rientra

Il rientro fu Milano e poi Chiari, città Natale di mio marito .

Era la prima volta che venivo al nord, non conoscevo la nebbia, il freddo, l'umidità... Io ho sempre vissuto al sole, al mare, al caldo.

Quello era il mio vivere.

Fui sorpresa non ero abituata.

Cerchiamo casa, bisognava fare in fretta, di lì a poco saremo ripartiti per un altro cantiere.

Non conoscevo il nord e poco la zona, non sapevo nulla del posto sapevo solo di scegliere in fretta e arreararla nel miglior modo e poi via!!..

Per altri luoghi.

Mi affidai completamente alla scelta fatta da mio Marito. Era suo compito sia per la struttura che per il resto.

Era un appartamento in un piccolo residence.

Con giardino ascensore e tanto verde.

Non era il mio sogno avrei voluto una casa grande singola, con giardino per poter ospitare i miei parenti del sud.

La casa era molto importante, era la mia prima casa, ero felice, ma non del tutto soddisfatta. Restava il desiderio di venderla e comprarne una

più grande.

Ripartiamo per un altro luogo, le case di cantiere erano tutte uguali sia come struttura che come arredamento.

Ognuno di noi la personalizzava per affermare la propria identità le proprie radici.

Fare di quel luogo una risorsa per attingere vitalità e sopravvivere senza dimenticare le tue origini.

Si rientrava e dopo pochi giorni si ripartiva ancora.. ancora... e per anni si rimandava ed il sogno restava solo un gran desiderio .

Si sarebbe avverato???? Non sapevo !! Forse si forse no... La speranza è l' ultima a morire.

Dopo qualche anno rientriamo e siamo a casa.

Erano passati alcuni giorni quando sentiamo bussare. Era il mio vicino. Dopo i convenevoli di rito di botto ci dice che vende il suo appartamento. Era proprio adiacente al mio.

Sussurro piano piano incredula.. - lo vende!??-

La risposta fu con un cenno della testa: - Siii!!..-

Non avevo mai udito sillabe più belle !! Avevo fatto tombola ...casa grande senza muovere un dito.

È bastato aprire un varco ed in un attimo avevo la casa dei miei sogni.

Tutt'ora vivo lì con i miei nipoti e mia figlia. Purtroppo il mio Busi non è più con me, ma è come se lo fosse .

Maria Businaro Pirrazzo

**L**a levataccia al rifugio è alle tre. Ne usciamo dopo una frugale colazione e con le frontali indossiamo l'imbrago e i ramponi. Poi ci leghiamo in cordata. Lentamente le frontali degli altri alpinisti disegnano una serpentina sulla parete ancora buia. I ramponi battono dapprima sulle rocce poi scricchiolano sul ghiaccio.

La mia attenzione è concentrata unicamente sul passo successivo che dovrò compiere.

Sento la fatica che mi morde i polpacci e mi costringe a chiedere più ossigeno ai polmoni. Obbligo il mio cervello a non pensare all'intero percorso che dovremo percorrere in giornata, altrimenti la paura prenderebbe il sopravvento.

Poi piano piano il cielo si illumina. Dapprima una tonalità impercettibile di blu un po' meno intenso, poi un rosa rarefatto che si mescola all'azzurro di un cielo che sta ormai scacciando le amiche stelle per accogliere sua maestà il sole.

Ed ecco che improvvisamente è giorno e tutto perde un po' di magia.

Le lucciole si trasformano in esseri umani che come me vogliono arrivare sulla vetta. Ognuno di noi ha motivazioni diverse...ed io?

Per capire la mia motivazione devo fare come nei film: 5 anni prima..."

A 40 anni avevo deciso di smettere definitivamente di fumare i due pacchetti di sigarette giornaliere.

Ci riuscii, purtroppo però al costo di un forte aumento di peso ed in concomitanza con l'aggravarsi delle mie emicranie.

Un anno dopo aver smesso mi ritrovavo a pesare 84 chili e con la permanenza di quelle dannate emicranie.

Al Centro per le cefalee mi diagnosticarono una depressione e mi curarono.

Fu allora che capii che dovevo imparare a volermi bene e a fare della mia vita quello che più desideravo.

Fino ad allora mi ero dedicata con grande passione e piacere unicamente alla mia famiglia, escludendo qualsiasi altro interesse dalla mia vita.

In quel periodo però le mie figlie facevano i primi tentativi per uscire dal nido. Le incoraggiavo io stessa a farlo, ma nel contempo vedevo la mia vita impoverirsi.

Due amiche mi parlarono per caso di una palestra vicina a casa ed io, che non avevo mai praticato nessuno sport, mi ci iscrissi. Mi affidai anche ad un dietologo e, nel giro di un anno, con tanta fatica e costanza, avevo perso 25 chili e guadagnato massa muscolare. Le emicranie erano sparite ed io ora avevo un corpo funzionante. Che farne? Iniziai ad andare in montagna, io che adoravo il mare. Purtroppo soffro di vertigini ed ogni sentiero un po' esposto mi mandava in un

panico totale, con grande ilarità della mia famiglia. Che potevo fare, piccola casalinga quarantatreenne? Mi iscrissi ad un corso di alpinismo del CAI. E lì mi si aprì un mondo meraviglioso fatto di moschettoni, imbraghi, corde piccozze, ramponi e rinvii. Era una vera porta verso una nuova vita. La paura? Troppo occupata con le mie nuove elettrizzanti esperienze, l'avevo dimenticata!

Luisa

*Tutto il problema della vita è questo:  
come rompere la propria solitudine, come  
comunicare con gli altri.*

*Cesare Pavese*

*Ha una sua solitudine lo spazio,  
solitudine il mare  
e solitudine la morte – eppure  
tutte queste son folla  
in confronto a quel punto più profondo,  
segretezza polare,  
che è un'anima al cospetto di se stessa:  
infinità finita.*

*Emily Dickison*

*Ci sono giorni in cui la solitudine è un  
vino inebriante che ti ispira libertà, altri  
in cui è un tonico amaro, e altri ancora in  
cui è un veleno che ti fa sbattere la testa  
contro il muro.*

*Colette*

Tutti i più grandi scrittori e poeti si sono cimentati nel compito di definire la Solitudine.

E' quell'emozione, quel sentire se stessi persi, oppure appagati in uno spazio che viene percepito...

Parlate di un momento in cui la solitudine vi è stata utile e poi parlate di un momento in cui la solitudine vi faceva paura...

**Q**uando ero giovane, non ho mai sofferto o pensato alla solitudine. Non mi apparteneva, era una condizione che generava isolamento e tristezza.

Sono sempre stata solare, interagivo cercando sempre contatti che mi aiutassero a vedere una possibilità di cambiamento

Non ho mai lasciato che gli eventi mi trascinassero.

Ma col passare degli anni e con l'età matura, i cambiamenti hanno portato esperienze negative e la fragilità ha preso il sopravvento.

Queste esperienze negative possono isolarti dalla realtà e trascinarti nell'angoscia, ti trascinano nelle sofferenze, nel dolore, nelle perdite, e nelle separazioni. Tutte queste vicissitudini ti fanno cadere in un conflitto interiore intaccandoti l'anima, deprimendoti e spingendoti ad isolarti.

E allora si combatte per non cadere nella depressione della solitudine.

Allora ho il bisogno di acquisire consapevolezza e con abilità sviscero le mie ansie e le mie angosce, per poi tornare nella realtà senza lasciare che la solitudine mi possa dominare

Questo faccio di solito quando sono giù di morale.

Maria Businaro Pirrazzo

*Ci sono giorni in cui la solitudine è un vino inebriante che ti ispira libertà, altri in cui è un tonico amaro, e altri ancora in cui è un veleno che ti fa sbattere la testa contro il muro.*

*Colette*

**S**e penso alla solitudine, la mia memoria mi rimanda alla poesia “L’infinito” di Leopardi e mi suggerisce una mente che si perde nella contemplazione di “interminati spazi e sovrumani silenzi”. Questa è la solitudine che mi piace, quella che tante volte ho vissuto o vivo quando cammino da sola per la campagna o quando scruto l’orizzonte seguendo il filo dei miei pensieri che scorre tra passato, presente o futuro. Mi rendo conto, però, che questo è solo un aspetto della solitudine, quello che si apprezza solo quando si è in pace con sé stessi e con gli altri.

Una solitudine per me angosciante si vive invece nei luoghi affollati, dove, pur essendo circondati da molte persone non ci si riconosce in nessuno, non si comunica, ci si sente estranei.

Non amo la folla, non mi verrebbe mai in mente di trascorrere il mio tempo libero passeggiando in centri commerciali o partecipando a feste chiassose “con tutti e con nessuno”.

Mi sento bene quando sono accanto a persone che riconosco, con le quali riesco a comunicare, delle quali riesco a comprendere o rispettare i silenzi e le parole.

Io credo che quello che all’essere umano fa realmente paura non sia la solitudine ma il suo aspetto estremo: l’abbandono, il momento in cui capisci che per le persone che per te contano non riscuoti alcun interesse, diventi invisibile ai loro occhi, un peso. Questa è una situazione che nella mia vita professionale ho incontrato molte volte, ho visto gli occhi dei vecchi, ho sentito i pianti dei bambini, ho udito le grida dei malati di mente, la rabbia dei tossicodipendenti, persone spesso lasciate sole da una collettività che preferisce non condividere il dolore, isolare la sofferenza, ignorare la fragilità. Nel nostro contesto sociale, costruito principalmente su relazioni precarie o virtuali il problema della solitudine relazionale credo, sia uno dei problemi maggiori, di quelli che alimentano sia i pazienti “dei dottori della mente” che l’altissima percentuale di fruitori di psicofarmaci. Mi torna allora alla mente la solita domanda:”Che fare?”Forse riscoprire ciò che conta e dedicare tempo alle persone, costruire con pazienza relazioni, per dirla con parole che erano

di moda qualche decennio fa. Scegliere tra "ESSERE E AVERE" pur nella consapevolezza che come dice De Andrè nella sua canzone "Il testamento" "...quando si muore si muore soli" e la solitudine è una parte inevitabile del percorso umano.

*Cecilia Venturi*

**M**i sento sola da sempre. Troppo fragile per fronteggiare l'ipocrisia e la superficialità dilagante.

Non parlo di quelle conoscenze più o meno occasionali che incrociano la nostra vita. Mi sarebbe piaciuto avere amici o amiche con cui condividere le emozioni più vere. Non è stato possibile e ormai me ne sono fatta una ragione. La mia indole e i casi della vita mi hanno portato ad isolarmi.

Ho la convinzione che non sia stato poi così negativo. Avete mai provato a fare una camminata in montagna da soli e a ripeterla in gruppo? Probabilmente molte persone preferiscono il gruppo. Personalmente da sola riesco a percepire profumi e sensazioni che svaniscono nella promiscuità.

Quando mio marito ancora lavorava regolarmente, in inverno adoravo alzarmi presto la mattina, prendere i miei sci da scialpinismo e dirgermi su una delle bellissime montagne che abbiamo intorno. Calzavo i miei sci e iniziavo la salita nel freddo pungente del mattino. Era fantastico percepire il caldo autoprodotta dal movimento che piano piano partiva dal centro del mio corpo e si diffondeva fino alla punta delle dita. Mentre salivo solo il rumore delle pelli di foca sulla neve rompevano il silenzio. L'orizzonte si apriva sotto di me e lentamente si allargava. Il mio respiro più profondo. Tutto diventava più piccolo. Si può chiamare solitudine tutto questo? C'è stato un periodo della mia vita in cui mi è pesato davvero sentirmi sola. Mio padre invecchiando aggiungeva patologie a patologie e periodicamente veniva ricoverato in ospedale. Purtroppo mia madre già da tempo evidenziava i sintomi dell'Alzheimer e diventava ingestibile quando mio padre era ricoverato. Contemporaneamente entravano in crisi i matrimoni delle mie due amate figlie ed io ero costretta ad assumermi da sola la responsabilità circa il ricovero di mia madre in una struttura. I miei fratelli in quel periodo sono stati completamente assenti sia fisicamente che come supporto psicologico. Anzi, in una discussione avuta con il più grande di tutta la famiglia questi mi derideva per la crisi matrimoniale delle mie figlie.

Ricordo quando andando a far visita a mia madre,  
rientravo a casa e percepivo la solitudine come un  
grande lenzuolo nero che avvolgeva la mia vita.  
La canzone che più sento vicina? I giardini di  
marzo.

Luisa

**A**veva strisciato tanto.

L'avevano disprezzato e  
Calpestato.  
Poi, stanco, aveva sputato  
Tutti i suoi ricordi  
Ed erano diventati il filo della sua vita.  
Mutava piano piano.  
E si perdeva nel tempo.  
In quell'utero nuovo,  
quel bozzolo tutto suo  
poteva esistere solo per sé.  
Dormiva al mondo,  
moriva, forse.  
Tempo...tempo...tempo...  
Poi un sussulto:  
il cambiamento.  
Qualcosa moriva e qualcosa nasceva.  
Un battito d'ali...  
E il mondo era  
Ai suoi piedi!

Luisa

## **Solitudine**

**A**ssordante

confonde la mente

Impercettibile

insidia l'animo

Greve

opprime il corpo

Ostinata

deperisce il cuore

Triste velo che adombra ogni speranza'

**U**omini

esseri sociali

come uccelli migratori

in una fugace alleanza di monadi

Antonela Benedini

**M**i sono sposata quando avevo 20 anni e a 21 mi sono separata.

Ho visto un uomo con la sua compagna, la mamma di lui abitava vicino a me.

Li ho osservati parecchie volte, erano il mio specchio ed un giorno, ho avuto l'illuminazione: "Non dovrò fare 20 anni in quella situazione per poi lasciarlo". Ed è così che lasciai mio marito.

Avevamo vent'anni, non sapevamo neanche noi cosa volevamo, e cosa eravamo, solo che avevamo una figlia da crescere e lui non voleva responsabilità.

Lì sì che ho sentito la solitudine.

Un giorno ho chiesto a mia mamma se mi potesse ospitare una settimana a casa sua. Avevo solo bisogno di un attimo di tranquillità, di non sentire sempre il suono del pianto di mia figlia nelle orecchie e la responsabilità che mi opprimeva.

Mi rispose " NO, SEI FUORI CASA E RESTI FUORI CASA ". Una settimana, chiedevo.

Li mi scese un velo scuro sul viso. Mi sentivo veramente sola...

Passai anni molto duri. Mi sono trovata sola a ventun anni con 100.000 lire in tasca, non avevo lavoro, non avevo una casa, non avevo una macchina. Passavo giornate intere a fare conti perché lui mi aveva portato via tutto, lasciando

debiti in paese a mia insaputa.

Iniziai subito a lavorare, pagai tutti i debiti che lui aveva lasciato, ma le responsabilità erano talmente forti, che passavo la notte a dormire seduta. Dormire è una parola grossa. Ho fatto almeno quattro o cinque anni a chiudere occhio solo tre o quattro ore per notte.

Stavo male, pensavo di morire. E poi pensavo che mia figlia, svegliandosi al mattino si potesse spaventare meno vedermi morta seduta che sdraiata ...

Parole forti ed assurde ma allora era così...

Non so quante volte ho chiamato la guardia medica perché stavo malissimo, poi quando mi visitava e andava via, mi tranquillizzavo e passava tutto o almeno in parte.

I momenti più brutti, erano quando calava la notte e mi trovavo sola con quel piccolo esserino, aspettavo che si addormentasse per poter piangere tutta la notte.

Io piangevo seduta appoggiata alla mia testiera del letto e dall'altra parte del muro nella sua testiera piangeva una donna anziana che aveva perso un figlio per una malattia.

Sentivamo, nel silenzio della notte le nostre sofferenze, o meglio sentivo io piangere, perché lei poverina, era sorda e non poteva sentirmi.

L'unica cosa positiva è che n'è valsa la pena soffrire, nella solitudine di questi anni, è stata la forza di carattere che mi è cresciuta man mano

sempre di più.

Ora passo giornate intere da sola, in silenzio. Ma ormai la solitudine è mia amica e mi fa compagnia.

Ora penso di essere una donna forte, indipendente, e sì me lo voglio proprio dire, una gran donna...

Elena

---

---

Lettera ad una persona che non mi ha capito...

*Non è facile dire qualcosa che fa male perché quando percepiamo questa sensazione di non essere stati capiti si scatenano emozioni incredibili. A volte è meglio tacere. Si ha bisogno di tregua, di tempo.*

*Diventa necessario allora prendere un foglio bianco. Le parole prendono forma, le possiamo osservare, cancellare, riscrivere. Le parole scritte ci aiutano a prendere le distanze da quelle parole che a voce sarebbero state diverse.*

*Liberate un'emozione e lasciatela andare, potete anche essere cattive, forse non la spedirete mai quella lettera. Ma intanto avete dato forma ad una cosa che vi pesava sullo stomaco.*

Mariolina

**Q**uando penso alla mia vita e cosa sia stata,

dico: - Quanta fatica. -

Ma se fossi già arrivata non sarebbe stata di esempio e non sarei stata affatto migliore di quanto lo sia adesso.

Era un giorno bellissimo per me, perché Busi (mio marito) era tornato dal Marocco per fare delle visite e alcuni esami. Poi mi fece una domanda strana. Chiese se le gru fossero già in cantiere e se gli operai fossero già al lavoro. ???

Queste domande mi lasciarono di stucco, mi avvicino perché non capivo e mi ripete la domanda.

Ero incredula, ero spaventata, disorientata non sapevo come agire, l'unica cosa da fare, senza perdere tempo era correre in fretta all'ospedale.

In un battibaleno siamo a Brescia.

Il suo dottore ci venne incontro e rapidamente ricoverato.

E così, poco dopo. senza aver tempo di riflettere, mi prende l'angoscia, il cuore mi batte forte la tremarella si impossessa del mio corpo, il mio Busi era entrato in coma!!

Ero incredula, attonita non voglio credere non può essere non deve essere così !!? Io dovevo dirgli quanto lo amassi!! E quanto fossi orgogliosa di lui ... Purtroppo era successo. Tutto in un attimo.

Mia figlia mi raggiunge ... siamo lì in ospedale insieme per sussurrargli il nostro amore e quanto io lo

amassi.

Il mio caro Busi si stava addormentando. Non poteva essere vero ma purtroppo stava succedendo.

La malattia lo stava aggredendo con violenza... togliendogli il respiro...

E' successo tutto in un attimo si è addormentato .

Che tristezza! Ci lasciava sole ad affrontare il futuro. Era tutto così straziante,

Quando succede così veloce ed in un attimo senza avere il tempo di metabolizzare è duro molto duro. Resta solo la consolazione di raccogliere quello che aveva seminato e trasmesso....

Un uomo pieno d'amore per gli altri.

Era un gran lavoratore, era persona con grandi valori, il suo comportamento era basato sulla comprensione e sulla schiettezza.

Per me è stata una perdita straziante, gli ho voluto un bene dell'anima

Non ho mai messo in discussione le sue decisioni lavorative, l'ho sempre seguito in tutti i cantieri del mondo in posti remoti e sperduti.

I giorni passano e passano gli anni ma quando penso al mio Busi mi rendo conto che non tornerà più da nessun viaggio!! E allora mi prende una gran frustrazione e solitudine.

Ogni minuto è nei miei pensieri infondendomi energia per affrontare il giorno presente, il giorno dopo... e quello dopo ancora.

Un Grande Uomo

Maria Businaro Pirrazzo

**D**a sempre ho dovuto badare a me stessa.

La mia vita è stata un susseguirsi di chiaroscuri nei quali l'ombra ha sempre prevalso e ciò mi ha fatto prendere coscienza del fatto che ognuno debba costruirsi uno spazio proprio declinato di affetti, di esperienze ed interessi.

Così ho viaggiato da sola, visitato mostre da sola, assistito a conferenze da sola senza soffrirne particolarmente.

Quanto agli affetti ho una figlia che non vive vicino a me dalla quale però potrei recarmi senza difficoltà per vedere i nipoti, godere un po' della loro irruenza.

Tuttavia capisco sempre di più che lei mi vive come un'intrusa, qualcuno a cui non si può dedicare tempo neanche per un caffè in cucina e allora...

Io abbandono il campo abbassando sempre di più le mie richieste.

Forse questa non è l'idea a tutto tondo della solitudine intendendola un sentimento "alto" che vissuto può fare scaturire riflessioni sulla vita o aiutarti ad inseguire nostalgie per sentimenti passati. E' un vivere una mancanza di presenze, di semplici attenzioni, di qualche chiacchiera anche futile e ciò non mi giova assolutamente.

Dietro l'angolo c'è sempre la paura della bestia nera della depressione, anche se ora sto bene e

convivo con le brutte esperienze del passato augurandomi che siano definitivamente archiviate.

Cerco di pensare al meglio che ho raggiunto: un traguardo lavorativo non indifferente che mi garantisce l'indipendenza, una casa che corrisponde ai miei gusti ma c'è qualcosa che resta in sospeso.

La scrittura in questo momento mi sta tornando utile, mi aiuta a tirare fuori le mie fragilità, il che non è poco.

Maria Lucia Corna

**N**on saprei come incominciare, non ti conosco non so nulla di te ma mi hai disturbato per ben 14 anni.

Come si può telefonare ad una persona per 14 anni, senza mai dire una parola, senza mai esprimere un sentimento, neppure di rabbia. Come sei riuscito a farlo?

Ho provato a dirlo ad alcune persone. Chiedo: "Secondo te quanto può una persona telefonare ad un'altra senza mai rispondere, quanto tempo?" Rispondevano sei mesi un anno. Penso che pochi mi abbiano creduto e magari anche voi che leggete non mi credete, perché è veramente

assurdo, lo dico io, che l'ho vissuto...14 ANNI!!!  
Ogni volta che cambiavo un nuovo lavoro, incominciavo alle 8 e tu alle 9 mi facevi già il primo squillo.

Conoscevo un'amica nuova e per 15 giorni tartassavi anche lei.

Entravo in casa di mia madre e arrivava uno squillo.

Non so se tu sia un uomo o se sei una donna. A volte ho pensato anche che sei femmina, perché un uomo non ha una costanza così, di telefonare tutti quegli anni per ben 10-15 VOLTE AL GIORNO.

L'unica volta che ho sentito qualcosa, è stato il fischio di un treno e poi sempre assoluto silenzio.

Ho provato a lasciare la cornetta su, per ore e tu stavi sempre lì, perché allora non c'erano i telefonini.

Ho fatto denuncia in tutte stazioni dei carabinieri, la risposta era sempre quella: "Non possiamo far niente perché non c'è pericolo e non ci sono minacce di morte".

Poi, ad un certo punto, hanno incominciato ad arrivare telefonate dove un uomo parlava. Non eri tu,

L'ho capito subito che non eri tu, questo parlava, diceva cose sporche, ma soprattutto aveva altri orari ed altre modalità.

Anche questo è stato veramente tosto. Chiamava a tutte le ore del giorno ed anche della notte, quello che tu non facevi. A lui ho dato parecchi

appuntamenti, d'accordo con i carabinieri, nei tre anni che mi chiamava, in contemporanea con te. Pensa che bello!!!

Si è presentato solo al primo, però è scappato subito.

Ero con un carabiniere che se ne stava sdraiato dietro la macchina, povero, penso fosse alto 1,90 e io avevo una Renault 5, non si poteva muovere là dietro, ma ricordo che aveva lo stesso la forza di confortarmi.

L'ultimo appuntamento me l'ha chiesto lui. All'ultimo momento ho contattato i carabinieri, non c'era abbastanza personale quindi sono dovuta andare da sola in macchina.

In una notte d'estate l'ho beccato.

Sono uscita dalla macchina e penso di avergli dato tante di quelle botte, che avrei voluto dare anche a te, ragione doppia, finché i carabinieri sono intervenuti a tirarmelo fuori dalle sgrinfie.

C'è stato un tempo che avevo paura, sentivo la gola chiudersi quando la notte andavo a dormire.

In quel periodo. Guardavo con sospetto la gente che mi stava intorno. Una volta ho guardato male un uomo, che ricordavo di aver visto ancora, poi ho scoperto che era uno dei poliziotti dove ho fatto le denunce.

Allora è stato lì che ho pensato: “ Se vivo con la paura che tu mi faccia del male, me lo fai a priore”. Quindi ho deciso di sorvolare, far finta che tu non esistessi.

Ho provato a parlarti col cuore in mano, ho

provato ad urlare, a dirti anche parolacce, ma niente, assoluto silenzio.

Mi hai fatto perdere anche un posto di lavoro, perché uno dei miei capi non sopportava le telefonate a vuoto e ha incominciato ad irritarsi.

Grazie però, perché la tua, non so definire che cosa fosse, fissazione, cattiveria o cos'altro, mi ha portato ad avere un futuro agiato.

Dopo che ho dovuto lasciare il lavoro mi sono messa in proprio e da lì ho incominciato a costruire il mio futuro più roseo.

Chissà cosa volevi da me, se è stato perché ti ho fatto del male, oppure perché ti fossi innamorato di me. Boh ... Ho provato sentimenti contrastanti in questi lunghi 14 anni, incominciati all'età di 21 anni e finiti a 35. Ora, pensando con tanto distacco, provo solo pena. Pena per una persona e la sua ossessione verso di me, che ti ha portato a vivere un pezzo di vita nella mia ombra.

Mi dispiace molto per te, so solo che da un giorno all'altro hai smesso di colpo.

Probabilmente sei morto.

Elena

**N**on mi sento coinvolta da questo argomento.

Ho impiegato già troppo tempo della mia vita ad occuparmi di quello che pensavano gli altri. Anche gli amici.

A mia volta ho imparato a sospendere il giudizio sul comportamento delle altre persone per un tempo talmente lungo da diventare poi inutile. Quasimodo: “Ognuno sta solo sul cuore della terra, trafitto da un raggio di sole: ed è subito sera.”

La maggior parte delle volte le persone in realtà non pensano molto di noi, piegate come sono a risolvere i loro problemi. Non vale la pena spendere tempo e passione per spiegarsi, giustificarsi. Ho imparato a cercare di vivere le emozioni che mi danno felicità isolandole dal contesto. Se con la felicità poi arrivava anche la delusione, valutavo il loro peso specifico e la felicità era sempre più pesante.

Personalmente penso che sia invece più importante che sia io la persona che mi capisce più o meno bene.

Quindi niente spiegazioni, solo un lavoro quotidiano di approfondimento delle motivazioni che mi spingono a comportarmi in un certo modo. Io lo chiamo conquista della consapevolezza. Quando arriverà la sera di Quasimodo mi piacerebbe poter scrivere a me stessa una lettera leggera e ironica su quello che ho capito della vita e della parte che ho avuto io in essa.

Luisa

**P**rimo anno di università, primo esame, qui tutto ha avuto inizio. Eravamo sedute vicine in attesa che il professore ci chiamasse e, complice l'emozione del momento, abbiamo scambiato due battute per scaricare la tensione, così ci siamo conosciute e da quel momento siamo diventate inseparabili. Abbiamo studiato insieme, scambiandoci appunti e preoccupazioni; abbiamo seguito lo stesso indirizzo per sostenere più esami in comune possibili, condiviso la gioia di ogni successo e il dispiacere per quelle volte che non andava come avremmo voluto. I pomeriggi trascorsi a studiare nella casa della tua nonna, addolciti da fantastiche merende a base di waffers e confidenze che solo amiche intime possono scambiarsi. Le serate in compagnia dei tuoi compagni del liceo, ragazzi in gamba e simpatici, o anche soltanto fra di noi, davanti ad una pizza per chiacchiere infinite; si parlava di tutto, tu eri una persona speciale ed io mi sentivo lusingata della tua considerazione, sì, perché eri anche parecchio selettiva e il fatto che tu avessi scelto me come amica del cuore mi onorava ulteriormente. Ci siamo laureate nello stesso giorno e io ho voluto te, accanto a me, a testimone delle mie nozze; hai visto nascere i miei primi due figli e, nonostante gli impegni di vita e i lunghi viaggi all'estero, non hai fatto mancare la tua presenza, con una e mail, una

lettera o una telefonata. Ancora conservo una delle tue lettere ... nonostante tutto ... già, nonostante tutto.

Sono trascorsi quasi dieci anni da quando ti ho parlato per l'ultima volta, una conversazione amara che mi ha profondamente ferito e segnato. Mi hai detto che non aveva più senso vederci, sentirci perché non avevamo più la stessa concezione dell'amicizia, troppe cose erano cambiate, io ero cambiata e stavo da tempo trascurando il nostro rapporto. Era vero, l'ho ammesso a te prima ancora che a me stessa, ti ho chiesto di capirmi e di perdonarmi. Non hai voluto capirmi e non mi hai perdonato. Per affrontare l'esame di Stato mi ero buttata anima e corpo nello studio, dando priorità alla mia famiglia nel poco tempo che restava a disposizione: due bimbi ancora piccoli da accudire, il praticantato da portare a termine, le incombenze domestiche ... ho dovuto trascurare tutto il resto, non è stata una scelta ma una necessità. Tu, però, non hai voluto sentire ragioni; sei stata categorica, come tuo solito, mentre confidavo che per me, per noi, avresti fatto un'eccezione. No, nessuna indulgenza. Tu non mi hai capito ed io sono sprofondata nella colpa e nel rimorso. Non valevo più nulla, nemmeno la pena di provare a capire. Per tantissimo tempo ho sentito la tua mancanza e ho lottato per trattenermi dal chiamarti ... non dovevo farlo, tu mi hai minacciato cose orribili se lo avessi fatto

...Quanto dolore. Davvero meritavo tutto questo? Stavo per convincermi di ciò, lo confesso ... così come stavo ormai per rassegnarmi a convivere con la sensazione di essere inaffidabile e inadeguata ad ogni legame di amicizia. Fortunatamente, in una presa di coscienza come solo può accadere quando si ritrova il coraggio di guardarsi allo specchio, ho aperto gli occhi. Non mi sono auto assolta dai miei errori, tuttavia ho realizzato che anche tu non eri esente da colpe, la peggiore delle quali è stata che non avevi capito proprio nulla di me, sin dall'inizio. Tu non mi hai mai capita, veramente...

Invece, io ti ho compresa, finalmente, in tutto il tuo essere egocentrico ed egoistico. Questa rivelazione non ha provocato rabbia o rancore, anzi, è stata una liberazione, un sollievo: la profonda delusione nei tuoi confronti, e non più solo verso me stessa, mi ha permesso di lasciarti andare.

Per sempre.

Antonella Benedini

**A**l papà di Marco,

sono la maestra Cecilia, l'insegnante che suo figlio ha avuto in quarta, sono stata la sua maestra di italiano. Ci siamo incontrati alcune volte e non ci siamo trovati troppo simpatici: io schietta lei baldanzoso; dovevamo confrontarci sui problemi che aveva il bambino che lei ha sempre ignorato o finto di non vedere. Non parlo di problemi di apprendimento, su quelli con metodo e pazienza si può lavorare, parlo degli atteggiamenti che il bambino manifestava nei confronti degli altri o delle situazioni che si creavano e lo vedevano coinvolto. Quando suo figlio ha preso in giro una compagna per la sua pelle scura, lei mi ha detto che non era stata un'idea sua gliel'aveva suggerita Andrea. Quando Marco ha spinto un compagno che fermo stava osservando un gioco e questo è caduto malamente, lei mi ha risposto che tutti i bambini spingono, ma solo quando lo fa suo figlio la cosa veniva sottolineata e poi ancora quando nel corso di qualche gioco Marco veniva contraddetto e inveiva con parolacce e impropri contro i compagni lei sosteneva che stava facendo valere le proprie ragioni e... potrei continuare con un'infinità di altri esempi. Quando le ho suggerito di rivolgersi ad uno specialista che la aiutasse ad individuare i bisogni, le sofferenze di Marco, lei mi ha risposto che il bambino non ne aveva bisogno e a casa era serenissimo.

E' vero Marco non faceva cose gravissime, era un bambino, la cosa gravissima è che io cercavo di educarlo ad assumersi le proprie responsabilità, a dire "Mi dispiace, ho sbagliato, potevo fargli male, lei ci resta male..."

Cercavo di fare capire, a lui come a tutti gli altri bambini, con i quali ho condiviso un tratto di strada, che i propri comportamenti hanno delle conseguenze, che possono far soffrire gli altri, che non sempre basta dire: "Non è vero, non sono stato io, ma io avevo ragione, lo fanno tutti..." per cancellare quello che è accaduto. Ho cercato di far comprendere ai bambini che anche se una cosa la fanno tutti, non per questo è giusta, sottolineavo: "Adesso parliamo di quello che hai fatto tu e cerchiamo di capire perché non si deve fare. Proviamo a pensare che lo dicano a te, che ti spingano a terra, che si prendano le tue cose... Saresti contento?"

Molte volte ho pensato che i bambini avessero capito, tutti individuavano gli atteggiamenti gentili e le "Cose da non fare" . Con lei, papà di Marco, invece ho avuto la certezza che non volesse capire. Quando Marco le rispondeva male, anche in mia presenza, lei ribatteva che era troppo sveglio ed aveva una personalità forte, era abituato a fare quello che voleva e che questo l'avrebbe aiutato nella vita. Inutilmente cercavo di sottolineare che il bambino aveva bisogno di qualcuno che gli indicasse dei limiti, che gli desse dei confini, che

non lo abituasse ad accampare scuse, che lo aiutasse ad assumersi le proprie responsabilità in sostanza di qualcuno che si comportasse da adulto. Lei non riusciva ad assumersi il compito di educare, preferiva lasciar correre, sorvolare, giustificare, addebitare ai compagni o all'insegnante la responsabilità di comportamenti nati ben prima e ben al di là della scuola. Ora, di fronte a tanti episodi di cronaca che vedono coinvolti i ragazzini, gli educatori evidenziano un deserto educativo, giovanissimi senza punti di riferimento con i quali i genitori non riescono a comunicare, che dicono di non riconoscere, risultando loro estranei.

“Non lo riconosco più” oppure “Ma lo fanno tutti” o ancora “Ci sono tanti delinquenti e voi vi occupate di ragazzini”. Sono le risposte che le forze dell'ordine si sentono dare dai genitori quando vengono convocati in caserma per i reati compiuti da figli ancora minorenni.

Io mi ricordo i tanti sforzi fatti con lei sempre pronto a trovare qualche bersaglio esterno a cui addebitare responsabilità, senza mai guardare Marco negli occhi, senza mai guardarsi dentro, rimuovendo il problema.

Papà di Marco, ora che da alcuni anni l'ho persa di vista le voglio dire che ogni genitore deve comunicare con suo figlio, il suo, non un figlio perfetto o immaginario. E la comunicazione si costruisce giorno per giorno, dedicando tempo, interesse ed energie ai propri figli, condividendo

emozioni, paure, gioie, desideri successi ed insuccessi.

Si educano a pensare che al mondo ci sono cose giuste e cose sbagliate e che offendere ed umiliare gli altri è sempre sbagliato.

Maestra Cecilia

Cecilia Venturi

-.....*Ma tu di che religione sei?-  
“Dove trovo una testimonianza della solidarietà  
fra gli uomini, quella è la mia religione”*

*I Miserabili, Victor Hugo*

**C**arissimo Agostino, andandomene dall’asilo tu mi hai dato dell’illuminista e c’era nel tuo sguardo di cattolico una scintilla di sarcasmo. Sì, non credo tanto, non ho fede. Voglio toccare voglio capire. E non credo neppure che il male sia dentro di noi a causa del peccato originale. Penso che il male sia dentro di noi a causa della nostra stupidità. A casa mia, quando eravamo piccoli, mio padre ci leggeva i Miserabili. Raccontava, la storia di un uomo che era finito in prigione per aver rubato un pezzo di pane. Seduti accanto al fuoco noi ascoltavamo indignandoci per la cattiveria degli uomini e tutta la nostra ammirazione era per quel Monsignore che “regalò” i candelabri d’argento a Jean Valjen che glieli aveva rubati, dopo essere stato accolto e sfamato a casa sua. Il fumo del camino è mischiato, dentro di me, alla storia di Fantine e di Cosetta. Il fumo del camino che bruciava gli occhi mi

ricorda l'odore di un bosco, di una mano e di una fontana nel buio della notte.

Ecco, arriva un tempo della nostra vita dove cessano le interrogazioni e si incomincia ad avere la necessità di agire. Per me questo momento è iniziato nel 1993 e poiché ho sempre avuto il pallino di scrivere ho travasato tutte queste esperienze, mischiate a dubbi e a considerazioni varie, in un centinaio di fogli dove assieme all'analisi della realtà, e alla lotta perché venissero riconosciuti i diritti ad esistere della "mia scuola", si mischiavano momenti della mia vita e la presa di coscienza su un mondo che era preda della doppiezza e dell'ipocrisia.

L'autore che mi ha guidato in questi anni è stato J. Ortega Y Gasset in un unico suo libro che si intitola "Il tema del nostro tempo".

Cosa dice Ortega?

Ci ha posto dinanzi allo specchio e ci ha indicato il nostro futuro. Non perché fosse un veggente ma poiché partiva da una considerazione molto semplice: ci indicava la nostra cecità e ci metteva davanti a noi stessi.

E' difficile vedere se si è ciechi!

Egli si interroga sul significato che la cultura ha prodotto negli uomini andando a depositarsi come una leggera polvere nei loro circuiti mentali poiché nella constatazione dei fatti non ha prodotto nulla. Da ciò la scoperta in Europa del "Fallimento della cultura" Ciò che emerge è la gigantesca finzione collettiva della quale gli

individui non si rendono conto perché saldata alle basi stesse della loro coscienza.

Da un lato stanno i principi, le frasi e le enunciazioni atte a irretire, dall'altra la realtà dell'esistenza, la vita di ogni giorno e di ogni ora. Quello scandaloso dualismo tra ciò che si crede di fare e ciò che effettivamente si fa. Schopenhauer che aveva ben capito questa dualità diceva che l'uomo è l'animale che sa fingere perciò al di là di ciò che proclama conta solamente ciò che fa.

Esiste una dualità ed una ipocrisia dove la cultura subisce necessariamente uno smacco e, il "Fallimento della Cultura" avviene nello stesso istante in cui ci accorgiamo che esiste una dissociazione tra ciò che andiamo professando a parole e la realtà che invece nasce dalle nostre scelte istintuali.

Esiste uno scollamento generale e generalizzato tra ciò che diciamo a parole e ciò che effettivamente facciamo.

Perciò è necessario interrogarsi continuamente per controllare se il nostro bagaglio etico, morale, legato alla nostra presunta fede religiosa o appartenenza politica sia in collisione oppure no con ciò che andiamo a realizzare ogni giorno della nostra vita.

Attraverso questa continua messa a punto della nostra situazione interiore elimineremo tutte quelle forme incompatibili con la vita e utopistiche che conducono all'ipocrisia.

La Cultura ci indica un percorso ideale e sublime,

La religione è cultura. la Vita, invece, il suo imperativo di soddisfare le proprie esigenze.

Se analizziamo questi due aspetti ci accorgiamo che la religione è solamente cultura meschina nella misura in cui non riusciamo a fare nostri i suoi insegnamenti: perdono, carità, pietà verso i deboli e gli esclusi; oppure che alcuni proclami di appartenenza politica è cultura falsa e ipocrita quando i suoi adepti predicano la giustizia, il diritto e l'equità sociale e poi nei fatti avviene esattamente il contrario.

Noi continuamente inciampiamo su noi stessi.

E' un discorso che merita attenzione ed è vastissimo. Il mio lavoro di rielaborazione della mia piccola esperienza politica come anche l'esperienza del mio lavoro all'asilo verte su questo. Io sono una persona lenta che tende ad astrarsi dalla realtà perché cerco di rielaborare le situazioni e le persone per analizzarle e capire meglio. La scrittura mi è più congeniale del dialogare poiché ha tempi e silenzi, nonché connessioni che emergono da una interiorità che diventa difficile narrare a parole senza rischiare di essere noiosi oppure prolissi.

Anche la scrittura può diventare noiosa oppure prolissa ma ti permette di riflettere meglio perché ha altri tempi. *La puoi appoggiare su un tavolino, dormire, mangiare e poi riprenderla in mano senza che si offenda.* (Pennac)

Ti chiedo di leggere quello che ti invio.

Non voglio sembrarti presuntuosa ma ho

l'impressione, scrivendo, che ciò che sto cercando di comunicare possa interessare altri poiché noi tutti siamo strettamente intrecciati, e ciò che uno vive e sente è vissuto e sentito da altri che non hanno voglia oppure la pazienza di scrivere, oppure di raccontare ciò che accade.  
Ciao, Mariolina

Andandomene dall'Asilo, dopo undici anni, regalai ad Agostino E così parlò Zarathustra di Nietzsche, nuovo. Quello vecchio, trovato su una bancarella che leggevo da anni, lo conservo per me.

Lui mi regalò Le confessioni di Sant'Agostino, usato, c'era ancora il timbro della biblioteca Famiglia Universitaria Card. Bevilacqua, che misi accanto ad un altro che mi era stato donato da mons. Bonometti con la dedica che diceva "...A Mariolina, perché cercando trovi...".

Non ho ancora trovato.

A giugno del 2005 si costituì in forma autonoma l'Associazione Auser a Rovato ed io ne fui la presidente.

Con Flavio Martello seguivo già da tre anni i suoi corsi di filosofia che proseguirono poi con Ione Belotti. Lo so, sono una ripetente. Seguo lezioni di filosofia da 18 anni e trovo sempre motivi validi per esserne attratta.

**E** per finire andiamo a riallacciarci a Dacia Maraini. Abbiamo iniziato con lei e finiremo il nostro percorso riflettendo su alcuni spunti che questa fine narratrice ci dona, a proposito delle donne.

Questa scrittrice ha indagato nell'animo femminile andando a scardinare alcuni stereotipi sulle donne. Emerge nei suoi personaggi una sete di conoscenza che è poi la sete di sapere che anima lei, fin dalla più tenera infanzia. Indaga nella storia riportando alla luce personaggi come Santa Chiara e la sua indomabile ostinata disobbedienza.

*...Nei suoi ventotto anni della sua malattia, Chiara ha sempre filato il cotone e la seta per confezionare corporali da mandare alle varie chiese di Assisi. Senza mai stancarsi, senza mai protestare per quella terribile immobilità. Era solo ubbidienza e rassegnazione? Era questa la penitenza necessaria per non soccombere? E se l'accentuare il carattere punitivo di una decisione presa con energia fosse stato l'unico modo per controllare la situazione? Non c'era il rischio di cadere nella protervia? Era solo per tenere le mani occupate e laboriose che si dedicava senza sosta al ricamo? E se invece*

*fosse stata una via per non ascoltare un corpo  
che doveva essere e rimanere mutilato? Un corpo  
tenuto a bada con modi rigorosi, denutrito,  
maltrattato, umiliato...*

*(Dacia Maraini Chiara di Assisi - Elogio della  
disobbedienza)*

Provate a ragionare su alcuni aspetti del nostro essere **donne, madri, corpo**. Provate a liberare parole che hanno a che fare con la percezione del nostro essere continuamente alla ricerca di un equilibrio che non è facile.

Noi dobbiamo essere **forti, disponibili, cuoche, cameriere, madri, mogli, figlie** e durante questa moltitudine di ruoli dobbiamo anche ricordarci di noi e di cosa vogliamo essere.

Siamo considerate **fragili**, ma non lo siamo.

Esistono spazi che non è facile recitare.

Esistono spazi che occorre tracciare per un nostro equilibrio. Né sante, né martiri. Dunque.

Semplicemente donne.

Scegliete quattro parole di quelle evidenziate in grassetto e provate ad esprimere come vi percepite in questa caterva di ruoli.

Quando Dacia Maraini venne all'incontro organizzato dai Lions, noi di Auser andammo come ospiti soprattutto per incontrarla.

Fu una bella serata al Touring con tante belle persone.

Michele Venni, il nostro presidente, le consegnò a mano la richiesta di un possibile incontro organizzato da Auser.

Io le scrissi questa lettera, ma non gliela diedi.

All'inizio le davo del lei, poi attaccai con il tu...

Le raccontai, mentre firmava una copia del suo libro, Corpo felice, che ho una nuora giapponese e due nipotini biondi con gli occhi a mandorla...

Chissà cosa dirà Dacia quando leggerà questo piccolo libro scritto da donne che si raccontano.

Chissà se lo leggerà...

**C**arissima Dacia, io la conosco da tanto tempo e questo accade perché leggendo i suoi libri ho provato emozioni e sentimenti, pensieri e sguardi che mi indicavano un tempo, un'ombra, un luogo. Conoscendoti sono avvantaggiata rispetto a te. Conosco lo scintillio del tuo sguardo azzurrino, conosco il brillio dei tuoi occhi e il tuo viso che compare quasi immutabile sulla copertina del libro che mi ha fatto scoprire la tua scrittura. Sì, quella dove racconti di una bambina muta che assiste a un rito macabro che porterà via la vita ad un bambino che ha la sua stessa età. Ed io ero lì accanto a te che scrivevi e a quella bambina e a

quel bambino dagli occhi cisposi, con il moccio che gli colava e non poteva pulirsi il naso perché aveva le mani strettamente legate dietro la schiena. E non riuscivo a staccarmi da quelle parole, non riuscivo a smettere di leggerlo.

Quel romanzo è stato tradotto in diciotto lingue ed ha vinto premi importanti.

Poi ho letto altre cose, *Un clandestino a bordo*, *Dolce per sé*, *La nave per Kobe* e conosco tanto della tua vita. So che adoravi un libro di Elsa Morante che era *Menzogna e sortilegio* e che lo leggevi dieci volte. So della tua infanzia e delle radici amare che mangiavi piangendo e del pane che nascondevi, ormai grande, nell'armadio, in un gesto inconsulto.

So che i personaggi non li crei ma che vengono da te a sollecitarti affinché tu li faccia vivere e c'è magia in quello che scrivi.

Io da piccola volevo essere come Grazia Deledda. Mi piaceva quel suo raccontare drammi e personaggi che si dibattono in un mondo arcaico con leggi che se vengono spezzate portano dolore a sé e agli altri. Volevo descrivere i luoghi e le persone, volevo raccontare storie dove il vento si abbatte su tutto e la Natura partecipa al dolore e agli stati d'animo delle sue creature.

Poi ho pensato a Elsa Morante come modello da imitare, mi piaceva molto l'Isola di Arturo, quelle solitudini quelle attese, quei luoghi aspri e le passioni. Poi leggevo ogni cosa e di tutti coglievo quello che a me mancava. Se la vita fosse stata

senza libri l'avrei trovata molto povera. Forse me ne sarei stancata prima e me ne sarei andata. Invece fin da quando leggevo sotto il tavolo nella mia casa in Sardegna ho avuto di che nutrirmi. Della bambina che voleva stare per sempre in quella vecchia casa e che piangeva perché non voleva partire, (neppure la valigia si voleva chiudere) che vedeva gli gnomi e che cercava le fate che uscivano dal pozzo, di quella bambina che parlava con il vento non è rimasto niente perché la vita è questa medicina che ti porta lontano e ti fa dimenticare.

Tutti abbiamo una storia da raccontare ed io ho sempre avuto questo desiderio di ascoltare e scrivere le storie di chi mi passava accanto.

Alla morte di mia madre ho scritto di lei. Avevo troppo dolore dentro che non se ne voleva andare ed è ciò che accade ad ogni figlia quando ripercorre la vita che se ne sta andando. Si ripensa al significato del vivere, a quell'affanno per dare a sé e a chi hai accanto un senso a quell'andare, cercare, desiderare, soffrire, capire, amare, odiare, mentire e poi in tutto questo affanno non capire mai se lo specchio è offuscato dal tuo fiato oppure perché si è stufato di riflettere sempre gli stessi affanni.

Mi occupo da quindici anni di Educazione permanente degli adulti, il mio primo pensiero è stato chiamare Duccio Demetrio e ho attivato una serie di corsi sulla scrittura di sé.

Ho la curiosa idea che scrivere di sé sia l'unico

compito che attende ciascuno di noi.

Lo diceva già Borges che di labirinti se ne intendeva e anch'io, nel mio piccolo labirinto, ho capito che scrivere e ragionare di arte, filosofia, poesia, storia, musica, di parti basse e di parti alte di questo nostro essere al mondo è l'illusione meno idiota. Capire che c'è tanta follia. Non rimane altro. Almeno tentare di capire.

Questa sera sono qui. Seduta assieme a tante altre persone venute per sentirla, per dirle di quanto abbiano apprezzato i suoi libri. Sono qui persa come uno di quei sassi che nella mia infanzia mi facevano compagnia, come quei sassi a cui affidavo un compito e che poi scagliavo dentro al mare perché non capivano niente. Come me. Eppure non sono sorda e delle voci dolorose che mi sono giunte durante i miei corsi di scrittura ho fatto teatro perché parlare e farsi ascoltare sono le cose più difficili da fare.

Anche scrivere.

Ah, dimenticavo, l'ho incontrata anni fa a Cazzago e lì ho acquistato il suo libro sulla scrittura.

Grazie. Una miniera di consigli, tecniche, letture, personaggi.

Grazie davvero.

Mariolina

**C**hi sono!!!

Mi presento: mi chiamo Maria, sono **moglie madre e nonna**.

È molto difficile parlare di se stessi.

Intanto ci provo...

È difficile dire agli altri chi sei veramente!!

La mia infanzia è stata felice tra l'amore dei miei genitori e l'amore della mia nonna.

Una donna molto volitiva una solida presenza piena di affettività da volerle un mondo di bene.

Cresco, divento adulta e faccio le mie scelte.

Di lì a poco mi innamoro e divento moglie e mamma.

Durante il mio cammino di moglie e mamma, non ho mai rinunciato ai miei desideri, come non ho mai dimenticato i miei doveri.

In amore sono stata fortunata, il mio caro Busi, marito e compagno, era un uomo di grande cultura e apertura mentale; mi ha sempre lasciato libera di scegliere, di agire e fare, senza nessuna costrizione, ritenendo che il mio equilibrio mentale fosse una "panacea" sia per me stessa che per noi tutti, ovviamente nel rispetto dei doveri.

Ho avuto modo di ringraziare e ringraziare la fortuna di aver incontrato un Uomo di grandi valori.

A volte molte Donne non hanno la possibilità di scegliere perché le scelte amorose sono, possono

essere, o diventano un difficile condizionamento accettando che la passione accechi la ragione. Oppure, come ho potuto constatare nei molti luoghi dove sono stata per lavoro con mio marito, condizionate dalle diversità culturali e religiose. Alcune purtroppo hanno una vita invivibile, e insoddisfacente. Nulla a che fare con l'amore. Situazioni che diventano una vera trappola. Sono sincera, sono autentica, il continuo viaggiare per paesi e culture diverse mi hanno resa sensibile al rispetto del prossimo. Guardo sempre avanti e con positività. Ho una figlia Barbara molto seria e laboriosa, ho due nipoti Joel ed Emma che sono la mia stabilità affettiva. Mi ritengo soddisfatta, riempiono i momenti più complessi della mia vita. Sento il bisogno di mostrare e ricevere affettività, capace di afferrare la vita con più serenità. Ho sempre sentito la volontà di conoscere sono curiosa e disponibile prodigandomi per gli altri e facendo volontariato. Questa sono io oggi!

Maria Businaro Pirrazzo

**O**gnuno di questi modi di essere (**corpi, figlie, mogli, madri**) non si possono, secondo

me, analizzare disgiuntamente. Piuttosto maturano nella nostra vita gradualmente, tendono a completarsi come un tassello di un unico affresco che è la nostra personalità. Chi di noi non può avere un po' di nostalgia di quel periodo in cui è stata figlia, magari adolescente ribelle, a cui andavano strette le regole della famiglia e della vita provinciale degli anni settanta? Ricordo che a quel tempo vivevo la scuola superiore come un momento di respiro rispetto al paese così piccolo senza momenti di corallità culturale.

Certo anche il modo di trattare il corpo per noi stava cambiando: erano gli anni delle gonne corte portate con gli stivali al ginocchio o dei primi ritocchi ai capelli, cose da poco ma che segnavano il passaggio all'essere più grandi.

Non sono mai stata troppo vittima della mia immagine. In fondo ho sempre avuto dei corteggiatori quindi voleva dire che non andavo male.

A ventiquattro anni decisi che avevo incontrato "L'altra metà della mela" e misi su famiglia. Io insegnavo e lui lavorava nell'azienda di famiglia. Tutti dicevano che eravamo bellissimi.

Mi accorsi ben presto di aver fatto una scelta sbagliata. Lui pensava molto al lavoro e poco a noi. Ero spesso sola con il fantasma della depressione che mi aleggiava intorno. Certo non ero una buona moglie, non amavo fare torte, e stirare camicie a tutto spiano. Mia figlia arrivò come un incidente di percorso e fu difficile

portare avanti la gravidanza perché dovetti sospendere per i primi mesi tutti gli psicofarmaci. Ma ce la feci. Non so che madre sono stata. Non ho offerto a mia figlia la famiglia ideale. A volte le incombenze lavorative ed economiche mi opprimevano. Avevo l'aiuto dei nonni che si rivelarono preziosi. Ancora oggi ho dei sensi di colpa, penso che avrei potuto fare meglio e di più. Quello che mi riusciva di fare era nel limite delle mie fragilità che non erano poche e sempre si facevano sentire.

Maria Lucia Corna

**H**o vissuto la mia adolescenza mentre imperversava il movimento femminista. Formalmente sono state fatte grandi conquiste in quel periodo. (Io nel frattempo dovevo abbandonare gli studi per lasciare la possibilità al figlio maschio di proseguirli.). In quel periodo ho conosciuto l'uomo che poi sarebbe diventato mio marito. E' un uomo completamente outline indipendentemente da qualsiasi movimento femminista. Ha accettato e anzi incentivato il mio carattere indipendente proprio con la sua indole timida e dolce. Da sempre, pur prendendo insieme le nostre decisioni, è da me che parte l'imput. Pacificamente. Dopo la nascita della mia seconda figlia mi sono vista costretta a scegliere

il ruolo di madre, essendo completamente priva di aiuti e con un lavoro che non mi permetteva nessuna flessibilità. In casa c'è comunque stata una divisione di compiti ottimale e condivisa. I problemi persistevano invece a livello sociale. La richiesta principale del movimento femminista, per come io l'ho conosciuto, era la parità di diritti e doveri con l'altro sesso, ed anche io per parecchi anni l'ho rincorsa. E' stato un grosso errore.

Noi non siamo uguali agli uomini, siamo diverse. Inoltre, ancora sulla strada della generalizzazione, chi siamo "noi donne"? Nel nostro corso siamo in sei (sette con Mariolina) ed ognuna di noi ha coniugato la propria vita in modo diverso. Se vengo privata di un diritto mi sento depauperata prima come persona. Certo, la società di base incita l'uomo alla prevaricazione, ma si tratta di una prevaricazione del forte sul debole e la donna fa parte di questa categoria più che del sesso debole.

Dunque, ritornando alla mia vita, ero una ragazza ribelle. Incontrando quello che adesso è mio marito ho potuto creare un mondo in cui le ingiustizie esterne non entravano. Sono stata quindi madre e questo fatto ha indotto in me un primo cambiamento profondo. Mi sono perdutamente innamorata delle mie figlie di un amore senza limiti. Il mio pensiero femminista è entrato nella loro educazione e ho cercato di farne

due donne forti, senza tenere conto che dentro di noi c'è in realtà il germe di quello che saremo e noi genitori possiamo dare le armi per combattere degnamente, ma il risultato dipende anche dall'indole delle persone. Ai loro primi voli fuori dal nido, adolescenti, ho considerato la mia vita e ho deciso di cambiarla e di darle un senso indipendentemente da loro. Ho scoperto la montagna.

Nella mia mente c'erano personaggi epici del tipo di Bonatti, Amicizie generose, Emozioni condivise...Idealizzazioni, insomma.

Da fifona pura ho preso man mano confidenza con le manovre e gli ambienti montani, dall'arrampicata alle ascensioni su ghiacciaio. Una enorme trasformazione, e una parte di me era ancora convinta che non ci fossero grandi differenze tra uomo e donna. Sono trascorsi 25 anni dal primo corso di alpinismo. Per qualche anno ho arrampicato con mio marito e altri, poi mio marito ha preferito smettere e con lui ho potuto condividere solo le ascensioni e lo scialpinismo. Ho quindi iniziato a frequentare l'ambiente dell'arrampicata da sola, convinta che nulla sarebbe cambiato e invece tutto è diventato più difficile. Ero improvvisamente una donna sola.

Questa è purtroppo una cosa di cui ho preso coscienza solo negli ultimi anni e non riguarda solo l'arrampicata. Se mi presento da sola godo di

una considerazione molto inferiore di quando arrivo in compagnia di mio marito. La differenza del comportamento altrui è sottile, ma sostanziale. Ci ho impiegato parecchio per capirlo. Purtroppo è un atteggiamento che prima del femminismo era plateale, mentre ora è diventato strisciante, ma comunque sostanziale. Diciamo che personalmente quando posso aggiro l'ostacolo portando con me Giancarlo, ma è comunque una cosa tremendamente ingiusta. Purtroppo non sono comportamenti così evidenti ed è difficile controbattere...

Ma torniamo all'arrampicata. Ho accennato a Bonatti. Purtroppo i personaggi di questo tipo a mio parere sono perle rare. Il mondo dell'arrampicata vive una esasperata competitività che porta alla nascita di invidie e gelosie. Tutto si gioca sul filo del grado e del diario di vie fatte. Non sono mai stata una fortissima arrampicatrice, ma ascoltando gli enunciati degli istruttori questo non avrebbe fatto la differenza. Non è stato così. Dopo vari tentativi di aggregarmi a qualche gruppo di arrampicata, ho conosciuto un arrampicatore bravo e preciso e con lui ho iniziato un'avventura che dura da vent'anni. Avrei dovuto capire che in questa situazione c'era comunque qualcosa che non quadrava.

Per vivere il mio sogno ho accettato di essere subalterna a questa persona. I primi anni erano

continue discussioni che finivano in musì lunghi da parte sua e in sospensioni delle nostre uscite in arrampicata da parte sua, quasi un castigo. Ci restavo malissimo. Per un certo periodo (tre anni) ho persino smesso di arrampicare.

Poi ci siamo rivisti e probabilmente lui avendo capito che ero preziosa in tante cose, ha insistito per ricominciare ad arrampicare insieme. Il suo umore era comunque sempre instabile, condizionato da un piccolo successo in arrampicata o da un mio gesto o una mia reazione. Ancora non riesco a capire se sono stata piú forte o debole ad accettare questa situazione e a ricavare tanta gioia dalle mie giornate di arrampicata nonostante i suoi continui malumori e rimbrotti.

Ed eccomi qui. Come posso definirmi? Non riesco a pensare ai ruoli vissuti, in realtà ho vissuto passioni e colorato i miei giorni con i colori dell'amore. E' questa la colonna sonora della mia vita: l'amore.

...Sarà maschio o femmina?

Luisa

Cara Luisa, l'amore è un mito che è stato molto ben raccontato dagli antichi greci.

In una prossima lezione vi racconterò di Eros che è il primo degli dei e della sua nascita....

**I**n questi giorni è morta Lidia Menapace, una grande donna, mi piace iniziare questa mia riflessione citando le sue parole:

*“Figlie mie, siate indipendenti. Potete sposarvi, non sposarvi, cambiare marito ma non dovete mai chiedergli i soldi per le calze. Perché non si può essere indipendenti dalla testa se non lo si è dai piedi”.*

Io credo, che da quando è iniziata la vita sulla terra, la nostra civiltà occidentale attuale, sia per le donne il migliore dei “mondi possibili”, finalmente libere dall’autorità maschile, con tutti i diritti civili riconosciuti e senza l’incombente pericolo di morire di parto che, con le continue gravidanze, ha accompagnato la donna per secoli. Non tutto è scontato, molte forze conservatrici di alcuni paesi anche europei cercano di mettere in discussione quelli che noi riteniamo diritti acquisiti e nel rapporto uomo-donna si sta creando un nuovo difficile equilibrio al quale gli agenti principali non sono preparati e soprattutto gli uomini spesso manifestano, con la violenza, questa loro incapacità di riconoscere alla donna una soggettività indipendente e autonoma. Però la strada è tracciata e l’indipendenza economica e la libertà riproduttiva hanno contribuito a liberare il cammino.

Io sono una donna di sessant'anni, nata, cresciuta in campagna e ho vissuto molte contraddizioni nel ruolo femminile. Le donne della mia famiglia sono state forti e determinate: la mia nonna materna vedova a ventotto anni con tre figli ha condotto autonomamente una piccola azienda agricola e cresciuto i suoi figli, mia sorella vedova a quarantadue, con due figli adolescenti, è diventata sindaco del paese nel quale abita, ma nelle nostre famiglie l'autorità maschile era riconosciuta, accettata ed assecondata. Spesso mi risuonano nelle orecchie i molti proverbi che citava mia nonna e che ricordano i doveri delle donne e ad alcuni mi sono sicuramente adeguata. Nella mia famiglia, oltre a qualche raro giornale, entrava periodicamente una rivista "Vita femminile" che io leggevo voracemente e che indirizzava le donne a comportamenti "virtuosi". Raccontava di donne che si sacrificavano per la famiglia o per gli altri, diventando così degne di menzione. Spesso mi sono chiesta quanto tutto questo abbia influito nelle mie scelte professionali, ho deciso di dedicarmi a lavori di cura, ho studiato per diventare prima maestra, poi assistente sociale e questi lavori sono svolti quasi esclusivamente da figure femminili e vengono visti all'esterno come "una missione". Ben quattro donne della famiglia di mia madre sono diventate Suore e anche questo mi porta a riflettere sulla formazione al nostro ruolo sociale che abbiamo avuto da donne intelligenti e

generose pronte a rinnegare la propria individualità per il bene familiare o collettivo. Io da giovane non pensavo di sposarmi, non ho mai visto il rapporto con un uomo come il punto di arrivo, ero sfuggente, combattuta tra il desiderio di stare da sola e la paura di una dipendenza affettiva. Poi ho incontrato mio marito, un uomo gentile e rispettoso delle mie inquietudini e seppur con molte incertezze mi sono sposata. Ho desiderato ardentemente dei figli e pur tra molte difficoltà dopo nove anni di tentativi, sono riuscita a diventare madre di mio figlio Antonio e dopo altri due anni di mia figlia Maria. Dovrei dedicare uno scritto al parto ancora vissuto con dolore e sofferenza e alla necessità che in una società civile venga accompagnato ed assistito in un modo diverso.

Ho cresciuto i miei figli da madre presente ed attenta, ansiosa, soprattutto per quanto riguarda i problemi di salute, infatti entrambi sono un po' ipocondriaci. Vorrei dire che, superati i condizionamenti familiari, li ho educati nello stesso modo, ma non so se è vero e oltre alle parole ha contato l'esempio o ho trasmesso inconsapevolmente condizionamenti, ma oggi Maria è molto più tesa ad essere collaborativa, a farsi carico degli altri; Antonio ad affermare se stesso e a coltivare le proprie passioni. Con entrambi ho sempre ragionato sul fatto che nella vita tutti cerchino di essere felici e nessuno lo potrà mai essere rendendo infelici gli altri, quindi

costruire relazioni rispettose ed oneste non è solo un modo per riconoscere l'altro ma è l'unica strada per la felicità.

Spesso quando alla fine di un ciclo scolastico salutavo i miei alunni dicevo loro: *"Io ho fatto quello che ho potuto, adesso tocca a voi!"*

Ora ripeto la stessa cosa ai miei figli aggiungendo: *"Non sono stata perfetta, anch'io sono frutto della mia storia, sicuramente ho sbagliato, ma vi amo come solo una donna, una madre sa fare"*.

Voglio concludere alleggerendo un po' il discorso, scrivendo quello che dico spesso con i miei amici, tra il serio e il faceto: *"Se rinasco non mi fregano più, nasco maschio e nasco al Sud"*.

Cecilia Venturi

Forte - Disponibile - Madre - Cuoca

FORTE

**B**ene, direi che a questo punto della mia vita, se dovessi tirare una somma, il primo aggettivo che mi calza a pennello è FORTE.

Mi sento veramente forte, solitamente non mi spaventa nulla e affronto tutto con tranquillità.

Ho capito che ad agitare le acque serve solo ad intorpidirle ed a non vedere bene l'obiettivo ed il problema, quindi è meglio lasciarle calme.

Certo, a volte mi irrita anch'io in certe situazioni, ma quando mi rendo conto cerco subito di calmarmi e centrarmi. Sento, in questo punto nella mia vita, una sicurezza in me stessa, che mi fa passare oltre a tutto

#### DISPONIBILE

Sì, mi riconosco molto disponibile, anche se negli ultimi tempi ho imparato a dire no.

Meglio un buon no che è un sì non obbligato, perché non porta a nulla di buono.

Prima ero sempre disponibile a tutto e anche di più. Poi ero sempre nervosa, perché anche se non lo si ammette, ci si aspetta sempre che quando si ha bisogno, gli altri ci siano e se non succede, si rimane delusi.

Non è così, si dà e basta e se qualcuno vuole darti, bene, altrimenti bene ugualmente. Nessuno è obbligato a dare e a esigere di avere.

#### MADRE

Madre, una grande parola e una gran fatica.

Viviamo in continua lotta con i sensi di colpa, o meglio ho vissuto tanto così. Ora cerco di dirmi che ho fatto il meglio che potevo fare, nei momenti in cui l'ho fatto.

Ho cresciuto due figli unici, perché hanno 18 anni di differenza, due generazioni diverse e due sessi, quindi due esperienze uniche.

Nonostante tutte le difficoltà che ho avuto, perché li ho cresciuti tutti e due da sola, non avrei mai potuto pensare ad una vita senza figli. Sono grata all'universo di avermeli dati

## CUOCA

Cuoca per ultimo e non meno importante perché adoro tantissimo cucinare.

Mi piace cucinare tantissimo cibo per poi regalarlo o metterlo in freezer.

Fin da ragazza mi chiamavano “Lasagna industriale”. Sfornavo 20 teglie di lasagne in una volta e lo faccio tutt'ora.

Adoro condividere il cibo, mi sembra una buona coccola da fare a chi vuoi bene o semplicemente stimi.

Elena

## L' Essere Donna

**L**e donne sono veramente esseri speciali. L'ho sempre pensato, anche solo guardando alle donne della mia vita: la mia mamma che ha dedicato

tutta se stessa a noi figlie, al marito, sacrificando la carriera e tanto altro che solo lei può saperlo; la mia nonna materna adorata che mi ha riempito d'amore, di merende genuine, e mi portava a raccogliere le uova fresche prima di andare a messa; la mia zia Gio che è andata a vivere in un piccolo paese sul lago e, nonostante tre figli da crescere e i suoceri da accudire, ha sempre trovato tempo per curarsi del prossimo e della propria comunità; la mia zia Virma che è a capo di un reparto ospedaliero dedicato proprio alle donne ed esercita la sua missione con professionalità e umanità, non solo nelle stanze dell'ospedale. Tutte sono esseri straordinari, così come lo sono anche le tante altre meravigliose donne che ho avuto la fortuna di incontrare e l'onore di conoscere proseguendo nel cammino della vita: insegnanti, catechiste, professoresse, religiose, colleghe, amiche. Grazie a ciascuna di loro ho potuto constatare che le donne sono davvero esseri speciali. Alla fine, anche io sono diventata donna e ho sperimentato, empiricamente, sulla mia pelle, cosa significa questo: una costante ricerca, tanto estenuante quanto affascinante, di un punto di equilibrio tra mille distanti ruoli. Noi donne siamo come giocolieri che devono riuscire a far ruotare, continuamente e senza sosta, sulle proprie mani - due sole mani - le cartelle dei figli, le pentole e i tegami della cucina, i documenti dell'ufficio, la divisa del lavoro, le bollette delle utenze

domestiche, la spesa della settimana... senza far cadere nulla, noi comprese... appoggiandoci ad un piede solo sopra una tavola basculante. Ho reso l'idea? Sembra impossibile, ma per noi donne nulla lo è, di impossibile. Noi donne siamo anche un po' come gli agenti segreti: non si capisce mai bene che cosa stiamo facendo di preciso. A questo proposito, ci definiscono 'multitasking' cioè in grado di fare più cose contemporaneamente: imbastire la cena mentre facciamo finire i compiti ai figli, portare fuori la spazzatura mentre ci stiamo recando al lavoro, telefonare ad un cliente mentre siamo alla cassa del supermercato, pitturare le unghie mentre scarichiamo la lavastoviglie. Una definizione che, per quanto lusinghiera e simpatica, appare però ancora inadeguata e riduttiva, perché non riesce a cogliere, né tanto meno a spiegare, il significato autentico e profondo di questa dote così atavica e unica del nostro genere. Un dono, che ci viene consegnato fin dalla nascita, anzi, fin dal momento in cui il cromosoma X si fa in due per formare un - unico - essere straordinario.

Antonella Benedini

**M**i sono sposata presto, avevo ventidue anni e da ben tre anni ero la ragazza di Franco, mio marito, conosciuto quando avevo appena diciotto anni. Erano gli anni settanta. Favolosi per le musiche, gli stimoli, le lotte.

Nel giro di quattro anni ho avuto due figli: Alberto e Alessandro. Due piccole pesti che hanno reso le mie giornate faticose ma anche molto ricche di stimoli. Poi, quando avevo trentacinque anni, è arrivata, inattesa, Federica.

I figli sono la cosa più bella della mia vita. Assieme a mio marito li abbiamo cresciuti mettendo sempre molto impegno per dargli serenità e farli studiare. Nel frattempo abbiamo costruito una bella casa. Ma, c'è stato un tempo in cui essere madre mi pesava...

**A**vevo quasi trent'anni e la mia vita mi sembrava vuota. La dimensione nella quale vivevo era in verità un po' piccola e ristretta per la mia natura. Vivevo la mia vita di **madre**, di **moglie** e di **donna** dedita alle faccende di casa, ai **figli** e al **marito**. Niente sbocchi verso qualcosa che non fosse lavare, stirare, pulire la casa, badare ai bambini. Tutto quello che facevo mi sembrava limitato e avevo la netta impressione di perdere tempo. Ammiravo le donne che lavoravano perché pensavo che essere solamente madre e

casalinga fosse una grande banalità: pulire, scopare, lavare, stirare, cucinare, badare ai bambini.

Ogni giorno le stesse cose.

Questo fatto mi dava un urto di nervi incredibile. Mi sentivo prigioniera. Ma, se il desiderio di seguire altri percorsi era un'esigenza che allora non potevo soddisfare, vederlo compiersi in altre persone mi dava la misura di quanta differenza ci fosse tra la vita di una donna che sta in casa e la vita di una donna che, invece, esce di casa la mattina, svolge compiti in cui si mette alla prova, facendo emergere capacità e caratteristiche che socialmente erano più apprezzate.

Fare la casalinga era una banalità, lavorare era l'altra faccia di un mondo che a me era precluso. .

Il mio racconto "Sensazioni" nacque proprio in questo periodo e, pur sapendo che è ben difficile voler trasmettere in poche pagine tutta una vita, emerse in forma leggera ciò che si agitava dentro di me.

Capii che dovevo fare qualcosa per me poiché essere prigioniera di qualcosa mi fu chiaro solo scrivendo quel racconto. Prima era una sensazione vaga, non ben definita. Prima era uno stato d'animo.

Emerse nel racconto un'alterità che non avevo mai osservato e fu come se all'improvviso nel gioco dei riflessi e delle ombre che ci accompagnano al mattino fuori dal letto, solo per

un attimo, vidi una **donna che chiedeva di essere ascoltata.**

E allora cominciai a scrivere e, mentre leggevo ciò che nasceva, avevo la netta impressione che stavo andando a cercare funghi ed invece trovavo solo foglie.

Avere la capacità di ascoltarsi non è una cosa che nasce dal niente. Io mi resi conto che un sogno che facevo spesso aveva un suo preciso significato. Al mio risveglio ricordavo una grande casa in parte conosciuta, in parte sconosciuta. Una casa con tante stanze e sotterranei che io andavo scoprendo un po' con ansia, un po' con meraviglia e, a volte, in queste stanze, trovavo dei mobili con cassetti dove c'erano cucchiari e scodelle e soldi che io sapevo miei.

Yung mi aiutò a scoprire che la casa è il nostro inconscio e le sue stanze sono i vari livelli della nostra alterità. E, se Socrate affermava che vivere è ricordare, intuì che ciò che noi siamo è tutto da scoprire. Cominciai così in sogno a percorrere le mie stanze e fare luce negli anfratti più remoti e bui significò andare a cercare nella mia memoria cose perse, dimenticate, oppure cacciate a forza dentro quei cassetti che emergevano nei percorsi che il sogno mi suggeriva. Erano emozioni, sensazioni, dolori. Erano incertezze, ansie, nodi.

E poi recuperai i volti di coloro che avevo appena conosciuto, come mio nonno. E poi recuperai i momenti attorno al fuoco con mio padre. E poi recuperai una parte di me che era stata malamente

cacciata a forza dentro un contenitore stretto e la scrittura ebbe per me il significato di riprendere fuori tutto, lavare e stirare.

Ordinare tutto ciò è servito a tenere a bada le mie emozioni e a creare più spazio nei cassetti della mia memoria.

Scopro chi ero e non era un'impresa da poco. Scopro che la mia dolcezza oppure la mia timidezza ma anche la mia tenacia avevano una radice che affondava non solo nella mia infanzia ma anche in quella di mia madre e di mia nonna. Era un aspetto che non era nato con me e l'esigenza di conoscere meglio chi mi aveva preceduto ebbe il significato di dare una risposta ad una serie di domande che mi passavano per la mente.

Gli interrogativi che nascono con noi e che ci poniamo nel corso della nostra esistenza sono sempre quelli. Cercare di dar loro una risposta non è tempo perso

Forse, tutto il succo della nostra esistenza consiste in questo interrogarsi, in questo cercare di scoprire, in questa ansia di voler capire e conoscere. Forse, il succo di tutta la nostra vita è scoprire cosa c'è nei cassetti delle nostre stanze mentali e, sogno dopo sogno, passare agli altri che verranno dopo di noi, una parte di queste stanze, una parte di questi cassetti.

Mariolina

Rovato, 11 dicembre 2020

Le persone che hanno partecipato al corso di scrittura di sé hanno firmato una liberatoria per autorizzarne la pubblicazione e l'utilizzo in ambito Auser.

Alcune persone hanno chiesto che non venisse inserito il loro cognome.

Ringrazio queste donne splendide che hanno condiviso con noi un po' delle loro emozioni, un po' della loro vita.

Mariolina Cadeddu

Auser Insieme Rovato  
Università della Liberetà  
Via Ettore Spalenza, 8  
25038 Rovato BS  
cell. mariolina 3207823927  
auserinsieme.rovato@libero.it