



Adelina Facchetti: bambina che salta

AUSER INSIEME ROVATO
CORSO DI SCRITTURA DI SE'
AUTUNNO 2025

CON
MARIOLINA CAEDDU

C'è un momento nel quale abbiamo bisogno di fare ordine nel nostro passato, ma anche di perdonarci.
“Prendersi cura di se stessi”

(Balestrieri)

PARTECIPANO AL CORSO

STELLA GATTI
ELIANA ZANINI
DELIA BELLINI
MARIA CRISTINA SPINOLA
ADELINA FACCHETTI
ADINO GRITTI

E' con piacere che presento questo libro, una raccolta di scritti autobiografici di persone che hanno partecipato al corso di "Scrittura di sé".

Personalmente non ho la presunzione di illustrare la potenzialità terapeutica della scrittura: altri lo faranno meglio di me.

Certamente posso dire che la "Scrittura di sé" è un percorso di auto-conoscenza e di creatività che invita i partecipanti ad esplorare la propria interiorità e ad esprimere se stessi attraverso la parola scritta.

Sicuramente coloro che hanno partecipato a questo corso, cimentandosi con coraggio e umiltà nella scrittura, hanno intrapreso e realizzato un viaggio di scoperta e di crescita, con l'opportunità di esplorare i propri sentimenti, le proprie emozioni.

Gli scritti raccolti in questo piccolo libro sono storie di vita, di gioie, di dolori, di successi e di fallimenti, di dubbi e di certezze, e offrono una visione profonda ed intima della loro vita.

Mi piace pensare che questo libro possa essere di ispirazione ai futuri lettori, affinché anch'essi osino cimentarsi con la scrittura, dando ascolto alla propria voce interiore.

Grazie a tutti i partecipanti per aver condiviso le loro storie che possono essere le nostre stesse storie.

Grazie anche a Mariolina che con il suo entusiasmo ed impegno ha reso possibile questo progetto.

Buona lettura

Enio Alborghetti
Presidente Auser Rovato

A cosa serve la scrittura? A fissare sulla carta le tracce del nostro passaggio, le nostre azioni, le nostre riflessioni, i nostri problemi. La scrittura aiuta a elaborare quanto ci passa per la testa, permettendoci di riflettere in una dimensione che è nostra, unicamente nostra, e dal nostro lavoro mentale emergono le risposte ai numerosi quesiti che la vita ci pone.

Ciò che connota il nostro tempo è la fretta e l'impazienza, mentre ciò di cui avremmo bisogno è riflettere su noi e su chi ci sta accanto: una madre, un padre, un figlio, lo straniero che a conoscerlo non fa poi così tanta paura.

Riflettere su di noi e di loro significa avere più cura di tutti. Emergerà da questi percorsi di scrittura la loro storia mischiata alla nostra, e tutto si confonderà in un intreccio in cui tentare di separare le trame sarà molto arduo.

Mariolina

“C’è un momento della vita, quando sentiamo che siamo maturi per elaborare le nostre esperienze, o quando una esperienza ci segna a tal punto da cambiarci, in cui avvertiamo il bisogno di raccontarci, di iniziare quella che potremmo chiamare la nostra autobiografia.

Duccio Demetrio dice: “lo spazio autobiografico è una stagione: è il tempo della tregua, che ci aiuta perché non ci colpevolizza rispetto alla nostra molteplicità. Non è una vacanza, è il tempo della ricomposizione e della sutura dei pezzi sparsi, è il tempo in cui uno dei nostri molteplici io si fa tessitore.”

La scrittura non è solo prerogativa degli aspiranti scrittori o di chi si sente tale, ma di chi vuole cominciare a mettere ordine nella propria vita per scoprire altri modi di sentire, osservando e scrutando se stessi e il mondo. Scopriamo altri modi di riflettere sul significato che stiamo dando al nostro esistere ma anche al significato che diamo a tutto ciò che fa parte della nostra vita

Non è un chiudersi in se stessi rinvangando il proprio passato, ma diventa un modo per scrollarsi di dosso i propri dolori o le proprie pene, per far pace con le nostre memorie e per renderci

conto che quello che è stato non tornerà più indietro, non sarà possibile cambiarlo, ma ci saranno sicuramente altre esperienze da vivere in modo diverso e altri mondi da inventare, con la consapevolezza che la vita è un bene prezioso che non deve essere sprecato.

C'è la sorpresa di ricomporre attimi dimenticati, quello che si considerava debolezza può essere riletto come forza, la vanità come modestia. Si può entrare con più rispetto nella propria vita e in quella altrui sapendo che nulla può essere cancellato perché già avvenuto.

Ma la possibilità di immaginare in maniera narrativa il proprio ruolo e le proprie decisioni riguardo gli avvenimenti presenti o futuri rafforza l'impegno della persona nello svolgimento dei propri compiti.

Le metafore e i simboli ci insegnano molte cose importanti sul nostro modo di sentire e ci ricollegano ai sogni. L'altra metà della nostra vita che merita più luce.

“Raccontare, raccontarsi, fare autobiografia sono tutte modalità per riscoprire che si è vissuto, ma anche per trovare una via per continuare a crescere; per scoprire che quanto si è vissuto forse non basta, che si può vivere diversamente

e che è possibile coltivare il proprio progetto autobiografico come un bene prezioso, un progetto volto a costruire, da un certo punto della vita in avanti, un'identità più consapevole”

Duccio Demetrio

TRACCE CHE SEGUIREMO

QUELLA VOLTA CHE...

RICORDO QUANDO...

I PERSONAGGI CHIAVE DELLA MIA VITA

SCRIVERE UNA LETTERA A SE STESSI

AVEVO BISOGNO DI DIRTELO...

CIO' PER CUI VALE LA PENA VIVERE

IL BILANCIO DELLA MIA VITA:
PERDITE E GUADAGNI

RICORDATI DI RINGRAZIARE

RACCONTO UNA GRANDE GIOIA

QUELLA VOLTA CHE...

**Lasciate emergere un ricordo...
Non pensateci troppo, lasciate che la mente
vi porti altrove.**

Quella volta che...

Abbiamo “bigiato” la scuola in cinque, insieme.

Per me era la prima volta. Eravamo all'ultimo anno del Liceo Classico Arnaldo, quindi in terza, perché prima c'erano state la quarta e la quinta ginnasio, un incubo.

Uno di noi cinque aveva l'auto nel giardino della scuola, ci siamo incontrati con poca voglia di raggiungere la classe e quindi abbiamo optato per la fuga.

Lago di Garda, per me quasi sconosciuto, io sono del lago di Iseo.

Sirmione, tutto mi appariva splendido, forse per l'emozione di aver saltato la scuola, forse per il sole di primavera e la presenza del mio ragazzo.

Siamo arrivati alla spiaggia dopo le Terme, dove già gli antichi romani venivano per rinfrancare il corpo e lo spirito.

Le altre due ragazze hanno tolto le scarpe e le calze per correre a bagnarsi i piedi,

io, freddolosa da sempre, ho tentennato.

L'amico bravo a guidare e appassionato di fotografia, comincia a scattare delle foto al paesaggio e a noi.

Il mio boy friend accende una sigaretta e me la passa, così rimaniamo immortalati in quella strana posa, ed ancora la foto è nel mio album.

Considerazioni su me stessa capite dal racconto.

Sono ribelle, da sempre, amo fare di testa mia.

Non significa che non riconosca l'autorità, ma chi comanda deve meritarsi la mia stima, comunque se non sono d'accordo preferisco dirlo, o in extremis, ricorrere all'inganno.

Mi entusiasmo facilmente e gioisco e ci metto anima e corpo in ciò che faccio, se mi entusiasma.

Ciò a lungo, non sono da fuochi fatui, persevero con il mio entusiasmo anche se si presentano degli ostacoli.

Questo atteggiamento, unito ad un ottimismo quasi indistruttibile, a detta di chi mi conosce, mi ha portato a fare tante esperienze anche ad incappare in alcune delusioni; ad essere incredula sul fatto che qualcuno viva con la cattiveria costante, che è diversa dalla incazzatura.

Comunque bisogna sempre rialzarsi, si può piangere un giorno, ma poi si devono analizzare i problemi, i pro e i contro di una scelta e ripartire.

Credo di essere abbastanza razionale nell'affrontare la vita. che fino ad ora mi ha dato tantissimo ed ho accettato sempre tutto: le

sfide, gli impegni, le difficoltà, le cadute e tutti i rischi connessi ad ogni scelta, forse sono anche un po' incosciente e pazzarella.

Stella

Quella volta che...

Ricordo che, durante l'incontro con il chirurgo che aveva aperto il cuore di mia moglie, non riuscivo ad afferrare il significato di quelle affermazioni, espresse in modo semplice e chiaro. In quel momento non potevo credere che ciò che sentivo fosse vero e, comunque, non riferibile a mia moglie. Ero certo che il chirurgo stesse parlando di un caso capitato ad altri. Guardavo mia figlia, sperando in un aiuto, perché mi sostenesse in quel grave frangente.

La mia famiglia non poteva essere colpita da una tragedia così grande. A quel punto, con un filo di voce, ho chiesto al chirurgo: - Dottore, mia moglie non è in pericolo di vita? - La risposta: - Non posso dirlo, ma sono pessimista. -

Tre giorni dopo, nonostante le nostre accorate preghiere, le speranze si affievolirono e, con un ultimo sussulto, la vita terminava.

Da qui in poi si susseguirono una serie tremenda di avvenimenti che, pur in seguito ad un decesso, fu di una crudeltà assoluta. Si sopportano le vicende post vita solo avendo in corpo adrenalina a fiumi.

Poi sopraggiunge un dolore che si tramuta in apatia, mitigata dal compatimento dei familiari e dalla compassione degli amici e conoscenti.

Tutti gli intervenuti esprimono incredulità per l'accaduto e la solidarietà espressa conferma la gravità della perdita.

A questo punto la fine ha avuto il suo compimento. Ora l'esistenza, lentamente, inizia a recuperare frammenti unici, validi per ricreare una memoria che sia sostitutiva all'assenza. A questo punto la vita della famiglia, menomata, procede sostenuta dall'affetto dei figli e nipoti che, quotidianamente, giocano a riempire i vuoti che si presentano durante il percorso. Questo concetto di famiglia mi ha insegnato la coerenza del mio ruolo asservendo la coppia stessa che, fin dall'inizio della vita a due, fa emergere il senso di responsabilità e di rispetto reciproci. Provare questo sentimento aiuta a raggiungere la consapevolezza di una crescita reciproca, senza la quale, difficilmente, nascono nuovi atteggiamenti

di apertura e di accoglienza. In breve è necessario educare se stessi ad aprirsi all'altro, e poi, passo successivo, aprirsi agli altri.

Adino

Quella volta che...

Mi sono trovata a fare volontariato in manicomio. C'era una ragazza che era convinta di essere in stato interessante, ma non lo era.

Ho cercato di interagire con lei, ma non rispondeva se non per il suo problema.

Le hanno fatto l'elettroshock e questo l'ha rovinata per sempre.

Ho cercato di seguirla ma non sono riuscita a penetrare i suoi pensieri.

Ho dovuto fare forza su me stessa ma cominciavo ad avere sensazioni bruttissime cioè mi immedesimavo in lei e stavo malissimo.

Ho parlato di lei con il Dottor Basaglia che iniziava i suoi esperimenti sui malati di mente ma poi ho dovuto lasciare per non ammalarmi anch'io. Ho

preferito seguire altri malati che avevano patologie che mi coinvolgevano meno.

Considerazioni su me stessa...

È difficile parlare di me in quel periodo della mia vita. Ero giovane, avevo vent'anni e molte aspettative su ciò che potevo fare per esprimere le mie idee e che posizione prendere sulle varie problematiche.

Ero convinta di poter cambiare la società. Vedevo cose che non condividevo e quindi cercavo di intervenire.

Sono stata molto presente ma credo di essere stata un poco presuntuosa nel credere di poter cambiare le cose da sola.

Ero molto critica e discutevo su ogni cosa. Avevo il mio punto di vista e forse non ascoltavo molto quello degli altri.

In quel periodo ero convinta che se avessi avuto una leva avrei potuto sollevare il mondo.

Sono sempre stata arrabbiatissima per le ingiustizie e cercavo di essere in prima linea contro di esse.

Molti mi chiamavano “la pasionaria” proprio per questo mio insistere sulle cose che ritenevo giuste.

Certo la mia esperienza in manicomio mi ha convinto sempre di più che nella società esistevano persone senza diritti. Erano in balia a volte dei medici che sperimentavano su di loro medicine e altro, a volte lo erano dei familiari che volevano disinteressarsi di queste persone, certamente problematiche, ma che pazze non erano.

Ho conosciuto persone veramente valide e splendide come il dottor Basaglia che mi hanno portato a riconsiderare le mie idee e vedere i problemi da diversi punti di vista.

Certo una caratteristica che mi è rimasta è la mia volontà di non guardare da un'altra parte quando le cose non vanno e soprattutto quando ci sono persone che soffrono di ingiustizie.

Elia

All'interno del nostro gruppo si è creato un legame di fiducia. Ci si affida agli altri raccontando di se stessi.

Nessun giudizio.

Solo condivisione, seguendo lo stesso input.

Questo ricordo è servito a conoscerci meglio.

Ognuno facendo emergere un suo vissuto si racconta in una sua difficoltà.

Quella emozione che raccontiamo ci definisce.

Ci svela chi siamo. Confusa, senso di colpa, sollievo...

Questo è ciò che hai provato.

Occorre ragionare su queste emozioni che ci definiscono e proseguire su questa traccia.

Una mattina ho incontrato Delia, una cara ragazza che conosco da quando è nata. Le ho parlato del corso...

Mi ha chiesto se poteva venire anche lei,
Sì, vieni.

Ricordo quando...

Cara Delia, descrivi un momento della tua vita. Puoi andare dove vuoi. Infanzia, adolescenza, ora...

Delia:

Ok, domani lo faccio grazie mille intanto
Va bene grazie

Delia

- Non lo sto trovando così facile, non so il perché. Continuo a pensare a "quella volta che" e non a "ricordo quando" oppure trovo un ricordo ma la descrizione è molto breve, ho il ricordo breve, non riesco a spiegarmi. Ci devo pensare ancora.

Mariolina

- Racconta un momento gioioso.

Sono quelli più facili da dire...

Lo devo cercare bene, perché mi sarebbe più facile e sbrigativo dire che non ne ho 🤔 oggi ci

rifletto

Mariolina

. Prova a scrivere come ti senti in questa tua ricerca...

Sii serena.

È stato molto difficoltoso cercare un momento gioioso nella mia mente, Ci ho provato e riprovato ma quando lo trovo è molto breve.

Mi sono confermata ancora una volta che sono "spettatrice della vita".

Non ho mai vissuto fino in fondo le emozioni perché avevo paura di soffrire.

Ricordo quando...

Non vedevo l'ora di prendere l'aereo e tornare a Londra, ero emozionatissima, contavo i giorni per partire.

Ma nel frattempo come al solito le mie solite crisi di ansia per svariati motivi:

La paura di perdere il volo, la paura di non saper gestire una qualunque situazione in viaggio perché non parlo inglese, l'ansia che potesse succedere qualcosa di brutto e non essere in grado di gestirla.

Ho sempre avuto paura di vivere.

Delia

Cara Delia, capisco molto bene quello che provi.

Lo sai descrivere molto bene.

Sappi che non sarò io a fare cessare queste paure, sarai tu a farlo, prendendo in mano una penna per dare forma e un colore ai tuoi pensieri.

Un abbraccio 🤗

Ciao Mariolina, allora domani posso iscrivermi al corso e partecipare?

Grazie



Sicuro, sei dei nostri. Ti aspetto in Auser alle ore 16...

Ok grazie mille 🤗

Quella volta che...

Ho dovuto dire addio alla mamma, perché non ero in grado di gestire la sua malattia, ma del resto chi riuscirebbe?

È stata dura quando ho ricevuto la chiamata dalla Casa di riposo. Mi dicevano che era disponibile un posto per la mamma. Ho dovuto riflettere, pensare e ripensare cosa dire a mia madre, cosa dire per giustificarmi, come se fosse colpa mia. Il famoso senso di colpa quando un figlio pensa di abbandonare un genitore. Ma non è così, ho deciso quello che sarebbe stato meglio per lei e oggi dopo un anno sono felice della scelta che ho preso, mia madre è serena seguita e coccolata. Nella RSA non è tutto "rose e fiori", ma a casa la mamma non sarebbe stata bene e di questo sono sicura.

Un giorno sono sua figlia, un giorno sono sua sorella e un giorno sono sua amica, ma in ogni caso il sentimento d'amore che c'è non cambia.
(fatto in pausa caffè al lavoro)

Delia

Ricordo quando...

Ricordo quando la sera in famiglia ci si ritrovava a cena con la mamma, il papà, la nonna paterna e noi cinque fratelli. La riunione serale, per la cena, non era vissuta come un obbligo, però dovevi esserci. All'ora convenuta, che non cambiava mai, tutti erano presenti, ognuno al proprio posto fisso, che non cambiava, fino all'uscita dalla famiglia per matrimonio. Non sarebbe cambiato mai. Non importava sapere prima ciò che avremmo mangiato quella sera. Mia mamma aveva un menù abbastanza limitato dato i tempi. Di norma c'era una minestra di verdura, con prodotti del nostro orto ed un secondo piatto di carne di suino o, più raramente, di carne di bovino cucinata a stufato. Mio padre, in cortile allevava pollame e conigli che, di solito, costituivano il secondo piatto della domenica. Come contorno, patate, cornetti, zucchine, fagioli sempre provenienti dall'orto di casa la cui vangatura era effettuata da noi ragazzi. Mi ricordo l'allegria di quella brigata che nasceva spontanea dal racconto dei fatti accaduti a tutti noi durante la giornata. Ricordo lo stupore della nonna, già ultra settantenne, ad udire le vicende capitate a scuola o di altro genere. Non esisteva la televisione in

casa nostra a quel tempo, quindi, raccontando i fatti, tutti erano attori protagonisti della commedia familiare. Fino a quando compii i quattordici anni, visse con noi la nonna paterna, già in età avanzata, che necessitava di un'assistenza continua. Questa situazione era affrontata quotidianamente in modo sereno, senza alcuna preoccupazione, per non alterare gli equilibri familiari. Circa a metà degli anni sessanta, due miei fratelli si sposarono e lasciarono la famiglia lasciando un vuoto difficilmente colmabile. Nello stesso momento in famiglia arrivò la televisione, e con grande stupore apparve il televisore, quasi a ricostituire, a torto, un nuovo senso della famiglia, non più tradizionale ma moderna.

Adino

Ricordo quando mia sorella ed io ci siamo iscritte alla Banda Luigi Pezzana di Rovato, facevamo le scuole medie, 1976 o 1977.

La musica è sempre stata di casa, specialmente quella classica, mio padre è un vero appassionato, come di tutte le arti, d'altro canto.

Il primo anno solo sempre solfeggio.

Resistere è stata un po' una impresa, perché non era difficile, ma veramente noioso.

I miei problemi però sono iniziati con lo strumento, suonavo il clarinetto in si bemolle, invece mia sorella Francesca, che a detta del maestro aveva dei polmoni da maschio, il flicorno contralto.

Il ritmo e il tempo, per me sono un problema, non riuscivo a sentirli e quindi neanche ad eseguirli.

Suonare gli esercizi, quando si sono fatti più complicati, era veramente difficile per me.

Ho avuto però la fortuna, ora non so in verità se chiamarla tale, che nel mese nel quale dovevamo fare la prova di idoneità per entrare negli effettivi del corpo bandistico, il maestro è morto.

Poi ne è arrivato uno nuovo, più giovane e con la fretta di prendere in mano la situazione, con gli impegni di esecuzione già fissati; noi due siamo state inserite direttamente senza esame.

Ci siamo rimaste ancora per quattro anni.
Io, più che per passione, per non deludere i miei
genitori e perché avevo fatto amicizia con la mia
vicina di postazione, clarinettista pure lei.
Tutt'ora è una mia amica e ci frequentiamo.

Considerazioni su me stessa...

Assomiglio a mio padre, in molti aspetti anche per
la musica preferisco ascoltarla che eseguirla.

Di deludere i genitori hanno avuto PAURA ed
hanno tutt'ora credo tutti i figli, ed anche io,
almeno fino ai quaranta anni.

La fortuna nella vita serve, non ho dubbi.

Ognuno è artefice del proprio destino, sì OK, ma
non totalmente, ci sono fatti che influenzano la
nostra vita che non dipendono da noi.

Le amicizie sono importanti, l'ho sempre pensato,
quelle vere sono poche, si capisce vivendo, io non
potrei rinunciarvi.

Stella

Ricordo quando

Ero una bambina è successo un fatto increscioso con mia sorella Grazia.

Ruppe un piattino e io le dissi: lo dico alla mamma.

Quanto mai!

Grazia sparita.

Eravamo in campagna, i miei genitori e i contadini tutti a cercarla

L'hanno chiamata e cercata per i campi, chiuso le seriole, io angosciata.

Grazia non si trovava.

A un certo punto io con una nostra compagna siamo tornate a casa.

Abbiamo trovato Grazia rannicchiata dietro un divano nel sottoportico.

Non riesco a descrivere come mi sono sentita in quel momento.

Disperazione ma anche sollievo.

Poteva essere una tragedia e invece si è risolta in modo così semplice.

Avvisato del ritrovamento di Grazia, non ricordo come sia andata

quando sono rientrati i miei genitori e i contadini, però non ci furono né rimbrotti né commenti al riguardo.

Qualche volta parlo con mia sorella dell'accaduto, ma non abbiamo risolto il conflitto.

Purtroppo tra noi non c'è un vero rapporto di amicizia fraterna.

Sono dispiaciuta ma lei dice che siamo troppo diverse, abbiamo punti di vista diversi, gusti diversi, ritmi diversi e perciò incompatibili!

Adelina

Ricordo quando

Andavo al lavoro e la sera tornavo a casa a piedi. Mi piaceva tornare da sola perché entravo nei miei pensieri ed a ciò che era successo in ufficio nel bene e nel male.

Dico questo perché non sempre le cose andavano bene. Avevo un direttore molto severo e presuntuoso. Un giorno mi sono permessa di modificare una frase di una lettera che mi aveva dettato. Quando se ne è accorto si è messo ad urlare ed io ho risposto che avevo pensato che così la frase filasse di più. La sua risposta fu “signorina lei non è pagata per pensare ma per eseguire quello che dico io”. Io risposi educatamente che poteva scrivercela da solo e questo mi ha procurato una lettera di ammonimento.

Mi piaceva molto quando c’era la nebbia perché mi sentivo isolata dal mondo esterno e potevo immaginare tutto quello che volevo.

Quando invece salivo sull’autobus guardavo le persone e cercavo di immaginare la loro vita e fantasticavo se erano felici o tristi.

C’era un ragazzo che incontrato quasi sempre e mi ero fatta l’idea che fosse molto infelice poi un

giorno lo incontrai con una ragazza e degli amici ed erano molto allegri.

Avevo sbagliato tutto però questa abitudine mi è rimasta soprattutto quando cammino di sera e vedo delle finestre illuminate ed allora immagino la vita di queste famiglie che vi abitano.

Ho un grande amore per la luna. quando c'è la luna piena passo del tempo a guardarla ed a pensare a quanto siamo piccoli con le nostre paure.

Credo che se la gente guardasse di più la luna e pensasse a ciò che di bello possiamo fare nella vita e non alle invidie e cattiverie tutto sarebbe più semplice.

Naturalmente non credo che per risolvere i problemi del mondo basti guardare la luna però male non farebbe.

Se i pensieri si focalizzassero di più sulle cose belle il mondo sarebbe più semplice.

Non sono così ingenua ma mi piace pensarlo.

Eliana

I PERSONAGGI CHIAVE DELLA MIA VITA

**Abbiamo tutti avuto una figura significativa
che ha lasciato tracce nella nostra vita...**

Una persona che mi ha aiutata quando ero giovane è stato un insegnante di latino che mi dava lezioni private. Diceva ai miei genitori che negli studi potevo scegliere quello che volevo perché ne avevo le capacità, ma i miei genitori non mi hanno mai incoraggiata in niente.

Ho avuto scarso successo a scuola, non trovandomi bene lasciai gli studi e preferii trovarmi un impiego. In seguito mi iscrissi a una scuola serale con indirizzo artistico. Lì trovai la mia strada, che poi ho proseguito fino a oggi.

Ruben Sosa, al suo corso di grafica fumetto illustrazione, mi ha sempre incoraggiata e ben consigliata nel mio lavoro e contribuì a farmi sentire più sicura in quello che stavo facendo.

Anche mio marito, dalla separazione e in seguito il divorzio, comunque, ha contribuito alla mia formazione di persona adulta e consapevole, perché da sola presi coraggio, da super timida, ad andare in giro a fare schizzi tra la gente, estemporanee di pittura con altri colleghi. Ho fatto anche la madonnara per due anni e degli amici ritenevano, poiché lavoravo duramente sotto il sole di agosto, che avremmo rimesso tutti i nostri peccati! Pugnaci e tenaci!

Altra persona è stato un mio maestro cinese Wang di Tai Chi Chuan, un'arte marziale. Con lui non ho mai parlato direttamente eppure vide il mio essere interiore, mi disse delle cose su di me che mi commossero e mi vennero gli occhi lucidi! Da queste pratiche ho appreso la sicurezza, l'autodifesa, la chiarezza degli intenti, la consapevolezza, ma anche un po' di saggezza. Adesso sono qui per la scrittura di sé, sono in buona compagnia, sento amorevolezza nel gruppo e mi rendo conto che le persone umane esistono nonostante i tempi bui che stiamo attraversando.

Adelina

E' difficile ricercare ed individuare i personaggi che ci hanno lasciato forti tracce di sé durante lo svolgersi della nostra crescita, ma sicuramente, qualcuno ci ha guidato anche inconsapevolmente. Se vivi in una famiglia in cui tutti i fratelli maggiori sono stati allievi alle superiori sei invogliato a seguirne le tracce. Una traccia più evidente delle altre l'ha lasciata mia sorella, secondogenita.

Tutti noi quattro maschi non potevamo non capire quanto lei fosse disponibile a contribuire per il miglior funzionamento di una famiglia numerosa come la nostra. Al termine del terzo anno delle magistrali, superato brillantemente, interrompe gli studi a causa dello stato di salute della nonna paterna, costretta stabilmente a letto a causa di una malattia neuro degenerativa. In pratica era diventata infermiera e badante ancora minorenni, di un familiare in grave difficoltà.

Alla scomparsa della nonna mia sorella ha venti anni.

Il sogno di diplomarsi maestra non l'ha mai abbandonata.

Riprende privatamente gli studi ed in due anni ottiene l'abilitazione all'insegnamento elementare.

Inizia subito l'attività e si accorge che alcuni alunni hanno grosse carenze psico attitudinali ed allora si iscrive all'università. Si laurea in filosofia e pedagogia per poi sfociare in psicologia sistemica. Insegnamento e studio continuo riempivano la sua giornata. Rinuncia a formare una famiglia propria e, oltre alla classe, inizia a frequentare le prime realtà per la cura dei disagi mentali. Dopo molti anni lascia l'amato insegnamento e si dedica completamente all'attività di psicoterapeuta, aprendo uno studio dedicato allo scopo.

E' chiaro che una esistenza come questa, dedicata totalmente alla cura degli altri, prima come sostegno in famiglia poi all'insegnamento ed infine alla libera professione, sia stata veramente di alto spessore.

I fili conduttori di tale percorso sono stati l'impegno assoluto per lo studio e la profonda azione svolta sul campo. Dotata di un temperamento vivace e curioso era sempre pronta a ritagliarsi brevi spazi per viaggiare, sempre in gruppo, con destinazione America centrale, Cina e Medio Oriente. Aveva un vero amore per la montagna e nei momenti liberi, affrontava camminate su sentieri impervi, oppure

scalate con l'utilizzo di corde fisse o vie ferrate. Credo che ciò che ha motivato ogni scelta della sua esistenza sia stato essere donna indipendente attiva e culturalmente rivolta al mondo progressista femminile. La storia di questa vita, complessa ed articolata, non termina con la parola fine perché essa continua e si rinnova in altre realtà nate e sviluppate in seguito nello stesso ambito familiare originale.

Adino

I personaggi chiave della mia vita

Pensando alle varie persone che sono state influenti nella mia vita è balzato nella mia mente DON PIERO LANZI che è morto nel 2023 all'età di 85 anni.

L'anno scorso è mancato per la prima volta alle commemorazioni della strage di Piazza della Loggia e la sua assenza è stato un'ulteriore dolore in questo giorno triste.

Dunque per parlare di don Piero devo tornare indietro nel tempo ed esattamente il 1967. Avevo 20 anni ed iniziavo ad interessarmi alle problematiche sociali e frequentavo dei gruppi parrocchiali dove si parlava della società.

Questo mi portava a discutere parecchio con mio padre che era molto anticlericale e non si capacitava che io frequentassi questi gruppi cattolici.

L'Anticlericalismo di mio padre si era rafforzato dopo che per colpa o forse per malinteso di un prete durante la resistenza il 25 aprile era stato ucciso un suo compagno durante la presa dell'arsenale.

Io comunque ho continuato nel mio percorso e durante queste mie frequentazioni ho conosciuto, nella parrocchia di San Nazzaro, don Piero.

C'erano molti ragazzi che gravitavano intorno a lui. Era una parrocchia molto vivace e piuttosto ribelle ai canoni della chiesa.

Si suonava la chitarra durante le funzioni religiose e si cantavano le canzoni di Dylan e Joan Baez.

Don Piero mi ha spinto (proprio così) a partecipare ad azioni di volontariato.

Ho iniziato nella casa di riposo CASA DI DIO e seguivo nonna Giuditta che non parlava e si faceva capire con gli occhi. Mi sono affezionata molto a lei e quando è morta è stato un colpo al cuore.

Contemporaneamente facevo volontariato al manicomio, ma di questo ho già parlato.

La cosa più importante però è stato quando si è presentata l'occasione di partire con i Soci Costruttori per la Sicilia dove questa organizzazione costruiva l'orfanotrofio per bambini abbandonati.

Questa è stata l'esperienza più significativa di quel periodo perché si sono alternate gioia e delusione.

Gioia perché seguire questi bambini che ti ringraziavano per ogni piccola cosa che facevi per loro, dal comprargli un costume da bagno al portare loro una pizza.

Mangiavano pochissimo perché il prete, considerato un grande benefattore, lesinava loro il cibo e anche la qualità dello stesso.

Quando ho visto due bambini picchiarsi per contendersi un torsolo di mela la mia delusione si è trasformata in rabbia.

Ho dovuto fare forza su me stessa per non denunciare questo individuo ma non volevo precipitare le cose.

Ho poi successivamente fatto denunce ed esternazioni presso questa organizzazione che non aveva nessuna colpa ma avrebbe dovuto indagare meglio.

Questa mia delusione non ha, in alcun modo, modificato il giudizio su una meravigliosa persona come don Lanzi che nel frattempo aveva scelto di fare il prete operaio in una ferriera di Nave.

Sono sempre stata colpita dalla dolcezza di questa persona e dalla serenità che riusciva a trasmettermi anche nei momenti più deludenti.

Negli anni successivi l'ho rivisto poche volte ma è sempre stata una gioia per me incontrarlo.

Ho fatto poi scelte diverse. Dal cattolicesimo al comunismo ma questa è un'altra storia.

Eliana

Tra le persone che mi hanno aiutata a scoprire me stessa e a realizzarmi, anche grazie al loro entusiasmo di fronte alle mie capacità o doti, c'è sicuramente la mia maestra.

La mia maestra delle elementari si chiamava Elda Frassine e l'ho avuta per tutti i cinque anni.

Magra, alta, occhi grandi un poco incavati, l'ho conosciuta nel 1969 quando aveva già molti anni di insegnamento alle spalle.

Lei era la capo gruppo delle maestre, io ero molto orgogliosa di questo fatto, e quando parlavo di lei aggiungevo sempre che la nostra aula, la stessa per cinque anni, era di fianco alla direzione didattica perché lei potesse aiutarli agevolmente, se ne avessero avuto bisogno.

Era molto innovativa e progressista: fu la prima a spostare i banchi dalle nostre solite file e fare dei gruppi di quadrati fatti da banchi.

In ogni gruppo metteva alunni diversi per sesso, capacità scolastica e vivacità, in modo che ci compensassimo a vicenda ed ci arricchissimo nella diversità.

Non ricordo se era stata lei partigiana o suo papà, ma ce ne parlava spesso e ci ha anche insegnato la canzone "Oh bella ciao".

Per responsabilizzarci quando eravamo in quinta, ci fece provare a fare da maestra per un giorno.

Partendo dal programmare a casa tutte le lezioni (di ripasso, ovviamente) al tenere la classe attenta mentre spiegavamo ciò che avevamo preparato.

Una volta alla settimana per un mese, due femmine e due maschi (scelti da lei tra i volontari) hanno fatto questa esperienza molto formativa, secondo me.

Io ero emozionatissima, ma mi riuscì bene e le dissi che da grande avrei fatto l'insegnante, come lei e mia madre.

Si fidava di me, mi dava dei compiti come portare buste o registri alla segreteria, e quando mi vedeva aiutare dei compagni in difficoltà, mi chiamava alla cattedra e sottovoce mi consigliava di spiegare al compagno come si faceva l'esercizio, ma non farlo io.

“Bisogna insegnare a pescare, non regalare pesci” così diceva spesso.

Lei era socialista del primo tipo, ma anche cristiana.

Fiducia in me stessa, disponibilità verso gli altri, ritentare se si sbaglia e non arrendersi mai, oltre

che dai miei genitori sono attitudini che ho imparato anche da lei.

Stella

Daniele era un amico d'adolescenza, frequentavamo la stessa compagnia da ragazzini, ma con lui non avevo legato molto perché non mi piaceva caratterialmente.

È stato uno dei primi ad andarsene dalla compagnia perché aveva messo incinta la fidanzatina di diciotto anni.

In vent'anni l'ho visto pochissime volte, per matrimoni, funerali, qualche cena di natale, sempre con le dovute distanze.

Poi si è separato ed è ricomparso in compagnia.

La compagnia non è più numerosa come un tempo. A volte mi voleva come amica, a volte come amante.

Daniele è un narcisista, ma l'ho capito troppo tardi...

Ma in fin dei conti, lo dovrei ringraziare, perché è stato dopo questa brutta esperienza che ho deciso di prendere in mano la mia vita e ribaltarla. Ebbene sì, è stato proprio un personaggio chiave.

Delia

LETTERA D'AMORE A SE STESSi

Lettera d'amore a se stessi

Sì, la lettera a se stessi dovrebbe essere una vera e propria lettera d'amore.

Lo scopo è quello di ritrovare, attraverso la lettera, vera attenzione e affetto per se stessi.

Siamo sempre proiettati sugli altri. Se siamo genitori i nostri figli costituiscono la priorità, insieme al benessere del nostro compagno o compagna. In qualità di figli ci sentiamo di non dover trascurare i nostri genitori, magari anziani e non più in buona salute. Poi ci sono gli amici a cui non vorremmo mai negare un favore o un sostegno.

E noi?

Anche tu cadi nella trappola che pensare a te sia un atto di egoismo? Già. Ma non è così. Come possiamo dare il meglio di noi agli altri se non stiamo bene o se non abbiamo realizzato i nostri desideri? Una persona che dedica del tempo a se stessa, che fa quello che ama o ama quello che fa, è una persona piena di energia buona da donare agli altri, è intrisa di entusiasmo, fiducia e autostima.

Allora, scrivi la piú bella lettera d'amore per te: elenca i motivi per cui meriti che ti si voglia bene, guarda con orgoglio a tutto quello che hai fatto per i tuoi genitori, fratelli o sorelle, figli e nipoti, marito o moglie, colleghi e amici. Osserva come tu possa essere un punto di riferimento, una persona pronta ad ascoltare o comunque a fare il meglio che può.

Riconosci i tuoi meriti.

Scrivere una lettera a se stessi: perché?

Ma perché mai dovremmo scrivere una lettera a noi stessi? La cosa sembra un poco bizzarra. Non basta il pensiero? Cioè, potrebbe bastare riflettere, pensare a sé e alla propria vita, fare una passeggiata e considerare che cosa funzioni e che cosa no nella nostra esistenza. Ma non è la stessa cosa.

Sappiamo bene quanto solo il fatto di scrivere sia di grande aiuto per portare chiarezza nella mente e negli obiettivi. Unito al fatto di rivolgere l'attenzione a noi stessi ne potenzia l'effetto.

Vediamo i motivi per cui dovremmo dedicarci a questa pratica.

Tra scrittura e pensiero c'è un abisso: non è la stessa cosa pensare e scrivere. Il mondo dei pensieri è spesso indefinibile. Pensiamo una cosa e poi, poco dopo, perde i propri contorni netti per divenire nebulosa e magari scomparire. Invece scrivere è un atto che ci permette di chiarire i nostri stessi pensieri e vederli in maniera trasparente e rafforzata.

Portare il focus su di noi è utile come pratica di auto analisi: facciamo mille cose, ma abbiamo

poco tempo da dedicare a noi stessi, a come ci sentiamo.

Rivedere il percorso compiuto ci permette di comprendere meglio le scelte fatte, le situazioni in cui ci siamo trovati a vivere.

Comprendere gli atteggiamenti nostri e degli altri senza astio, senza risentimento.

Premiarsi: nel momento in cui pensiamo alla strada che siamo riusciti a fare, spesso, si arriva alla giusta conclusione di riconoscere i propri meriti.

Come scrivere una lettera a se stessi

Se vuoi cimentarti con questa pratica che arriva dalla psicologia e della psicoterapia e che ho messo a punto con alcuni suggerimenti, ecco i passaggi che ti consiglio di seguire.

Scrivi come se ti guardassi dall'esterno rivolgendoti a te stesso come se stessi scrivendo a un'altra persona.

Prosegui con una riflessione sullo stato d'animo, esempio "So che in questo periodo sei sotto pressione perché il lavoro ti sta stancando" oppure "So che c'è una relazione che non va come vorresti". Descrivi meglio che puoi questo stato d'animo.

Se lo stato d'animo è negativo suggerisci i motivi per cui non ci si dovrebbe crogiolare in queste sensazioni. Se vuoi te ne posso anche anticipare qualcuno: c'è il rischio di abituarsi alla situazione, per cui prima reagiamo, meglio è; a volte può essere un alibi; di certo non fa bene alla nostra salute né mentale né fisica. Ma sono certa che troverai anche altri motivi per dissuaderti dal rimanere nella palude dei sentimenti negativi.

Porta l'attenzione sul percorso che hai fatto ricordando i traguardi superati e le battaglie

vinte. Non prestiamo mai abbastanza attenzione a quanto di buono abbiamo compiuto.

Dedica qualche riga a ricordare il bene che hai fatto agli altri e quello che hai ricevuto dalle persone.

Concludi facendo un augurio a te stesso, a te stessa.

Questi sono i principali suggerimenti che ti possono essere d'aiuto per scrivere la tua prima lettera a te stesso o a te stessa, ma vedrai che potrà diventare un'abitudine di benessere.

I benefici della scrittura terapeutica

Ecco i numerosi benefici che otterrai dalla scrittura terapeutica, prestiamo attenzione al nostro vissuto con una diversa modalità, scrivendo emergono aspetti delle situazioni a cui non avevamo pensato, accediamo alla memoria involontaria che lascia emergere numerose rivelazioni e scopriamo le ragioni di certi accadimenti che non avevamo mai analizzato in profondità, recuperiamo una visione “panoramica” e nello stesso tempo “dettagliata” degli avvenimenti che ci aiuta a comprendere, sgraviamo la mente e stiamo meglio anche a livello fisico, acquisiamo più serenità, facciamo del bene alla nostra vita, rivediamo i rapporti con gli altri sotto altra luce, ci assumiamo la responsabilità di ciò che siamo stati, diamo valore al nostro vissuto.

(Tratto dal web)

Lettera d'amore a se stessi

Caro me stesso Ti invio questa righe perché possano occupare lo spazio che meritano nel tuo animo. Tutti conoscono le vicende che ti hanno colpito profondamente e che ti obbligano a vivere i giorni a venire in modo totalmente nuovo. Ti ricordo che proprio di fronte alle avversità in cui ti sei ritrovato, non ti sei mai arreso e mai hai subito passivamente. Ricorda che proprio i valori acquisiti in famiglia, metabolizzati e sviluppati strada facendo, sono stati il “navigatore” della tua esistenza.

Devi ora riscoprire questi crediti, utili per riemergere. Da sempre utilizzi gli obbiettivi come leva per superare le difficoltà. Anche ora devi ritrovare un sentimento positivo che ti rimetta in gioco.

Ricorda che il punto di forza è la continua ricerca del contatto con persone di diversa estrazione, che possano arricchire il tuo bagaglio culturale da cui scaturiscono tutte le iniziative. Mettiamo ora in fila alcune vicende relative allo studio e poi al lavoro.

In famiglia si era valutato che, per frequentare le superiori, causa la mancanza di collegamenti con la città, fosse necessario entrare in collegio.

Il papà, per l'occasione, aveva incaricato un trasportatore del paese, che aveva una vecchia Fiat 1100.

Anni prima, il figlio dell'autista, aveva lasciato il paese. Si era diplomato in città e lavorava all'estero nel settore petrolifero, in posizione di vertice. Il signore alla guida aggiunse: "Se mio figlio non avesse lasciato la famiglia per diplomarsi, oggi farebbe l'autista su questa automobile."

Questo fatto ti confermò che senza sacrificio non c'è alcuna possibilità di miglioramento personale.

Ti ricordi sicuramente che i primi giorni lontano da casa furono molto tristi e, spesso, la sera piangevi sotto le lenzuola. Questo fatto fu la conferma che il percorso, appena iniziato, era giusto e sicuro.

Durante i cinque anni di studio, faticosi ma positivi, hai conosciuto insegnanti e compagni che ti hanno aperto un mondo nuovo. Questo fu il tuo primo grande credito acquisito. Sulla nuova base di queste conoscenze, hai iniziato l'attività lavorativa. Per ben cinquantasette anni, in quattro diversi settori industriali, hai sempre attinto energie nuove. Durante questo lungo periodo hai frequentato persone di varia

estrazione: operai, tecnici, ingegneri ed altri responsabili in ambiti tecnici e amministrativi.

Da tutti hai ricevuto linfa e a tutti hai dato senza riserva, compresa la possibilità di crescere culturalmente, professionalmente ed economicamente.

Molti di loro ti hanno ringraziato, alcuni si sono dimenticati di farlo. Ti sei rivolto a tutti loro con rispetto, nella libera partecipazione diffusa, veicolando semplicemente libertà. Dalla tua famiglia hai ricevuto altra energia vitale, attiva e forte che ti ha temprato e reso più disponibile per affrontare le necessità familiari. I tuoi figli, con i loro traguardi sia scolastici che soprattutto professionali, hanno saputo ringraziare e celebrare la lungimiranza dei genitori. La famiglia è un luogo vitale in cui nascono e si sviluppano situazioni straordinarie, da cui dipendono le scelte di crescita individuali. Ti auguro che tale crescita sia straordinariamente forte da sopperire alle perdite nella famiglia. L'unico scopo finale di tale crescita è rendere forti per risalire la china, sempre più in alto. Buona Vita!

Adino

Lettera d'amore a se stessi

Ciao Stella Gatti, so che ami il tuo nome di più, ma anche il tuo cognome, quindi inizio così la mia lettera d'amore per te.

Non è facile elencare i tuoi pregi ed il perché ti amo, è un po' imbarazzante e si teme di cadere nella presunzione.

Credo di volerti bene da sempre, già da bambina, ma con una pausa per l'adolescenza, chi si ama a quell'età?

Mi piace di te che ogni mattina ti alzi pensando a quante cose interessanti hai da fare e se sul lavoro c'è un caso complicato, ricordi a te stessa quanti casi difficili hai già affrontato.

Ami le sfide, quindi farai anche questa, se sei riuscita a riabilitare con due protesi un paziente con il morbo di Parkinson, tutto il resto è niente; ma uno così mai più, mi raccomando, ti è costato una labirintite da stress appena finito.

Ti voglio bene perché anche tu ami le altre persone, tutte o quasi, ti piace sorridere a chi incontri per strada ed inchinare leggermente la testa per salutare.

Qualcuno rimane stupito, ma la maggior parte ricambia.

Questo l'hai imparato in Sud America dove nei paesi si salutano tutti e sorridono di più, anche se sono poveri.

Ti piace molto parlare, ma sei capace anche di ascoltare, con un po' di impegno.

Non riesci a girarti dall'altra parte davanti a chi ha bisogno o ad un'ingiustizia, e questo non saper dire di no ti ha regalato la psoriasi da stress, ma non rimpiangi le tue scelte e te le tieni.

Cerchi di continuare ad essere coerente con te stessa, anche se ora fai più fatica; dopo i sessantadue anni le forze calano un po' e poi sembra che al mondo conti solo il dio danaro e osteggiare ciò ti sembra impossibile a volte.

Nel tuo piccolo riesci sempre a trovare qualche "escamotage", qualche bugia per aiutare qualcuno; questo imbrogliare non è da persona buona, non sei una pura di cuore, ma una brava persona sì.

Ti ritieni fortunata e puoi ancora dare agli altri, perché hai ricevuto tanto, fin dalla nascita da quasi tutti quelli che hai incontrato.

Non puoi fare una lista, perché tra i presenti e i deceduti sarebbe enorme, ma li ha tutti nel cuore. A volte sembri un po' infantile, ma non è così.

Ora ti saluto augurandoti solo due cose: primo la salute, non c'è niente di più importante e secondo, non smettere di amare.

Come diceva Sant'Agostino: "Ama, ama, e ama ancora, perché tutto è niente senza l'amore".

Stella

Ciao Delia, come stai?

So che in questo periodo sei sotto pressione per la malattia di tuo padre e mi dispiace molto.

Sii forte, che anche questa situazione si sistemerà. Tu non ti rendi neanche conto di quanto sei forte. Ti fai sempre accecare dall'ansia di non farcela, ma poi quella che ti sembrava una montagna, un passo alla volta, ce la fai sempre a scavalcarla.

Tu lo chiami "istinto di sopravvivenza", ma la verità è che sei forte, è l'insicurezza che hai, ma sei stata bravissima, hai avuto una forza sovrumana.

Tieni duro Delia e non avere paura, sono sicura che l'universo ha in serbo qualcosa di bello per te, te lo meriti.

Ti abbraccio forte e mi raccomando sorridi il più possibile, cerca di crearti piccoli momenti felici e ricorda che non sei sola e tutto si sistemerà.

Delia

Cara Eliana,

so che questo periodo della tua vita non ti soddisfa per niente. Ti senti vecchia e un poco malandata, priva degli stimoli che avevi quando eri più giovane.

Probabilmente il fatto di non essere più impegnata nel lavoro ed avere cambiato casa, da Brescia a Rovato, ti sta portando verso un nulla emotivo.

So che stai cercando di superare questa negatività impegnandoti in esercizi di scrittura e frequentando corsi organizzati, ma spesso la tua frase preferita è “sono stanca, sono stufa ecc.”.

Non voglio che ti crogioli in questo stato d’animo, proprio tu che ci hai sempre spronato ad interessarci del prossimo; a cercare di vedere nel mondo che ci circonda le situazioni più impegnative e cercare di risolverle.

Hai vinto tante battaglie, tante ne hai perse ma non ti sei mai tirata indietro.

Certo la tua età non ti permette di intervenire in modo attivo come hai sempre fatto, ma pensa a ciò che hai trasmesso a tuo figlio, ai tuoi nipoti, soprattutto a Iris che cerca di seguire i tuoi insegnamenti.

Hai ancora tante amiche che ti vogliono bene, che ti apprezzano per quello che sei e che hai fatto. Hai un marito che, tante volte, non dimostrandolo, ti ha sempre sostenuto e considerato una donna in gamba.

Vedi di risvegliarti altrimenti la tua situazione può peggiorare.

So che non vuoi questo e che hai sufficienti capacità per superare questo periodo negativo.

FORZA E CORAGGIO

Eliana

AVEVO BISOGNO DI DIRTELO

Capita a volte che non riusciamo a comunicare ciò che ci passa per la testa, travolti dalle emozioni, oppure perché ciò che accade risulta troppo doloroso, oppure perché abbiamo bisogno di riflettere...

Amore mio,

vorrei dirti che avevi ragione tu, quando in Uruguay mi dicesti che non era possibile che la colpa di tutto ciò che accadeva fosse sempre la tua, scusami.

Per me è stato più difficile che per te, adattarmi al nuovo mondo a ben quarantaquattro anni.

La vita in campagna, la solitudine, le preoccupazioni per nostro figlio, le intemperie esagerate, risparmiare, la nuova lingua, le sorprese negative continue, per il tuo lavoro.

Era un pò troppo, tutto insieme per me, quindi me la prendevo con te, perché l'idea di quell'avventura fu tua; ma ciò era ingiusto perché me lo avevi chiesto, non mi hai obbligato ad andarci.

Io, in modo infantile, avevo pensato all'avventura, al sollievo di lasciare il lavoro che, dopo anni, mi aveva un po' stancato e con il solito ottimismo, che a volte è incoscienza, non mi aspettavo tutti i problemi che abbiamo dovuto affrontare.

La maggior parte di essi non li causavi tu, ma io, con il timore di non farcela a superarli, ti incolpavo di tutto, scusami.

Inoltre a volte tu non c'eri, come quando l'acqua della tempesta, di notte, entrava dai serramenti

rischiando di rovinare la libreria e così Luca ed io l'abbiamo raccolta con gli stracci per ore, poi lui mi ha detto che non ce la faceva, ed è andato a letto, perché aveva nove anni, non potevo chiedergli di più.

Forse tu avresti detto: "Chi se ne frega dei mobili", ma io non ce la facevo a lasciarli rovinare, così per ore, piangendo, ginocchia a terra, ho probabilmente accumulato del risentimento nei tuoi confronti, che però non meritavi.

Ho sempre creduto in te, (come pure tu in me, lo so), e quindi ti ho seguito volentieri ed ora che siamo tornati in Italia (per fortuna), non rinnego la scelta, ma mi dispiace notare che quando io racconto di quei quattro anni, tu ti offendi se ne rivelo le difficoltà, gli imbrogli e le delusioni.

Ora sei tu che ti senti responsabile di tutto, vorrei dirti che invece adesso, nel ricordo, tutto è più soft per me, non ti incolpo di nulla, ma non voglio neanche ricordare solo i momenti belli e ce ne sono stati tanti, perché sono cresciuta come persona, di più per quelle difficoltà.

Stella

Cara mamma,

mi hai lasciata da tredici anni e in me c'è un grande vuoto.

In questi anni è rimasto in me un grande desiderio: poterti parlare e dirti delle cose che non ti ho mai detto.

Parlare con te non è stato sempre facile. Eri sempre così occupata ad accudire la famiglia che non pensavi che io invece avrei potuto esprimerti i miei sentimenti e anche le mie gelosie.

Sì, le mie gelosie, perché tu hai sempre preferito i mie fratelli e non hai mai nascosto queste tue preferenze.

Dicevi sempre che di me non ti preoccupavi perché ero forte ed in grado di risolvere da sola i miei problemi.

Questa frase, apparentemente positiva, mi ha sempre portato a pensare che in fondo non ti importasse molto di me. Mi sentivo sempre troppo responsabilizzata, anche da bambina, e sempre criticata.

Eri molto critica nei miei confronti mentre Aldo e Mauro erano "perfetti"

Te lo devo dire, per fortuna c'era papà che mi supportava e mi apprezzava, forse anche troppo.

Questo feeling era un altro dei nostri conflitti.

Ti arrabbiavi e forse eri anche gelosa del nostro bellissimo rapporto.

Ti ho considerata poco interessante perché eri molto timida e silenziosa e non prendevi mai posizione nelle nostre discussioni. Eri delusa dal mio modo di intendere la vita. Tu avresti voluto una ragazza più femminile e meno maschiaccio.

Ho capito alla fine della tua vita i veri motivi che ti avevano portato ad essere così. La tua detenzione in campo di concentramento a Dachau e il collegio dove ti hanno maltrattato.

Il bruttissimo periodo della morte del nostro caro Mauro ci aveva avvicinate molto, ma anche in quel periodo mi sono sentita molto responsabilizzata.

Mi vergogno di questi miei sentimenti e ti chiedo scusa per non averti dimostrato il grande bene che ti volevo e ti voglio.

Credo che tu abbia in fondo capito che potevi sempre appoggiarti a me e che io ci sarei sempre stata.

Non te l'ho mai detto, ma ti voglio un sacco di bene, sei stata un faro nella mia vita.

Eliana

Stefania,

non abbiamo mai avuto un buon rapporto, forse perché abbiamo caratteri opposti, forse perché hai dei comportamenti decisamente ed evidentemente sbagliati.

Mi dispiace che tu non abbia avuto e non hai una vita facile ma mi dispiace di più ancora che per questo motivo ti comporti male con le persone che hai intorno, come se fosse una vendetta per la tua sofferenza, come se vedere le persone star male creandogli problemi ti appagasse, e quello fai, soprattutto con chi ha poca autostima come me.

Sarebbe bello se tu cambiassi atteggiamento verso la vita, ma sarebbe ancora più bello che io cambiassi atteggiamento verso la vita...

Ci sto lavorando Stefania, non sono ancora completamente consapevole di avere tanta forza, ma piano piano la tiro fuori e riuscirò ad ignorare il tuo comportamento.

Sei un personaggio molto scomodo, ma abbandonerai la mia mente, ne sono sicura!

Delia

Avevo bisogno di dirtelo

Mai come ora siamo costretti a fare i conti con la realtà che sempre più deprime la nostra attività culturale, politica e relazionale. I social, in modo sempre più asfissiante, dettano la direzione opportuna che devi seguire per far parte del pensiero unico.

Piano piano si scivola verso un comportamento uguale per tutti, che ci lascia vuoti e senza alcuna capacità di scelte autonome.

A lungo andare, l'uso massiccio dei social non facilita le relazioni, ma produce l'effetto opposto. In altre parole, la tendenza è di uniformarsi agli altri anziché contribuire, con la propria iniziativa, alla crescita culturale comune.

Quando siamo assorbiti nello stagno, dove siamo solo numeri ci arrendiamo e la distanza con la vita reale aumenta a dismisura.

A questo punto ti sei arreso al comportamento di tutti e conti sempre meno. Ti nutri con spazzatura considerandola un alimento.

Senza rendercene conto rimaniamo prigionieri dentro un fortino, apparentemente confortevole.

Da qui non esce nulla anche se entra tutto ciò che ti deprime giorno dopo giorno. Questo percorso è la causa della nostra atrofia di pensiero e

praticamente siamo mentalmente spenti. Quando però il nostro ego tocca il massimo livello, quindi esclusi da ogni partecipazione, la mente tenta di raccattare le ultime briciole di ragione.

Caro Giorgio, dopo essere riemersi dalla palude, tu ed io abbiamo l'opportunità di rinascere e, dopo tanta spossatezza culturale, riprendere un cammino comune.

Avevo bisogno di dirti che questa lunga parentesi, sospesa in un mondo artificiale, ci ha certamente allontanati credendo fosse un'alternativa, facile e furba, ad una realtà difficile e cruda.

Abbiamo barattato oro, il nostro pensiero, con la feccia del qualunquismo.

Ancora, per l'ennesima volta si ricomincia dal fondo. Si ricostruisce con sentimento nuovo ed autentico, non inquinato da interessi passivi e nocivi.

Avevo bisogno di dirti, ora, quanto la deriva fosse povera e deprimente e quanto sia bello ed accattivante ricostruire, insieme, un percorso comune.

Rinascere significa condividere ogni iniziativa orientata ad affrontare la realtà attuale e quella futura.

Avevo bisogno di dirti che dopo la depressione subita si prospetta una vita futura, frutto solo del nostro pensiero.

Ecco, avevo bisogno di dirtelo.

Adino

^^^^

Avevo bisogno di dirtelo

Cara mamma,

non abbiamo mai avuto l'opportunità di parlarci e di confidarci

come sarebbe stato giusto fare e di questo mi dolgo.

Purtroppo per noi le cose sono andate così.

Adesso che anch'io sono anziana e ho attraversato la mia vita con tante difficoltà, ripenso al tuo vissuto che sicuramente non è stato altrettanto facile.

Cerco di mettermi nei tuoi panni. Credo che tu abbia cercato di fare del tuo meglio, con gli strumenti che avevi a disposizione.

Anche tu, fin da giovane non hai mai avuto quell'appoggio affettivo che ti avrebbe aiutato.

Ti è stata impartita un'educazione dell'ottocento, molto severa, i tuoi genitori hanno avuto vita breve e nei tuoi parenti non c'era quella amorevolezza e comprensione necessaria per un buon vivere. Poi c'è stata la guerra. Hai incontrato papà e ti sei sposata, hai perso anche il primo figlio; chissà come ti sarai sentita, migrata in campagna e certamente senza nessuno con cui confidarti per esprimere i tuoi sentimenti, la tua tristezza per la perdita del tuo primo bimbo. Poi siamo arrivate noi, io e Grazia. Tutto questo condito con i continui litigi con il papà molto nervoso e nevrastenico. Noi bimbe purtroppo siamo cresciute in quel clima. Non ricordo di aver ricevuto coccole da papà. Sì mi ha insegnato ad andare in bicicletta... ma ero gelosa dell'attenzione che dedicava al nostro cane Dick! Lui insofferente, noi dovevamo girargli alla larga, per non prendere scapaccioni. Ti dico questo non per giustificarmi, ma anch'io in seguito ho avuto quei comportamenti nei tuoi

confronti e di questo ora mi vergogno e ti chiedo scusa.

Curavi le incombenze di casa senza mai lamentarti.

Ma chissà come ti sarai sentita!

A scuola ogni tanto ho avuto crisi di nervi. Una volta in classe ho stracciato anche un libro! Poverino! Cosa mi aveva fatto!?

Cara mamma non abbiamo mai parlato dei nostri sentimenti...

Però ricordo che, quando vecchietta e ricoverata a Casa di Dio, una volta mi hai detto: “Se hai bisogno di qualche cosa... telefonami!..”

E quando hai iniziato a non parlare più capivo dalla tua espressione che mi sentivi vicina. Almeno questo per noi!

Un bacione grande grande e tanta amorevolezza, cara mamma.

Tua figlia Adelina

Avevo bisogno di dirtelo

A volte sentiamo il bisogno di ricordare alcune persone.

Sarà che è la festa dei morti, ma mi vengono in mente, oltre ai miei cari, che se ne sono andati, anche altre figure.

Questa mattina ho ricordato una donna che mi ha sempre suscitato un senso di ammirazione.

Ecco, se penso a ciò che rende speciale questa persona sono i sentimenti che ha provato lungo un percorso che l'ha vista impegnata in politica.

Tina Anselmi era solo una ragazzina quando una mattina, con la sua insegnante ed altri bambini, fu costretta ad assistere all'impiccagione di alcuni giovani partigiani.

Questo episodio la segnò profondamente tanto che cominciò anche lei a svolgere questo pericoloso compito, a rischio della sua vita. Capì che per cambiare il mondo bisognava esserci.

Era una donna che non voleva essere cieca, oppure indifferente. Non era schierata con chi invece era cieco ed indifferente. Dal punto di vista "Politico" il suo era uno sguardo che andava lontano. Peccato che non ci sia una "Scuola", dove la "Cura politica" sia davvero Cura di una crescita collettiva, dove la presa in carico di un popolo sia

quella strada che conduce oltre il proprio ombelico. Grazie Tina. Se devo seguire una idea penso che vorrei essere determinata come te, con i tuoi valori e il desiderio di lottare, anche a discapito dei miei stessi interessi.

Quando lasciasti l'Asilo per occuparmi di Auser avevo davanti a me un compito da svolgere.

I soldi non erano in cima ai miei pensieri.

E neppure la gestione del Potere, quella stupida condizione che genera solo vanità e danno.

Mariolina

CIO PER CUI VALE LA PENA DI VIVERE

Eccoci giunti al nostro quinto incontro.

In questo percorso abbiamo svelato qualcosa di noi e poi abbiamo accolto le voci di coloro con i quali siamo partiti per questo breve viaggio,

Ci siamo narrati con la consapevolezza che ciò che ci accomuna in questo percorso è il desiderio di accogliere ed essere accolti.

A volte basta poco per capire che *siamo fatti della stessa sostanza dei sogni*, come aveva ben detto Shakespeare, ma in verità di tutti i nostri sogni a volte non sappiamo che farcene.

La vita, arrivati alla nostra età, ci ha tolto parecchie illusioni, ma quel bambino che è dentro di noi continua a tirarci per la manica.

Provate a ricordare cosa volevate e cosa siete riusciti ad agguantare.

Ho introdotto questa traccia raccontando una storia dove un uomo compare nella piazza del paese e tenta di convincere gli abitanti a riprendersi i propri sogni.

Le persone fanno fatica a capire.

Non lo vedono per quello che è, non vedono neppure i fili appesi alla sua giacca e non capiscono l'importanza del gesto che l'uomo

compie: stringendo qualcosa tra le mani,
consegna a ciascuno un filo al quale sono appesi i
loro sogni...

Solo un bambino lo vede per quello che è.

Solo il bambino capisce e realizza i suoi sogni.

Il racconto è: L'uomo dei sogni.

La risposta più logica su questo tema, appare di una goffa ovvietà generata dalla considerazione che vivere è già vita. Eppure se ci limitiamo a questa enunciazione attribuendole un valore assoluto, tutto appare relativo al fatto che “Da cosa nasce cosa” e, in fondo, perché farsi tante domande quando è già molto difficile realizzare la nostra presunta umanità nella nostra quotidianità?

E qui iniziamo veramente a sentire l'odore del prossimo inteso come l'altro noi stessi.

Da ora in poi bisogna farsi strada, alcune volte sgomitando, altre volte prevaricando per restare a galla e per non farsi sopraffare.

L'uomo e la donna sono espressione della unicità del pensiero che caratterizza la nostra appartenenza alla natura umana. L'esercizio delle proprie funzioni deve rispettare la possibilità e la capacità di espressione della altrui volontà. Spesso questo confine è superato e, anziché un confronto di idee, nasce uno scontro sociale.

La prevaricazione e la totale negazione del diritto di partecipazione e di aggregazione del singolo, sfocia spesso in tragici massacri, spesso sconosciuti.

Di fronte a questa catastrofica visione urge un'ultima reazione spontanea, che nasca dalla struttura sociale più abbandonata. Tale entità deve democraticamente appropriarsi della libertà di pensiero e quindi della libertà di esercizio in totale autonomia. Non cedere al compromesso, "do ut des", ma essere inflessibili e determinati sulle proprie rivendicazioni. E' necessario aprirsi al confronto continuo per conoscere altre realtà, che vanno valutate e approfondite, per trarre utili frammenti di verità sconosciute. Non si può essere indifferenti alla negazione dei più elementari diritti umani di coloro che sono stati privati di ogni minimo sostentamento della persona fisica e spirituale. L'esclusione dalla partecipazione e dalla condivisione, del pane e dello spirito, di milioni di esseri umani, è una tragica sconfitta per tutti e specialmente per gli indifferenti. Non ci rendiamo conto che sprechiamo il nostro oro, cioè la nostra umanità, provocando la lenta agonia della società.

Il potere esercitato attraverso il possesso abnorme ed ingiustificato del denaro è la principale causa della degenerazione dei costumi. Il libero arbitrio manifesta i suoi effetti peggiori seminando la distruzione del tessuto sociale.

Siamo arrivati a questo punto perché abbiamo abbandonato la nostra missione principale. Essa consisteva nel promuovere il progresso globale, diffondendo ciò che abbiamo ricevuto in dote dalle generazioni che ci hanno preceduto. Oltre ad aver mancato questo profondo obiettivo, abbiamo sperperato la cura e la diffusione di grandi opere letterarie, opere d'arte, opere architettoniche, scoperte sull'universo ed abbiamo monetizzato i risultati delle ricerche mediche, psichiatriche, sulla nascita e sulla morte.

Il potere ha fatto in modo di occultare tale progresso concedendo alla persona false novità globali, mascherate da soluzioni facili per tutti, in realtà distribuite come pillole che causano una morte lenta e dolce dello spirito. L'uomo e la donna che, insieme, sanno generarsi sono, invece, specializzati nel procurare morte attraverso guerre, devastazioni, genocidi e sistematiche negazioni della vita. Eppure coltiviamo, con la nostra testimonianza verso gli altri, un futuro che sia il nostro riscatto. Questo, credo, sia l'obiettivo per cui vale la pena di vivere.

Adino

Ciò per cui vale la pena di vivere

Prima di nascere non so dove fossi.

Sicuramente finito il mio tempo tornerò lì.

In base al proprio vissuto per continuare ad aver voglia di vivere ad un certo punto bisogna imparare a vedere con occhi nuovi.

Osservare la natura, udire le foglie degli alberi che sussurrano.

Ammirare il cielo e osservare i mille colori che assume nell'arco della giornata.

Quando il tempo è bello il sole è luminoso e caldo, poi, quando è buio il cielo è stellato.

Ma anche le giornate piovose hanno un loro fascino e un significato che si può scoprire nella nostra interiorità. C'è quel senso di melancolia ma anche calma e rilassatezza che colma il cuore e poi comprendi che anche il rapporto con gli altri diventa diverso.

Aumenta la sensibilità nella percezione dei sentimenti negli accadimenti che si incontrano nel quotidiano.

C'è più consapevolezza del vissuto.

Apprezzamento di cose conquistate e acquisite.

Responsabilità delle nostre azioni.

La felicità consiste nell'accettazione di quanto accade in quanto inevitabile ed essere nel presente.

La vita è una bella palestra che val la pena di essere vissuta con coscienza.

Si ha sempre la possibilità di scoprire cose nuove anche le più piccole e che possono sembrare insignificanti ma che ci sono care...

Esco di casa, nel cortile c'è il micio che mi saluta.

Si avvicina si struscia sulle mie gambe

e io lo lascio fare... Se lo accarezzo scappa o graffia!!!

E poi possiedo un bozzolo di seta dal colore lunare.

Mi piace pensarlo mentre si dipana luminoso e cangiante erigersi verso il cielo,

verso la luna.

Adelina

Ciò per cui valga la pena di vivere

La risposta a questa domanda è un poco difficile, mi viene da dire TUTTO.

Credo che il solo fatto di esistere sia di per se un buon motivo.

Vale la pena il fatto di avere un famiglia e vedere crescere i propri figli, i propri nipoti e osservare (senza voler intervenire troppo) i loro progressi, le loro difficoltà e provare a dare loro delle indicazioni approfittando della nostra esperienza.

Non sempre ci ascoltano, ma sanno che per qualsiasi motivo noi ci siamo.

Vale la pena, se si è ancora in grado, di aiutare chi è in difficoltà, di poter ascoltare gli altri, di poter scambiare le nostre esperienze i nostri problemi e cercare di vedere il mondo che cambia, senza pregiudizi e senza pensare di poter risolvere tutto.

Sono tante le ragioni per cui vale la pena di vivere su questa terra: la natura che è meravigliosa, misteriosa ed eccitante; poter scoprire nuovi orizzonti anche solo con la mente perché io purtroppo per ragioni sia economiche che di salute non sono in grado di poter viaggiare e vedere cose nuove; la scienza che si rinnova continuamente. Nuove scoperte che mi fanno, in

certi casi, rabbrivire, ma in certi casi mi creano una curiosità e la voglia di vedere come va avanti la ricerca sia in campo medico che scientifico.

Vale la pena di vivere per avere delle amicizie sincere e poter scambiare con loro esperienze di vita, potersi confidare e ricevere confidenze sulla vita.

Ci sono tante cose nuove per me, aver frequentato corsi che mi hanno allargato la mente.

Scoprire di essere capace di scrivere i miei pensieri. Non credevo di esserne capace, ma questa è stata una esperienza che mi ha arricchito e per la quale è valsa la pena di esserci.

L'amore per mio marito che mi ha supportato per cinquantuno anni e nonostante i nostri alti e bassi siamo ancora insieme.

Eliana

Eccomi qui, a pensare se un sogno che avevo nel cassetto si è avverato...

Purtroppo è la stessa storia di” DESCRIVI UN PENSIERO FELICE”.

Anche questo mi rattrista molto.

Non ho mai coltivato un sogno perché ho sempre avuto paura di vivere. Di sogni ne ho messi tanti nel cassetto, forse a forza di paure e ansia ho riempito un sacco di cassette, ma che sono rimasti sempre chiusi.

Non ho mai potuto coltivare sogni perché involontariamente pensando di proteggermi mi sono sempre state tarpate le ali.

Il mio sogno attuale è di portare a termine il percorso di psicoterapia e, se ci riuscirò, vorrà dire che finalmente avrò serenità interiore.

Delia

PERDITE E GUADAGNI

Essere più o meno ottimista dipende dall'educazione, dall'ambiente familiare, dalla predisposizione genetica

(Ah, la genetica dell'anima!)

Certo, aver fiducia quando si è felici è facile.

Ma noi non siamo solo le nostre circostanze, siamo anche la nostra essenza.

Quando ripensiamo ad alcuni momenti della nostra vita emerge la consapevolezza che ciò che abbiamo vissuto si presta ad essere pesato, in perdite e guadagni...

Perdite e guadagni

Quando arriva il momento di condurre la nostra esistenza nel mondo, non sappiamo come si orienterà la bussola del nostro futuro. Sulla carrozza che ci porta, non ci sono ancora passeggeri, non ci sono scorte per il sostentamento, non abbiamo denaro e non c'è nulla che ci rassicuri circa il procedere del nostro viaggio. Anche se siamo privi di tutto procediamo spediti, carichi di crediti e frutti utili non in vendita nei negozi. Tutto il credito lo abbiamo prelevato dalla dispensa di famiglia con l'aiuto di genitori e fratelli. Mentre la carrozza procede lungo le strade della nostra esistenza, consumiamo un poco del carico che viene reintegrato dai primi sudati guadagni. Spesso avanzare risulta difficoltoso, a causa delle strade sconnesse e delle perdite ambientali impreviste, al limite della tollerabilità. Ma se tolleranza significa virtù d'indulgenza, per cui si permette che altri dicano o facciano cose discordanti dal nostro sentimento, ne deriva che questo concetto ci aiuti a compatire le mancanze altrui. Ora il nostro procedere comincia a delineare un tracciato che unisce i punti segnati sulla nostra, intima, carta geografica. Se da profitto nasce

profitto, succede che, a cassetta, alla guida della carrozza, salga una figura i cui pregi non sono chiari fino a che non prende essa stessa le redini, dimostrando doti di grande e inaspettata competenza. Presto ci si rende conto che non solo la sua azione è preziosa e lungimirante ma riesce a tracciare il percorso per tutti. Da un incontro inconsapevole, spoglio di qualsiasi obiettivo nasce, spontaneo, un sentimento impetuoso, incontenibile ed indefinibile che cresce fino a far germogliare l'amore. Da esso nasce vita da vita, che si compiace di questi guadagni gratuiti, calati dall'alto ma generati da donna e uomo. Di questi grandi guadagni o profitti non conosciamo né la grandezza né il profondo influsso sulle scelte a venire. Mentre la vita corre veloce, la carrozza cerca di non farsi sopravanzare per non perdere la libertà della propria determinazione. La tenuta funzionale della carrozza è garantita da cocchieri attenti e tenaci, aggrappati alla famiglia. L'amore dedicato alla guida è sempre più crescente, come pure il logorio delle sue componenti più sollecitate. Queste perdite non arrestano la corsa ma ne rallentano l'avanzamento. E quando il cocchiere più dolce, più attento, più disponibile e più amorevole scompare, la carrozza continua la

propria corsa, ferita ma viva. Tutto accade perché i guadagni di una vita sono talmente resistenti che continueranno a fermentare nel tempo. Se volessimo stilare il bilancio di una vita, le perdite, quasi mai individuabili, non lasciano macerie se i guadagni che spesso ne derivano si pongono come crescita umana. Ne consegue che il sacrificio estremo di sé, sia una pratica di immensa gratitudine.

Adino

Perdite e guadagni

La prima perdita che mi viene in mente è quella della libertà, per tre mesi in ospedale, in seguito ad un incidente stradale, dove io ero a piedi e l'altro in auto.

Oltre il dolore fisico, una settimana in coma e sei ossa fratturate, mi è pesato molto perdere la possibilità di uscire, camminare e stare nella natura.

Io sono un po' zingara, difficilmente passo più di un giorno intero senza uscire. Sono stati tre mesi infiniti.

Avevo perso anche la capacità di camminare, poiché non avevo potuto farlo per tanto tempo.

In quel periodo però ho guadagnato la certezza di essere molto amata.

Ogni giorno sono stati con me oltre ai genitori, parenti di vario livello e decine di amici.

Poiché non potevo essere lasciata sola, altrimenti urlavo, tantissime persone di mia conoscenza si sono offerte per aiutare i miei genitori che avevano, comunque, un lavoro ed altri due figli dei quali occuparsi.

Stella

Perdite e guadagni

Vorrei raccontare un momento buio della mia vita, dove ancora una volta ho perso la motivazione, dove ho rischiato il crollo emotivo, ma ce l'ho fatta a rialzarmi. Undici anni fa ho cominciato ad avere dolori forti alla schiena, talmente forti che ho dovuto stare a casa dal lavoro. Pensavo fosse una cosa risolvibile, ma più passava il tempo e più non stavo bene, ho provato varie terapie, ho fatto visite con medici specialisti ma non riuscivo a guarire e i giorni passavano. I giorni sono diventati mesi, tre per l'esattezza, dove sono subentrati i sensi di colpa verso il lavoro. Avevo paura di non essere creduta, ricevetti anche chiamate con minacce velate dai miei responsabili, ed io con la mia insicurezza ero terrorizzata e non la vivevo bene. All'ennesima cura farmacologica ho deciso di rientrare al lavoro, in qualche modo pensavo che ce l'avrei fatto nell'attesa della risonanza tronco-encefalo.

Il primo calvario l'ho passato a casa, senza l'appoggio dei miei genitori, alla ricerca della cura giusta, il secondo calvario l'ho passato al lavoro, grazie a delle bruttissime persone che hanno deciso di rendermi la vita impossibile. Ancora adesso non so come ho fatto a reggere, ma ricordo di aver trovato conforto in un libro di Louis Hay intitolato "puoi guarire la tua vita".

Oggi, ricordando questa situazione, posso dire che avevo costruito una prigione nella mia testa ed avevo la chiave in tasca.

Finalmente con il risultato della risonanza ho potuto capire cosa ho alla schiena, e dico "ho" perché purtroppo non è una cosa risolvibile. Ho il morbo di Arnold Chiari, ovvero una malformazione del midollo spinale con siringomieli in zona cervicale, purtroppo non posso guarire ma posso cercare di stare attenta a non peggiorare.

Con questa patologia mi sono stati riconosciuti i punti di invalidità per diventare una lavoratrice di categoria protetta.

Quando ho potuto dimostrare che il mio mal di schiena non era fasullo è ricominciata la mia risalita. Il mio guadagno è stato riprendere la mia credibilità al lavoro.

Delia

Perdite e guadagni

Ci sono stati momenti nella mia vita in cui le mie certezze sono state messe a dura prova.

Ho sempre creduto che ciò che avevo fatto nell'azienda dove lavoravo per aiutare le mie compagne di lavoro mi avrebbe garantito, non dico gratitudine, ma il riconoscimento del mio lavoro e dedizione.

Quanto mi sbagliavo. Quando la situazione è diventata difficile tutte, o quasi, le mie compagne hanno avuto paura e per non incorrere in sanzioni mi hanno abbandonato. In certi momenti addirittura facevano finta di non vedermi e mi salutavano malvolentieri.

È stato un momento difficile, avevo perso la fiducia nel mio prossimo, ho sofferto molto e ho pensato di lasciare perdere tutta l'attività nel sindacato e nella politica.

Quando tutto sembrava volgere in negativo ho ricevuto la solidarietà di molte persone che mi hanno appoggiato e addirittura il vice sindaco di Brescia mi ha aiutato a trovare un altro lavoro. Le mie ex compagne sono rimaste senza lavoro e hanno dovuto riconoscere di aver sbagliato con me e l'hanno detto. Era comunque troppo tardi e il mio rincrescimento è rimasto.

Se devo parlare di perdite, nella mia vita, c'è anche la mia più grande amica Manuela. ho perso la sua amicizia perché io, essendo molto convinta delle mie idee, non ho voluto partecipare al suo matrimonio perché suo marito era un fervente e convinto fascista. Credo di aver sbagliato ma se dovessi tornare indietro lo rifarei. Ho ritrovato la mia cara amica in occasione del funerale di suo marito. Questo può sembrare molto brutto ma la verità è questa.

Naturalmente la perdita più grande è stata la morte di mio fratello Mauro. In quel momento ho perso tutto ciò in cui credevo. Mi domandavo perché era toccato a me questo grande dolore ed ero invidiosa di altre persone che non avevano dovuto attraversare quei momenti così difficili.

Mi rendo conto che finora ho parlato solo di perdite e non di guadagni, mi è difficile parlare di guadagni dopo aver parlato di queste perdite ma cercherò di farlo ugualmente.

Nella mia vita ho incontrato persone meravigliose che sono diventate mie amiche, che mi hanno aiutato nei momenti difficili.

Ho guadagnato molta stima da parte di queste persone. Amiche che apprezzavano quanto facevo

e molti clienti di mio marito del negozio di animali che gestiva.

Non ridete, ma un mio grande ed affezionato amico è stato il pappagallo "Ceco".

Mi parlava e rispondeva alle mie domande in modo appropriato. È stato con noi per ventotto anni e tutti i giorni mi stupiva con parole nuove (certe volte parolacce) che imparava dai clienti.

È riuscito a fare dire qualche parola ad un bambino autistico che non parlava da mesi, neanche con i suoi genitori, ma davanti a lui si è sbloccato e questa è stata una delle più grandi soddisfazioni del lavoro mio ma soprattutto di mio marito.

Non so se questo si può definire un guadagno ma mi ha ripagato, in una certa misura, di tutto il lavoro e i sacrifici fatti per condurre un negozio così complicato.

Eliana

Perdite e guadagni

In gioventù ho avuto la possibilità di conoscere, nell'ambiente lavorativo, un ragazzo con il quale bastava un'occhiata e ci si capiva al volo.

Stessi intendimenti, stessi punti di vista, ma anche allegria e ironia.

Entravo in studio lo vedevo al suo tecnigrafo e mi veniva da ridere. Come mi vedeva rideva anche lui.

Allora gli chiedevo:- Cos'hai da ridere? - e lui:- E tu?- Questa è complicità! Eravamo lì, obbligati per lavoro, ma potevamo essere in un qualsiasi altro posto! Fu una persona con la quale c'era stima, rispetto reciproco e confidenza.

Purtroppo morì giovane in un incidente d'auto.

Tutto questo non mi è più capitato così.

Il rapporto con mio marito è stato diverso, una persona molto chiusa e di poche parole.

So che ha avuto un'infanzia difficile, cresciuto con una nonnina nel Veneto e i genitori a Brescia per lavoro. A quel tempo era dura la vita. Mantenere i figli, il lavoro...

Perciò ho sempre cercato di comprenderlo, però anche il dialogo nel tempo è importante.

Non era sufficiente per me sapere cosa lui pensasse e cosa io pensassi. A lui questo bastava ma non a me.

Mi resi conto che viaggiando eravamo sempre nel fuori. Era bello vedere posti nuovi, nuova gente, nuove usanze, paesaggi diversi; ma mancava la nostra interiorità, che per me, a un certo punto, era necessaria.

Non riuscivamo ad esprimere i nostri sentimenti e ad esternarli...

Non si trattava di rinchiudersi in stessi, ma approfondire il nostro spazio interiore.

Anch'io non avevo ben compreso questa situazione e perciò non seppi spiegarmi e comunicare il mio disagio. Allora proposi un piccolo periodo di pausa per capirci meglio, ma lui non fu d'accordo.

Così, infine, giungemmo alla separazione e al divorzio, con molto dolore da parte mia.

Lui trovò la seconda donna della sua vita.

Dopo tanta fatica di vivere, durante la quale ho avuto la possibilità di proseguire la mia attività artistica, ho avuto anche incontri che mi hanno dato modo di scoprire la mia vera interiorità e il mio aspetto spirituale.

La forza è nella presenza, vivere con intenzione svegli e senza distrazioni, nel qui e ora.

Adesso, nonostante problematiche oggettive di sopravvivenza, posso dire che dalla perdita sono giunta a conquistarmi una pace interiore, una evoluzione del mio essere che mi fa star bene con me stessa e con il mondo che mi circonda.

Una vita semplice.

Adelina

RICORDATI DI RINGRAZIARE...

Ringraziare è un atto di riconoscenza e di gratitudine, che può fare la differenza nella vita delle persone.

È un modo di esprimere apprezzamento e di far sentire gli altri valorizzati.

Ricorda che la felicità degli altri spesso dipende da piccoli gesti e attenzioni, quindi cerca di essere presente e di ascoltare le loro esigenze.

E non dimenticare di goderti il momento anche tu.

Ricordati di ringraziare...

Insieme al dono della vita i nostri genitori, attenti ai bisogni del nuovo arrivato, si sono prodigati affinché avessimo il necessario per la crescita. Per inciso ricordiamo che allora, se la partoriente non disponeva del proprio latte, si ricorreva alla balia in grado di allattare il neonato.

A questo punto il bambino, appena nato, era già in debito di due atti di gratitudine verso i genitori.

Eppure io non ricordo di aver mai ringraziato i miei genitori per i grandi sacrifici sopportati strada facendo.

Certamente hanno valutato la riuscita di noi fratelli come atto di gratitudine nei loro confronti, come premio della loro spontanea gratuità.

Il loro senso del dovere non aveva confini ritenendolo, essi, normale svolgimento dei loro compiti. Un'altra ricompensa, pari al merito, è stata quella di aver trasmesso a tutta la famiglia il virus della disponibilità verso chi si trova in difficoltà.

La vera natura di una vita attiva sta nel riconoscere la sua gratuità; e la gioia che ne deriva è un lievito che fermenta senza fine.

Quindi nulla è scontato o di valore ridotto, ma la fresca sorpresa dell'incontro con l'altro è pari alla riconoscenza che ci è restituita.

Se qualcuno chiede aiuto non importa come sarà la risposta, ma quanta carica produrrà in chi ha l'animo aperto all'accoglienza.

Se pratici gratuità ne consegue gratitudine, quindi se accendi un fuoco, ne deriva tepore e benessere.

Spesso chi non possiede nulla ma riceve gratuità è felice e chi pensa di avere tutto non conosce alcuna gratitudine ed è infelice.

Molte persone oggi vivono sui social con l'assoluta convinzione di possedere la chiave per considerarsi al di sopra della vita reale.

Il rifiuto delle problematiche sociali provoca indifferenza ed emarginazione in chi si affida a tale deriva schizofrenica.

Quando nell'anno duemila fui incaricato di avviare una nuova attività industriale nel settore metalmeccanico, la prima difficoltà incontrata fu reclutare forze lavoro.

Dopo che la ricerca di personale italiano aveva dato esito negativo, si presentò un ragazzo di nazionalità marocchina in cerca di lavoro.

Dopo alcune informazioni di carattere generale, mi parlò del suo passato scolastico, di buon livello, e dei pochi lavori fatti, quasi tutti avvilenti per chi aspirasse ad elevarsi.

Quando passai ad esporre gli obiettivi circa l'attività in gestazione, sul suo volto notai un fresco e smagliante sorriso.

Gli chiesi il motivo di tale reazione e tutto contento mi disse: - E' la prima volta che mi viene offerto un impiego in cui esprimere le mie capacità e le mie attitudini per un grande progetto.-

In sostanza era certo che questa opportunità rappresentasse il suo riscatto personale, con la certezza di aver recuperato la sua dignità, troppo a lungo, negata.

La sua gratitudine la dimostrò negli anni seguenti impegnandosi molto, fino a diventare il mio braccio destro ed aiutandomi nell'assunzione di altri numerosi extracomunitari.

Tutti questi seguirono il suo esempio occupando, in fabbrica, posizioni di responsabilità nella conduzione degli impianti. Io fui felice perché ancora una volta, la condivisione della gratuità aveva provocato una valanga di gratitudine. Con

rammarico mi sovviene il pensiero di tutta quella
neve che non siamo riusciti a far rotolare a valle.

Adino

Ricordati di ringraziare

Miriam

Cara Miriam, la vita è stata molto dura con te.

Hai avuto delle vertebre in meno, la tua spina dorsale non ti sosteneva, dopo tante sofferenze che ti hanno obbligata fin da molto piccola a dormire in una forma di gesso e po, diventata più grandicella, ti sei ritrovata con la battaglia dei vari busti che ti sostenessero. Ma nonostante tutto questo tu hai sempre avuto la forza e il coraggio di andare avanti, malgrado tutto..

A parte alcuni momenti di comprensibile sconforto, sei stata serena, allegra e sempre disponibile con tutti, forse anche troppo! Perché tutti, credo, ne abbiamo approfittato della tua disponibilità facendoti tu carico dei nostri problemi, cercando di appianare dissapori tra le varie coppie. Scaramucce e problemi amorosi... che ripensandoci adesso erano anche assurdi.

Questo perché adesso, da adulta e anziana, mi rendo conto che, nell'arco della nostra vita, ci siamo creati anche sofferenze inutili che non avevano peso. Molto spesso la sofferenza ce la creiamo da noi.

Non siamo stati capaci di capire, valutare ciò che è importante nel vivere, anche nel quotidiano.

Comprendere quello che nella vita è essenziale. Molto spesso diamo valore a cose inutili e soffriamo quando non corrispondono alle nostre aspettative.

Poi è arrivato il tuo male che ti ha recato tanta sofferenza, la chemio... le visite specialistiche, le attese; ma anche la fatica e il dispiacere di dover tenere nascoste le tue sofferenze alla tua mamma poiché non volevi che si preoccupasse, ma poi abbiamo dovuto informarla del tuo stato e in seguito sei stata ricoverata in ospedale e lì sei stata torturata con cure che furono inutili e purtroppo ti abbiamo persa! Però siamo state vicine fino all'ultimo, questo mi è di conforto e credo che sia stato di conforto anche per te quando ho disobbedito al tuo volere poiché non volevi nessuno al tuo capezzale: non abbiamo avuto modo di parlarci, non potevi, ma ho visto la luce nei tuoi occhi, contenta di vedermi.

A volte la disobbedienza fa bene!

Io ti sono grata e ti ringrazio per la tua generosa disponibilità. Sei stata la mia unica amica del cuore. Ancora adesso penso...- Ah questo lo devo dire a Miriam... Te lo dico col pensiero...-

Mi ricordo quando quasi ventenni nel 1967 cantavamo, a squarciagola in castello, l'ultima canzone del Festival di Sanremo dei Giganti "Mettete dei fiori nei vostri cannoni, perché non vogliamo nel cielo molecole malate ma note musicali..." e poi io a un certo punto ho esclamato:

- Puttana l'oca! - Tu ti sei stupita della mia espressione... Poi hai visto quello che avevo visto anch'io, ci siamo guardate e ci siamo messe a ridere a crepapelle. Da un cespuglio era uscito un elfo nudo e crudo per poi nascondersi dietro un altro cespuglio. Ahahahah!! Piccole cose che ci hanno reso la vita più leggera ed io ti sono riconoscente per questi momenti lievi che abbiamo vissuto insieme.

^^^^

Zii Maria e Giovanni

Carissimi zii, voi siete sempre stati molto affettuosi con me. Purtroppo eravate lontani a Torino e poiché non ci sono i mezzi di comunicazione di adesso, il tempo trascorso insieme è sempre stato breve.

Qualche volta, da bambina, sono stata vostra ospite, qualche volta venivate voi in visita a Brescia.

Purtroppo è stato troppo breve il tempo per poterci confidare e gioire della vostra presenza. Tu zio ricordo che avevi un buon carattere ed eri un tipo allegro, e mi ricordo con piacere quando mi raccontavi quanto ti pesavo quando mi hai tenuto tra le braccia in occasione del mio battesimo! Ho apprezzato il tuo umorismo. Ho anche apprezzato moltissimo quando avete voluto regalarmi l'anello di fidanzamento con zia Maria. E' stato un atto molto generoso e amorevole da parte vostra nei miei confronti. Ve ne sono molto grata per il vostro delicato gesto, anche se probabilmente, non ho trovato le parole giuste per ringraziarvi, ma questo momento è ancora vivo nel mio cuore. Grazie per la vostra presenza.

Adelina

^^^^

A Samantha

Cara ragazza, che adesso, specifico, non siamo parenti, ma a volte è meglio che essere parenti, come dici tu.

Ci conosciamo fin dalla tua nascita e in quell'occasione scoprii che tua madre era stata mia compagna di scuola alle medie, anzi anche compagne di banco!

Avendo avuto problemi con l'alloggio dove abitavo a Brescia poiché la Cariplo decise di far uscire tutti gli inquilini, per un investimento diverso, di tutto quanto l'immobile; e non avendo io trovato un'altra soluzione tu mi proponesti la tua casa a Rovato, che io accettai anche se avrei preferito rimanere in città. Di fatto mi hai concesso casa tua per dieci anni senza l'onere dell'affitto.

Di tutto questo te ne sono molto grata e quindi ti voglio ringraziare e non dimenticare il tuo atto generoso. Spero oggettivamente che i prossimi accadimenti che tu sai, non rovinino il nostro rapporto che abbiamo sempre avuto di affetto e benevolenza.

Un grande abbraccio di solidarietà.

Adelina

Ringraziare e ascoltare non è da tutti...Mi vergogno a dirlo ma l'ho imparato "da grande". Non voglio incolpare anche per questo i miei genitori, ma da grande mi sono resa conto che non sapevo cosa voleva dire ringraziare, come se tutto mi fosse dovuto. Forse passavo anche per maleducata e scontrosa ma non me ne rendevo conto. Crescendo, quando ho cominciato a fare i conti con la vita e ho capito che dovevo arrangiarmi da sola (sempre piena d' ansia e insicurezza) ho imparato ad ascoltare e soprattutto ringraziare sempre per qualsiasi cosa senza dare niente per scontato. *"La comunicazione efficace e rispettosa è la chiave per costruire ponti e non muri, occorre riconoscere il valore anche all'altrui pensiero."* Questa frase mi ricorda due delle mie più care amiche, una è medico in pensione e l'altra è una hippy che vive nella semplicità più assoluta. Siamo persone completamente diverse con ideali, gusti, vite completamente diverse ma unite dall' affetto. Forse grazie all'affetto c'è questo rapporto di rispetto e stima, ci ringraziamo e ci ascoltiamo sempre, non condividiamo gli stessi ideali ma ci piace il confronto, aprire nuovi orizzonti.

Sì, saper ascoltare e ringraziare crea un meccanismo di affetto rispetto e unione...

Magari lo facessero tutti!

Delia

Ricordati di ringraziare

Ringraziare delle persone che ci hanno aiutato in certi momenti della nostra vita non è una cosa facile. Penso che certi grazie siano sottintesi e che le persone che ci hanno aiutato siano consapevoli dei nostri sentimenti anche se non li esprimiamo a parole.

Adesso però, che ci ripenso, credo sia, invece, importante esprimere con le parole ciò che proviamo.

Nella mia vita ci sono stati diversi momenti nei quali ho avuto bisogno del supporto di amici e qualche amica c'è stata ed io l'ho accettato senza pensare che non era obbligatorio da parte loro questo loro impegno.

Naturalmente il momento più brutto è stato quando è morto mio fratello. In quel periodo c'è sempre stata presente la mia amica Cesira. Mi ha ascoltato continuamente mentre io sfogavo la mia rabbia e il mio dolore. Mi accompagnava continuamente, allora non avevo la patente, ma soprattutto era presente per aiutare me ed i miei genitori ad affrontare questa cosa tremenda che era successa alla mia famiglia.

Credo di non averla mai ringraziata veramente e con il cuore. Il mio ringraziamento c'è stato

quando anche lei ha dovuto affrontare un grande dolore per la morte del cognato e mio grande amico Gianfri.

Ho cercato anche io di aiutarla e supportarla ma un vero grazie non l'ho mai detto. lo dico adesso GRAZIE CE.

Un'altra persona che devo ringraziare è la mia carissima amica Maria.

Quando ho iniziato a stare male per attacchi di panico e conseguente depressione. Mi ha aiutato in modo veramente meraviglioso.

Io ero completamente fragile, avevo paura di tutto non riuscivo ad uscire di casa e fare tutte quelle cose normali che prima avevo affrontato normalmente. Non riuscivo a recarmi al lavoro, alle assemblee della scuola, attraversare la strada. È stato un periodo tremendo. La mia amica Maria non mi ha abbandonato un istante. Abitavamo nello stesso condominio e ha continuato a spronarmi ad uscire, ad andare al parco con i bambini e mi ha aiutato a fare una dieta alimentare che mi aveva ordinato il mio medico, anche se io ero restia ma mi ha continuamente spinta e questo è stato, forse, il rimedio a questi stati di ansia perché il mio cervello si è fissato su questo e mi ha distratto dalla mia malattia.

GRAZIE MARIA non ti ho mai ringraziato abbastanza per il tuo aiuto.

Sicuramente ci sono altre persone alle quali dire grazie ma queste due amiche sono quelle che non dimenticherò mai.

Elia

Ricordati di ringraziare

Ringrazio sempre e più volte, non solo per educazione, ma perché mi sembra giusto.

Che io ricordi, non ho mai dimenticato di ringraziare ed ho insistito molto anche nell'insegnarlo a mio figlio.

Ho anche ricevuto molti ringraziamenti nella vita lavorativa, accettati con sincera felicità per l'apprezzamento delle mie capacità professionali, soprattutto per la mia pazienza e comprensione per le difficoltà umane ed economiche altrui.

Ricordo un mio ringraziamento particolarmente sentito ad un agricoltore in Uruguay che usando il suo trattore, ha tolto da un prato infangato la mia auto e l'ha rimessa sulla carreggiata.

Il tutto sotto un acquazzone imponente, come mai ne avevo visto uno in Italia, piuttosto frequenti da quelle parti.

Un'altra situazione, riguardo questo argomento, mi è rimasta impressa nella mente.

Quando in Uruguay abbiamo costruito la casa, c'era un capo dei muratori, il signor Quiroga, con suo cugino Paulin e due del posto assoldati per questo lavoro.

Hanno costruito prima il garage doppio con la lavanderia e la stanza per gli attrezzi, in questo

periodo loro due dormivano in una tenda, poi si sono trasferiti nelle due stanze incorporate nel garage, così avevano almeno delle pareti ed un lavatoio.

Ci stavano dal lunedì al venerdì pomeriggio, poi tornavano dalle loro famiglia per il fine settimana. Noi eravamo in affitto in paese in una trattoria riadattata ad appartamento, e quando loro, non rientravano alle loro case per le intemperie, o per risparmiare, li invitavamo a pranzo, ma poche volte accettavano.

Più spesso solo per il dolce ed il caffè ed io li pregavo di raccontarci di quando erano bambini e poi ragazzi, perché erano storie di vita dura e selvaggia come appunto mi appariva quel paese che mi preoccupava, ma mi affascinava allo stesso tempo.

Quando la costruzione fu terminata, chiedemmo al signor Quiroga come potevamo esprimergli tutta la nostra gratitudine, se potevamo comperargli qualche cosa che significasse il nostro GRAZIE.

Lui mi chiese il cucchiaino d'argento che aveva visto nella zuccheriera ogni volta che avevo offerto il caffè e gli piaceva molto.

Non dimenticherò mai il sorriso delle sue labbra e dei suoi occhi nel dirmi: “GRACIAS! Nunca he tenido una cucharrita de plata.”

Stella

RACCONTO UNA GRANDE GIOIA

Chiudiamo questo nostro percorso con una traccia che ha un suo profondo significato.

Malgrado la vita sia stata poco tenera c'è sempre, frugando tra i nostri ricordi, un momento in cui abbiamo avuto una sensazione di pienezza, un sentire che ciò che stavamo vivendo era una sensazione di gioia...

Qual è stato per voi questo momento?

Racconto una grande gioia

Per raccontare una grande gioia bisogna prima di tutto aver sperimentato un desiderio che finalmente si realizza.

In ogni storia c'è questo travaglio che emerge, poi, nel racconto che ognuno è capace di elaborare andando a scavare nei propri ricordi.

Per me una grande gioia è stata quando Auser si è costituita autonomamente ed io ne sono stata la prima presidente.

Avevo un desiderio che nasceva da me bambina, quando arrivai a Rovato, con la mia famiglia e le nostre valigie di cartone.

In una di queste valigie avevo con me un volume dell'Enciclopedia del ragazzo italiano che parlava di Don Chisciotte. Era un personaggio che mi affascinava fin da quando avevo cominciato a leggere.

Era una storia che nasceva dal desiderio di questo uomo magro a cavallo di un ronzino di portare a compimento una impresa che lo facesse lodevole di stima e desse valore alla sua vita.

Noi tutti sappiamo cosa succede a questo cavaliere che se ne torna sconfitto nel suo castello e ci rimane fino alla vecchiaia, amorevolmente assistito.

Quando arrivai a Rovato avevo dodici anni, frequentavo il secondo anno delle Medie.

Era novembre e uno dei primi temi che ci diedero fu ricordare qualche persona cara che era morta.

Io, travolta dalle emozioni di quel momento, scrissi che desideravo ricordare grandi uomini come Kennedy e Gandhi, entrambi tragicamente assassinati, che a mio parere avevano vissuto una vita ricca di grandi significati.

Ecco, avrei potuto scrivere di mio nonno, che pure aveva lasciato tracce profonde dentro di me, che avrei raccontato in altre storie, ma quella volta, emerse nel mio testo una sorta di ammirazione per queste persone. Era il 1964 ed era morto da appena un anno il presidente degli Stati Uniti che ai miei occhi di ragazzina aveva assunto un suo fascino.

Ricordo che presi quattro.

Nel mio testo che osservai costernata c'erano tanti errori segnati dalla matita rossa.

La professoressa Ravelli disse che era retorico e pieno di frasi eccessive.

Disse che avrei dovuto parlare di mio nonno, come avevano fatto tante mie compagne.

Il tema finiva dicendo queste parole: – Anch’io, da grande voglio fare qualcosa per questo paese che mi ha dato tanto. –

Nel mio pensiero di bambina il Paese era l’Italia, e forse la professoressa avrà pensato che se avevo dovuto partire con la mia famiglia in cerca di fortuna non era poi da ringraziare.

Con la professoressa Redaelli conquistai un’altra stima di me, grazie alla poesia.

Ebbene, non so perché, ma già da piccola avevo questa tendenza a dare un significato alto a ciò per cui si vive. Volevo imitare grandi personaggi e infatti, come Don Chisciotte anch’io mi nutro di grandi ideali e volevo difendere i deboli e sanare le ingiustizie.

Di tutto questo ho scritto nel mio libro *Pensieri e capelli al vento*.

Ecco, la grande gioia è stata esattamente quel momento in cui, entrando nel Comune di Rovato, mi venne affidato il compito di dirigere la neonata associazione, volta a dare Occasioni di incontro a coloro che non avevano più l’età per la scuola ma avevano conservato curiosità e voglia di apprendere lungo tutto l’arco della vita.

Seguire le lezioni di filosofia con Flavio Martello mi aveva fatto sentire l'importanza di perseguire una crescita umana.

L'educazione permanente degli adulti consente di soddisfare parecchie esigenze.

Uno dei desideri che tentai subito di realizzare fu la raccolta di Storie e testimonianze Rovato si racconta. Volevo dare voce a tante persone perché raccontassero la loro vita. Volevo far emergere le tante piccole storie che ognuno si tiene dentro, per pudore, e meritano invece di nascere per farne dono a chi ne sa riconoscere il valore.

Scrivere di sé non è voglia di protagonismo. Scrivere di sé è raccontare il nostro essere al mondo, nelle sue aspirazioni più profonde, nel voler narrare della sua realizzazione, nel tentativo di farne partecipi chi ci sta accanto.

Mariolina

Nella mia vita raccontare una grande gioia, ma anche piccola, mi risulta difficile.

La mia vita non è stata veramente molto serena. Mi sono accontentata di piccole cose. Avrei dovuto essere più pugnace. Ma ormai i fatti sono andati così e adesso guardo il presente, come si suol dire: essere nel qui e ora.

Andando indietro nel tempo potrei raccontare della magia e felicità che provavo quando arrivava S. Lucia. Vedere il tavolo pieno di dolci e di giochi, c'era pure il carbone di zucchero. La magia e meraviglia di quando vidi la tavoletta dalla quale, facendo girare una manovella, le figurine si muovevano... la prima bicicletta con le rotelle, per imparare a circolare senza cadere. Piccole cose.

Poi andando avanti col tempo ricordo quando a Brescia in occasione di una mostra collettiva di pittura, grafica, fotografia, nel centro storico, mi ero appena lamentata perché avevano premiato e menzionato solo uomini; invece poco dopo il pensiero avuto, sentii chiamare il mio nome! Ecco in quel momento mi sono sentita contenta e felice e mi fece piacere che le mie opere fossero apprezzate. Infatti ricevetti una coppa come prima classificata della sezione pittura...

La coppa è ancora lì su una cassapanca gialla.

Poi un'altra volta, era agosto, stavo partendo in vacanza nella vecchia Jugoslavia, per la precisione sull'isola di Cres, avevo già caricato l'auto, tenda, fornello a gas, e tutta l'attrezzatura per il campeggio.

Tutto pronto, quando mi venne in mente di andare a controllare la cassetta postale.

Caspita! C'era una lettera dell'Ospedale Civile di Brescia che mi convocava per un lavoro a tempo determinato, per una sostituzione di maternità (due anni prima avevo partecipato a un concorso di lavoro a tempo determinato del quale ormai avevo perso ogni speranza). Non mi sembrava vero! Accettai subito senza ripensamenti. Mi dissi che con quel lavoretto mi sarei potuta risparmiare dei soldini per il futuro... mi sarebbero serviti – per la dentiera per esempio – non si sa mai! – e partii per l'isola verso le ore tredici. Via, felice come una pasqua!

Girare per Cres e Lussino è molto bello. Arrivi lì e tutto cambia, sei immerso nella natura, niente pubblicità, piccole strade (adesso è tutto cambiato anche lì) ma allora l'ambiente e l'aria era tutta un profumo pieno di vita.

Laggiù vedevi il mare e nei recinti di muri eretti a secco con pietrame, vedevi pecore e capre

brucare tra le sterpaglie, avvertivi il loro odore e il loro belare, e poi c'erano i cespugli di ginepro, di mirto, pini, lavanda. Profumo di liquirizia aleggiava nell'aria.

Che dire? Nella memoria e nel mio cuore è rimasta quella piccola esperienza quando raccogliendo un ramoscello di elicriso fui invasa da quel profumo intenso e dolciastro, di erbe secche arse dal sole cocente che accentua tutti i sapori e tutti gli odori.

Un odore penetrante e irresistibile. Un sentire della magia di quei luoghi, e tanta nostalgia.

Cespugli brulli arsi dal sole e piegati verso la costa prospicienti il mare. Una visione del bello, sentirsi in unione con il creato immenso.

Realizzi quanto sia bello il creato e la sua natura che noi, incuranti, ci ostiniamo a non rispettare e deturpare.

Questa è gioia e felicità ma anche serenità nel sentirsi, ad un tratto, un tutt'uno con la natura, capire che siamo in connessione con il tutto. Esperienza che vivi, provi, e che nessuna persona o accadimento ti può togliere o intaccare.

Perciò quando salivo sul monte roccioso tra i cespugli di mirto, di ginepro, di salvia, e facevo scorrere lo sguardo tutto intorno vedevo laggiù il

mare, sentivo il suo profumo e percepivo da lontano il suo rumore, lo sciabordio delle onde, e tra i miei piedi sulla terra rossa, correvano formichine, tra le rocce, affaccendate, per andare chissà dove.

Adelina

Il termine “GIOIA” ha molteplici significati riferiti tutti all’intimo godimento dell’anima. Tutte le accezioni di gioia identificano, nella loro purezza, la gamma degli stati d’animo che ci accompagnano dalla fanciullezza fino al raggiungimento dell’età matura. Mi riferisco alla spensieratezza degli anni giovanili sia durante la scuola che durante le vacanze estive. Negli anni delle primarie nascono i primi rapporti con i compagni di classe e l’alunno inizia a costruirsi la propria personalità sia come studente che come persona.

Durante questo periodo dal modo in cui i docenti si confrontano tra loro, con i genitori e con gli allievi.

Ricordo l’enfasi senza limiti dei giochi estivi, in piazza o su campetti di calcio improvvisati dove correre, sudare e dissetarsi alle fontanelle, riempiva i pomeriggi fino a sera, quando si tornava a casa portandoci dietro una fame da lupi. Al rientro in famiglia si godeva il piacere di stare tutti insieme recuperando una dimensione domestica.

Crescendo inizia l’esplorazione del mondo circostante educandoci al godimento dell’intelligenza emotiva. La scuola di vita, che

non chiude mai, ha aperto un contatto ed una relazione nuovi con l'altro sesso.

Su questa infinita prateria, abbiamo imparato a dare forma ad emozioni reciproche, scoprendo il piacere delle infinite sfumature dell'amore. In seguito l'esercizio di tale, incontenibile, sentimento sfocia nella dinamica di darsi e dare la vita.

Ecco una nuova vita, una grande allegrezza per l'inizio di una crescita non facile ma accattivante e colma di eccellenti aspettative. La nostra speranza è che l'impegno dei figli sia idoneo per produrre i frutti utili al loro sostentamento.

La soddisfazione per il raggiungimento dei loro traguardi scolastici e lavorativi, sono per noi la conferma di un buon lavoro svolto in famiglia. E' quando la vicenda umana ti presenta un grande problema, del tutto imprevisto, la cui soluzione non la trovi in nessun trattato, che nessun computer ti indica la soluzione. Allora cerchi dentro di te le forze per affrontare il grave impegno che ti è stato affidato.

a consolazione, leggi gioia, che ne deriva è la certezza di non essere soli ad affrontare tale compito ma, la gratuità di chi ti circonda è forte

da non credere esistessero ancora tanta riserva di spiccata umanità.

Se ogni giorno sei destinato a combattere, non hai di che preoccuparti se vinci o perdi, tanto sai che tu, domani sei di nuovo in battaglia. Questo sentimento si basa sulla certezza del riscatto della persona di fronte alle avversità. La forza di tale reazione è insieme speranza per la nostra affermazione e per la liberazione dalla oppressione, che vorrebbe sopprimere la libertà di lottare, abbandonando la lotta.

Credo che il più squillante grido di gioia sia la più intima attestazione dell'anima.

Adino

Racconto una grande gioia

Fortunatamente nella mia vita ci sono stati grandi momenti di gioia.

La nascita di mio figlio, il mio matrimonio, l'aver tanti amici sinceri ma il momento di grandissima gioia che ho vissuto è stato la nascita di mia nipote Iris.

Mio figlio aveva aspettato molto tempo prima di comunicarmi la gravidanza; aveva paura che io non fossi contenta. Avevo infatti continuato a suggerirgli di aspettare perché si erano conosciuti da poco e la sua compagna non aveva un lavoro. Quando me lo comunicò rimasi sorpresa della mia felicità all'idea di diventare nonna. Comunicai subito ai miei genitori che sarebbero diventati bisnonni e loro furono talmente felici da lasciarmi quasi interdetta.

Quando nacque Iris il mio cuore si è aperto. Mi sono sentita quasi rinata, continuavo a dirmi: sono nonna, sono nonna.

Che grande gioia.

Vedere questa bellissima bambina è stato un momento estasiante.

È stato molto bello vedere gli occhi di mio marito, di mio padre, ma soprattutto di mia madre che brillavano dalla felicità.

Tutto era andato bene e questa piccolina era una gioia per gli occhi.

Naturalmente la stessa felicità è avvenuta anche con la nascita di mio nipote Emanuele, cinque anni dopo, ma la prima esperienza è stata veramente esaltante.

Elia

"Mai nà gioia!"

Sembro sempre disperata ma non è così!

È la scrittura che mi fa esternare quello che ho dentro soffocato.

Sicuramente ho provato qualche gioia, ma non sono mai stata in grado di godermene perché ho sempre avuto paura di vivere.

Sapersi godere i momenti, sapersi godere un tramonto, una serata tra amici, un viaggio, un amore...un giorno arriverà ne son sicura!

Per ora sono sempre stata spettatrice della vita.

Taglia 42!

È sempre stato un miraggio, forse neanche alle scuole medie avevo la taglia 42!

Ho combattuto anni con il mio peso per colpa del mio "non saper gestire le emozioni", per colpa della fame "emotiva".

Oggi, grazie alla psicoterapia probabilmente sono in grado di gestire un po' meglio le emozioni e quindi a mangiare cibo sano e nutriente, e non porcherie.

Il risultato è che sto meglio, ma ho ancora tanto da lavorare.

Forza e coraggio!


Considerazioni:

Leggendo le mie scritte sembra tutto buio, ma vi assicuro che non lo è!

Questo è il buio del passato che ho dentro e che mi ha tirato fuori la scrittura.

La scrittura aiuta, la psicoterapia aiuta.

L'importante è fare passi avanti...Non sono ferma, ma la strada è lunga. Non ho fretta, arriverò al traguardo!

Insomma, non sono ferma, ma al momento purtroppo ho un'ancora  che mi trattiene...

Delia

Racconto una grande gioia

Ho provato tante gioie nella mia vita: diplomi, laurea e matrimonio, con le relative feste.

E poi: entrare in case nuove o visitare paesi lontani, ma niente eguaglia la prima volta che ho visto mio figlio Luca.

E' nato da parto cesareo programmato, con epidurale, quindi io ero sveglia tranquilla, lui senza nessun segno in viso causati dalla difficoltà del passaggio nel canale del parto.

Dopo aver sentito un rumore simile al tappo che esce da una bottiglia di spumante, mentre il ginecologo diceva "Sembra un irlandese" l'ostetrica mi ha mostrato uno splendido bambino. L'ho guardato stupita, in una frazione di secondo nella mia mente sono scorse le immagini di mio marito, prima contrario, poi favorevole, ma che mi avvisava: "Rimarrai delusa, i neonati sono bruttissimi", invece Luca era meraviglioso.

Io ho detto: "Ma è veramente bello", gli altri si sono messi a ridere, ignari dei miei pensieri.

L'ho stretto dolcemente al mio petto totalmente felice e sorridendo ho pensato: "Ciao, tu sei il mio bambino e per sempre!"

Stella

Rovato, 14 dicembre 2025

Eccomi a scrivere qualcosa a tutti voi.

Alla fine di un viaggio siamo tutti diversi, si parte senza conoscersi e lungo questo percorso emergono le nostre più profonde ed intrinseche caratteristiche.

Non so cosa avete provato voi in questi dieci incontri, che significato ha avuto leggere ciò che avete prodotto e soprattutto, scoprire cosa nasceva dalla penna del vostro compagno.

Non so cosa avete percepito da questa condivisione.

Ci siamo affidati uno nelle mani dell'altro, con fiducia, convinti che ciò che andavamo a raccontare sarebbe stato capito.

Se la vita ci pone davanti a noi stessi, se la scrittura ha questo potere di farci sentire inadeguati l'abbiamo capito dalle nostre piccole storie.

Stella ha descritto molto bene cosa significa sentirsi smarriti sotto un altro cielo, davanti alle difficoltà, davanti alla malattia.

Delia ha raccontato un suo essere smarrita davanti alla malattia, alla difficoltà di essere amata, alla inadeguatezza che nasce dai rapporti con gli altri.

Eliana ha raccontato un suo essere smarrita e a volte triste.

Emerge una sua forza e una passione nel cogliere con responsabilità civile e politica ciò che le scorre intorno.

Adelina ha una visione artistica e poetica della vita, ha una sua leggerezza che le deriva da un lavoro spirituale fatto su se stessa. E' quella che in questo momento si trova a dover cambiare la sua vita, che avrà bisogno del supporto di qualcuno che l'aiuti.

Anche cercare aiuto è un viaggio. Forse tra i più importanti.

Adino, il nostro uomo del gruppo, ha saputo raccontare momenti che ancora pulsano di doloroso stupore davanti alla perdita più triste della sua vita. Eppure, tutto in lui è narrazione di un vissuto pieno di un fare che ha inciso anche sulla storia di alcuni stranieri in ambito lavorativo, come anche in famiglia.

La sua è una scrittura maschile: forte, pragmatica.

Eppure Adino a volte piangeva. Ma piangeva anche Ulisse, oppure tanti altri uomini che pure erano eroi.

Cristina è stata assente, ma la sentivo qualche volta per telefono, e anche se non ha mai scritto niente, so che tante volte dentro si sente smarrita davanti alle difficoltà che ognuno si trova a dover affrontare quando si è soli.

Ciascuno di noi ha una sua storia. Condividerla ha avuto un suo spazio dove sono emerse le nostre gioie, le tristezze oppure le difficoltà ad affrontare gli smacchi, le perdite e le delusioni.

Qual è quel mezzo che ci ha permesso questo viaggio? Era un treno? Un aereo? Era una carrozza di altri tempi trainata da cavalli?

No, era semplicemente una penna che ci ha permesso di viaggiare nella nostra infanzia, nello spazio di un tempo che ci ha riportati ad essere ragazzi, adulti, e in ultimo queste persone che siamo oggi.

Delia è la più giovane tra noi e questo ha creato un altro tipo di rapporto. L'abbiamo adottata sentendoci padri, madri e nonni. L'abbiamo adottata per la sua fragile eppure forte capacità di reggere situazioni che non sono facili.

L'abbiamo adottata con quell'accettazione che avviene tra persone di età diversa dove nelle traversi da affrontare che la vita ha donato a ciascuno scorgiamo nell'altro la fatica di quel

vivere e di come sia necessario porgere una mano. Avere esperienza e comunicarla diventa, infine, uno degli aspetti che connota il nostro essere al mondo.

Si chiama dialogo intergenerazionale.

Aiutarsi in queste nostre difficoltà è il gesto più antico che ognuno deve compiere.

Porgere la mano con dentro qualcosa è più di un gesto.

E' dire più di una parola.

Significa scrivere su una pagina ciò che non siamo stati capaci di dire a voce.

Questo piccolo libro è la storia di un viaggio dal quale siamo tornati a casa consapevoli che qualcosa è cambiato.

Provate a dirlo a voi stessi cosa è cambiato.

Vi auguro tanti cambiamenti nella vostra vita e, ciò che conta, continuate a viaggiare.

Basta una penna e senza che voi lo sappiate andrete lontano nel tempo e potrete tornare bambini, cogliendo con un altro sguardo questa vostra realtà dove di sicuro non siete soli.

Un abbraccio

Mariolina

L'immagine che compare sulla copertina di questo piccolo libro è un dipinto di Adelina Facchetti.
"Bambina che salta" è un simbolo potente e nello stesso tempo ricco di leggerezza.
La scrittura è il tentativo di saltare per elevarsi verso un'altra condizione.

Sono quei piedi
Che da bambina
Mettevo nelle pozzanghere per sentire
la frescura, come un capriccio.
Sono quei piedi
Che quando pioveva
Mi facevano correre
Per bagnarmi, e sentire
Qualcosa di diverso.
Sono quei piedi
Con cui ho battuto l'asfalto
Tanti giorni, tanti anni
Tante strade, e ho attraversato
Tanti fiumi.
Ancora con loro
Sono andata molto lontano, sempre
Cercandoti - cercando amici
Che parlassero di te - cercando luoghi
Che ti avessero accolto.

Tutto è stato inutile.
I piedi? Continuano ad attraversare
Tutte le strade, senza riposare -
Come il torrente - che non riposa
Né riposerà
Mai.

Juanita

Tratto dal laboratorio di scrittura delle donne di
Plaza de mayo



Eccoci giunti alla fine del nostro viaggio. Auser propone da anni percorsi di Scrittura di sé che inducono a ricordare momenti della nostra vita.

Ogni anno i partecipanti condividono i loro pensieri dando la possibilità anche ad altri di leggere quanto hanno scritto per farne dono a chi vorrà entrare in uno spazio che desidera svelarsi.

Per farne dono a chi ci vuole bene.

Per permettere a chi non ci conosce di guardarci con altri occhi.

Rovato 3 dicembre 2025

I partecipanti hanno firmato la liberatoria per permettere ad Auser la pubblicazione di questo piccolo libro. Ognuno potrà portarsene a casa una copia.

Due copie vengono depositate in Auser a disposizione di chi vorrà leggerlo.

Purtroppo Cristina non ha potuto partecipare perché si è fratturata un braccio.

L'abbiamo tenuta con noi, condividendo con lei le nostre storie.

Mariolina Cadeddu

Auser insieme Rovato – Università della Libertà –

Via Ettore Spalenza, 8. Rovato

e mail auserinsieme.rovato@libero.it

sito: Auser Rovato Iniziative

**stampato in data 16 dicembre
da Tipografia Lovatini
Coccaglio Bs.**