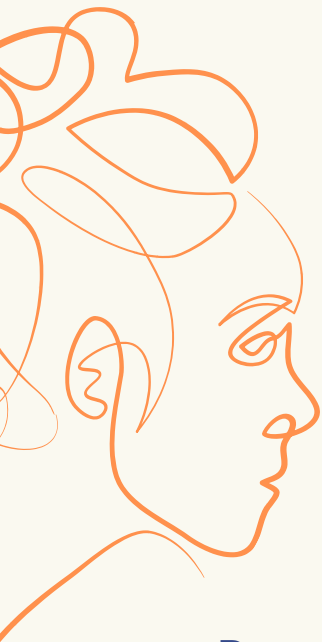




Il dono di sé

**Raccolta di scritti
autobiografici di donne**

LABORATORIO "RACCONTIAMO DI NOI"
PROGETTO UN LABORATORIO TUTTO PER SÉ

**otto
8per
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

**M
S
P**
Storie di Mondi
Possibili

BIN  **RI15**

ALESSANDRA, ELISA, ELEONORA, FARAH,
SHU, ROBERTA, SHARBANOO, VELIA,
CLAUDIA, ZULFA, ROSSANA, PAOLA, LAURA

IL DONO DI SÉ

Raccolta di scritti
autobiografici di donne



EDITING TESTO

Elisa Elia

PROGETTO GRAFICO

Benedetta Sanna

PUBBLICATO DA

Storie di Mondi Possibili
Binario15

REALIZZATO A LUGLIO 2024

INDICE

Introduzione	5
1.Un oggetto che mi rappresenta	7-18
2.Un ricordo d'infanzia	19-32
3.Il cibo che risveglia i ricordi	33-49
4.Quella volta che ho imparato	50-67
5.Una donna importante per me	68-81
6.Quello che mi piace è ciò che so fare meglio	82-104
7.Ti racconto il mio nome	105-111
8.E se non fossi io?	112-120
9.Storie di cambiamento	121-130
10.Quella volta che non ero sola	131-140
11.Una storia da un'immagine	141-148
12.Il racconto di me	149-158

INTRODUZIONE

Quella che state per leggere è una raccolta di scritti autobiografici che alcune donne hanno elaborato insieme, durante il laboratorio di narrazione autobiografica “Raccontiamo di noi”.

Il laboratorio è una delle attività del progetto “Un laboratorio tutto per sé” realizzato da Storie di Mondi Possibili con i fondi “Otto per mille Chiesa Valdese”. In particolare, il laboratorio “Raccontiamo di noi” è stato realizzato in cooperazione con l'associazione Binario 15.

Alcune delle partecipanti al laboratorio hanno voluto raccogliere i loro scritti in questo libro.

Donne provenienti da differenti paesi hanno trovato un modo comune nel raccontarsi, esplicitando molte volte delle somiglianze fra esperienze di vita molto diverse per cultura, storia e paese di provenienza, eppure simili sotto il punto di vista della sfera emozionale.

Scavando nella memoria e ri-attraversando i ricordi, queste donne hanno portato avanti una riflessione su se stesse e sulle proprie esperienze, dando un nuovo valore all'esperienza vissuta, scritta e poi raccontata, anche grazie al confronto con le altre.



**UN OGGETTO CHE
MI RAPPRESENTA**



F A R A H



Di solito dobbiamo sempre scegliere qualcosa durante la giornata, durante il mese o in qualsiasi momento della nostra vita: questa è un'esigenza per andare avanti ed è importante capire perché dobbiamo fare queste cose.

Fortunatamente, ciò che ho scelto in questo momento è per me molto piacevole: scelgo una penna dicoloro anima, che ha la potenzialità di parlare di un essere interiore puro!

La mia penna corre rapida e veloce per catturare i miei pensieri e sparge sangue dappertutto per descrivere in questo momento in cui siamo un gruppo di donne, con le nostre storia di violenza e ingiustizia dal tempo dei primitivi fino qualche anno fa.

Ma oggi siamo più forti che mai, come le rocce della montagna, tutte insieme per non cadere e smarrirci, e vogliamo seguire la forza dell'amore che madre terra ha donato a noi, forti nel tempo; non ci allontaneranno mai dal mondo.

La mia scelta poteva essere un pennello, ma avevo bisogno anche di un colore, e non avevo tempo abbastanza.

La mia penna corre ovunque per imprigionare i miei pensieri e poter preparare un lungo elenco che aiuti me e noi per vivere più sicura, senza aver paura, in modo che possiamo scegliere come vivere la nostra vita.

ELEONORA



Cuffie bianche e musica al massimo, ogni rumore del mondo si zittisce, ogni pensiero si sfoga, ogni nota un universo da scoprire.

Camminando per i corridoi di scuola, all' entrata , all' uscita ero sempre riconosciuta e chiamata la ragazza misteriosa dalle cuffie bianche.

Ero diffidente ad ogni tipo d' interazione umana, il mio intento era quello di riuscire ad essere invisibile, il resto delle varie creature umane mutavano in altre, immaginavo scenari per provare a migliorare come li vedevo, senza volto, senza voce, ma alla fine i bulli sono sempre senza niente.

La musica e le cuffie erano per me compagnia per eliminare l' apatia che mi correva lungo il mio corpo facendomi dimenticare di essere l'esatto opposto.

Con il tempo c'è chi ha avuto il coraggio di abbassare le cuffie dai miei timpani e trasformare la ragazza dalle cuffie misteriose ad essere la ragazza con le cuffie bianche.

Grazie a loro e alla musica delle cuffiette mi sono innamorata la prima volta, ho pianto mentre fumavo sigarette, camminato velocemente in preda alla rabbia, condiviso canzoni che ancora adesso ricordo, hanno viaggiato e preso tante cadute, ma sono sempre rimaste fedeli compagne di vita, hanno reso magica la crociera con la classe quando mi sedevo fuori e davanti le stelle

facevano da colonna sonora ai miei pensieri scritti su carta a quadretti, li ho sempre preferiti alle righe, loro erano e sono il silenzio quando lo cerco ed il rumore quando mi serve.

Hanno descritto e continuano a descrivere lunghi periodi della mia, per ora, breve esperienza di vita che, modestamente, nei miei ventidue anni contengono davvero tanta, ma tanta fatica e lezioni è come se ne avessi vissute altre due di vite e con le mie bianche cuffie vedevo sempre dove la strada sarebbe stata la migliore anche quando mi sentivo persa nel vuoto.

ALESSANDRA



Ecco l'oggetto che mi rappresenta, a cui avevo accennato l'altra volta, ovvero il diario perché io sono così: una persona che si apre quando si vuole aprire e si chiude quando vuole chiudersi e poi perché ho passato l'intera mia infanzia a scrivere il diario perché lì io riuscivo a scrivere ogni mia emozione; perché a scuola non avevo amici - anzi ho subito il bullismo - solo perché ero una ragazza complessa perché molto timida. Avevo un problema di linguaggio, tanto che ho dovuto fare terapia di logopedia per circa 12 anni per questa mia diversità che per i miei compagni era un modo per farmi del male e per prendermi in giro e farmi i dispetti più brutti.

Ma non ho risentimento, solo tanta delusione.

CLAUDIA



È lavorato a mano con tanta cura, perline piccolissime e colorate.

La base nera mette in risalto gli altri colori accesi e brillanti che vanno a formare disegni geometrici: giallo, azzurro, rosso e verde.

Non sono amante delle collane e dei bijoux che solitamente non indosso.

Ma per questa collana è stato diverso sin da subito. Appena posso la metto al collo, è piacevole percepirla al tatto e sulla sottile pelle del mio collo. La lavorazione è preziosa; realizzata con tante minuscole perline vicinissime le une alle altre.

In questa trama così fitta percepisco il senso della vicinanza, del gruppo, del lavoro svolto tutte insieme e il non essere sola mi trasmette sicurezza e fiducia oltre che un autentico senso di bellezza.

Mi piace tanto indossarla, rimane rigida sulla mia scollatura ma allo stesso tempo risulta morbida e flessuosa.

So che viene da molto lontano e vederla mi rammenta quanto sia grande il mondo.

Averla con me estende l'orizzonte oltre i miei limiti fisici e mentali, facendomi sentire cittadina del mondo, vicina alle donne che hanno lavorato questa collana speciale per me, che diventa anche di buon augurio affinché un giorno possa partire per andare a conoscere questo meraviglioso paese: il Sud Africa.

VELIA



Il mio oggetto è un guerriero cinese.

Guardandomi intorno vedo tanto oggetti che rappresentavo i miei vari interessi e passioni; questa statuetta di un guerriero cinese ritrovato nella tomba dell'imperatore con le statue di diecimila altri guerrieri mi rappresenta perché parla di due aspetti importanti della mia vita, l'amore per i viaggi e gli studi sulla Cina.

Entrambi questi percorsi -viaggiare e studiare popoli diversi e lontani- mi hanno aiutato a capire cose importanti, la genialità del popolo umano, la bellezza del mondo, ma soprattutto che la grande diversità di popoli e individui riconduce sempre ad una profonda uniformità dei valori fondamentali, dei sentimenti, delle aspirazioni e speranze, e più siamo diversi e più si scoprono sorprendenti uguaglianze, nei racconti, nelle leggende e nelle tradizioni.

ZULFA



Quando sono arrivata in Italia non avevo nessun tipo di esperienza nel settore del cucito, inoltre non avevo nemmeno mai usato una fita métrica (metro da sarta).

Quando mio figlio aveva 1 anno, Teresa (mia suocera) mi propose di fare un costumino di carnevale per lui e da quel momento non ho più smesso di creare, tagliare e cucire, realizzai tante altre cose con lei e da sola ma sempre con la sua fita metrica.

Fu così entusiasta nel vedermi all'opera che dopo un po' me la regalò.

Tutt'oggi ovunque vada, la porto con me: è gialla da un lato e celeste dall'altro.

PAOLA



In realtà non riesco a trovare un solo oggetto che mi rappresenti, credo che tutti abbiamo tanti tratti diversi e potremmo essere rappresentate da tanti oggetti.

Potrei essere rappresentata da un orologio per il mio difficoltoso rapporto con il tempo, da una foto per l'importanza che hanno per me i ricordi di momenti belli, da una penna o un quaderno per i diari che ho scritto... dalla mia chitarra per il mio amore per la musica.. però se guardo quel piccolo lavoretto regalatomi da un'amica, posso dire forse lui vince su tutto: è una piccola maschera teatrale.

Dico che mi rappresenta perché esprime l'amore che ho sempre avuto per il teatro, sin da quando ero piccola. In realtà la curiosità mi venne da un cartone animato, una ragazza si recava alle prove e cercava di immedesimarsi nel personaggio, salendo le scale con qualcosa di pesante legato alla gamba.

Quelle immagini mi hanno colpito, per il lavoro che il personaggio di quel cartone stava affrontando per... diventare qualcun altro sul palco.

Ecco, per me il teatro è sempre stato vivere anche qualcos'altro, espressione, libertà, trasformazione, possibilità, apertura e gioia, passione ed euforia.

Tanta, da gridarla a tutti.

La paura?

Prima di entrare, un pò, ma è quel momento magico in cui qualcosa sta per accadere, il momento prima di un'esplosione di colori, di libertà, di verità e di allegria.

Paure nella vita? Tante.

Paura sul palco? Nessuna. Non pervenuta.

Negli anni ho capito che prima dello spettacolo sto per entrare in una finzione, in un mondo da noi inventato, in una bellezza, in un gioiello che posso contribuire a costruire.

Sì, quando stiamo per entrare sul palco stiamo per dar vita ad una piccola opera d'arte, e possiamo farlo solo immergendoci in essa, e da dentro, divertendoci ed avendone cura allo stesso tempo.

Dunque nessuna paura, solo voglia e determinazione affinché tutto funzioni e che il nostro contributo sia di cura e amore.

Non è così anche per la vita?

ROSSANA



C'è una bella tazzina nella credenza della cucina, a portata di sguardo.

Delicatissima, in porcellana bianca con il filo d'oro sul bordo del piattino e della tazza, il manico ricurvo come lo stelo di un fiore.

Con tratti precisi e minuscoli una mano esperta ha disegnato rami e foglie verdi, corolle e petali azzurri anche all'interno dove in una grafia antica è scritto il mio mese di nascita, luglio.

Mi fu regalata dalla mia carissima amica Silvana, che presto compirà 100 anni.

Ho scelto questo oggetto per il profondo amore che lei, Silvana, nutre per me e che ricambio quanto e quando posso.

Cinquant'anni di amicizia profonda, rispettosa, mai banale, mai retorica.

La tazzina, candida come il suo amore, mi ricorda che il bene esiste, che l'amicizia esiste.

È lì, al suo posto, intatta e immacolata come il giorno in cui me la regalò.

Non la uso, ma ne sento forti i benefici: un oggetto può parlare, evocare.

Se la osservo, la tocco, vedo scorrere nella mente mille immagini, ricordi anche dolorosi, ma pieni di vita.

Risate, complotti scherzosi,
feste e battibecchi, allontanamenti e riappacificazioni.
Tutta una vita.

SHU



L'oggetto che più mi rappresenta è una matita.

Non una matita nel particolare ma tutte le matite, piccole, nuove, abbandonate, ritrovate, di qualità, scadenti ecc.

La matita è lo strumento base per disegnare.

Basta averne una dietro e si può iniziare a tratteggiare i segni su un foglio qualsiasi.

Da quando mi ricordo, non ho mai smesso di avere matite accanto a me, durante tutto il corso della mia vita.

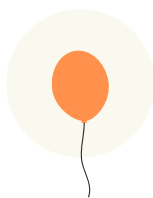
Durante l'infanzia, quando disegnare era un'attività comune a tutti i bambini.

Durante le lunghissime lezioni al liceo, all'università, quando ascoltavo e intanto rappresentavo i miei mondi. Non ho mai smesso di disegnare.

Gli interessi e le passioni passavano, svanivano e si susseguivano, ma io continuavo a disegnare.

È per questo motivo che forse ho capito che disegnare era la mia più grande passione e ho deciso di farlo in continuazione e anche per lavoro, con tutti i difetti e i pregi che questa scelta possa portarsi dietro.

**UN RICORDO
D'INFANZIA**



ELEONORA

LISTA DEI MIEI RICORDI D' INFANZIA:

- ❖ LE LUCCIOLE
- ❖ IL CILIEGIO DI NONNA E LE SCORPACCIAE,
IL MAL DI PANCIA E LE RISATE
- ❖ LE BOLLE DI SAPONE ED ESPERIMENTI
MAGICI
- ❖ TIZIANO FERRO E LA VOCE URLANTE
SAPIENTE DI MEMORIA
- ❖ IL RAGÙ LA DOMENICA ED IL SUO PROFUMO
LA MATTINA
- ❖ LA NEVE
- ❖ LA MONTAGNA DI SASSI SALTARLA
ERA UNA MISSIONE
- ❖ IL MONOPOLY CON I CUGINI DOVE HO
IMPARATO A DARE IL RESTO O ERO FREGATA
- ❖ LA BICICLETTA SENZA UNA
ROTELLA SOLTANTO

IL MIO RICORDO

Nell'ora di musica la maestra era solita a farci ascoltare un po' di radio.

Apriva la porta dell'aula e con un sorriso a trentadue denti entrava salutando in compagnia del suo stereo rosso fuoco.

Esatto, lei diceva esattamente così, un po' di radio e così, negli ultimi venti minuti di lezione, faceva.

Ogni volta che la radio suonava era per me un momento di pace e completa distrazione da ogni momento anche dall'ennesimo 5 in matematica che tanto mi aveva fatta piangere.

La mia mente si sintonizzava su un pianeta sconosciuto al resto del genere umano.

Il mio momento preferito era quando l'ometto misterioso dalla voce calda ed accogliente annunciava il momento delle dediche speciali, lui diceva che avrebbero selezionato solamente i messaggi più significativi.

Non aspettavo altro!

Sognavo il mio momento, che anche per me potesse esistere una canzone mia soltanto, che solo io potessi ricordarla per qualcosa di così importante era come il ragù la domenica mattina ed il suo sapore.

Solo io potevo riconoscerlo, io sapevo che nessuno sarebbe mai stato buono come questo.

Quel sogno, però sembrava non potesse essere raggiungibile e nel tempo, nel passare dei mesi, smisi di crederci.

Così le giornate passavano ed iniziai ad imparare quasi tutti i testi delle canzoni, ad ogni nuova io ne conoscevo già quasi tutte le parole, ero così brava che la maestra mi mise il mio primo "più" della storia della mia vita scolastica e devo dire che tutt'ora mi appaga pensare che il mio piccolo talento fosse stato riconosciuto.

Sembrava un lunedì mattina come tutti e con noi c'era la maestra Laura, insegnava italiano una delle mie materie preferite, quando, ad un certo punto, sentimmo bussare alla porta con insistenza e si poteva percepire la radio della maestra Anna accesa.

"Mi scusi maestra Laura qui si tratta di una cosa molto importante posso fare ascoltare ai ragazzi un messaggio speciale della radio?",

"Ma certo!", rispose lei con il suo solito sorriso accogliente.

Mi è sempre piaciuto il suo sorriso era uno di quei sorrisi veri, dove si poteva sentire il calore e la passione che ci metteva nell' insegnare.

"Ed oggi in radio il messaggio più significativo va ad Eleonora, una figlia molto speciale, la sua mamma le vuole ricordare che il suo regalo più grande è proprio lei e che i sogni non vanno mai scordati e gettati via.

La canzone che state per sentire è "il regalo mio più grande" di Tiziano Ferro."

Non potevo crederci, era tutto vero, ero felice ed emozionata, avevo imparato che la speranza nei sogni è davvero l'unica a non morire mai e che tutti meritano la propria canzone anche se ce la dedichiamo da sole.

Il mio sogno si realizzò esattamente come in un film americano e mi sentii tanto amata quanto importante per qualcuno, ma soprattutto per me stessa.

Sorrido ancora come al tempo...

FARAH

LISTA DEI MIEI RICORDI D' INFANZIA:

❖ LA MIA CASA DI NEVE

IL MIO RICORDO

Pensare alla parola “casa” deve dare un'idea di pace e di un ambiente in cui sentirsi sicuri e nei ricordi d'infanzia la casa è una struttura importante e un terreno per la personalità dei bambini.

Sulla base di questo, sto ricreando questo ricordo per scrivere.

Ricordo che da bambina avevo un grande interesse per il gioco e per passare tempo fuori di casa con i miei amici. I miei giochi preferiti nelle giornate di sole erano correre e giocare a nascondino ma durante tutto l'anno aspettavo l'arrivo della neve per nascondermi nel cuore silenzioso e bianco della città piena di angeli di neve che mi abbracciavano.

In questi giorni al ritorno dopo la scuola e dopo aver fatto i compiti, uscivamo con i miei amici, ovviamente uscivo prima di loro perché non c'era nessuno che mi controllasse.

Dopo aver giocato e scivolato sulla neve per un po', decidemmo di costruire una casa di neve.

Con le mani ghiacciate cominciammo a cumulare le neve fino a che non arrivò alla nostra altezza; la parte più difficile fu costruire il tetto e, dopo aver finito anche questa parte, una volta dentro eravamo così stretti che non ci potevamo muovere liberamente, ma in ogni caso eravamo felici e ridevamo e scherzavamo fino quando si fece buio e i miei amici dovevano tornare a casa e io, che fino a quel momento non avevo avuto freddo grazie al calore dei corpi dei miei amici, per i primi istanti sentii freddo, ma a poco a poco il silenzio e la pace penetrarono nel mio essere, e in quel momento, mentre ero appoggiata al muro di ghiaccio e stavo per cadere in un sonno piacevole nella pace e nella sicurezza che mi avvolgeva, e il freddo mi impediva qualsiasi attività, sentii la voce di mia madre che cercò di svegliarmi.

Quando uscì di casa, sentivo la sua voce che mi chiedeva: cosa stai facendo?

Sono ore che ti cerco, il tuo corpo è congelato, e dopo avermi abbracciato, mi ha portato a casa, e io pensavo ancora alla mia casa di neve in completo relax.

Una casa dove potrei vivere per sempre!

Purtroppo, quando mia madre mi ha trovato e mi ha portato a casa per scaldarmi, ero triste e non potevo dirle che non avevo freddo, mamma!

Non ci credeva comunque.

Ho parlato di questo ricordo che per me è importante perché in quel momento mi faceva sentire al sicuro e potente.

ZULFA

IL MIO RICORDO

Quando ero piccola abitavo con mia nonna materna vicino ad una fabbrica che produceva succhi di frutta e caramelle al miele e agrumi.

Nel pomeriggio dopo la scuola, dopo aver fatto i compiti ed essermi riposata, mi piaceva chiamare i miei cuginetti e amici per andare a giocare all'interno della fabbrica ormai chiusa, usata da noi come un parco giochi.

Mia nonna odiava che andassi a giocare all'interno di quella fabbrica perché succedeva che tornavo sporca o con qualche ferita; nonna era una donna molto dolce di nome Zulfa come me, era una donna alta, imponente con la carnagione scura gli occhi marrone chiaro, i capelli ricci coperti da una bandana posta sulla testa, sempre ordinata e profumata.

I bambini con la quale giocavo spesso erano due cuginetti e Mario Jorge il mio vicino di casa, aveva la carnagione chiara i capelli ondulati e un carattere particolarmente vivace; poi c'era Adelio con la pelle olivastra i capelli corti e lisci e scuri con carattere tanto vivace quanto intelligente; infine Tininha una bimba così bella e paffutella che assomigliava ad una bambolina con i capelli lunghi e boccolosi; Fuiocyima

un po' imbranata che cascava sempre, rimaneva sempre indietro e non riusciva mai a scavalcare la staccionata per entrare all' interno della fabbrica.

Andare a giocare alla fabbrica per noi era considerato il momento più importante e divertente della giornata poiché eravamo spensierati, liberi e indipendenti senza nessuno che ci dicesse cosa poter fare o meno. Saltavamo quel recinto come delle piccole scimmiette...lontani dagli occhi di nonna e ci sentivamo dei piccoli teppisti.

Tutte le mattine a svegliarci, per vestirci e per andare a scuola era proprio il suono della campana che avvisava ai lavoratori l'apertura della fabbrica.

Uscivo di casa e passavo a prendere i miei cuginetti che abitavano sulla stessa via.

Per strada sentivamo l'odore dolce delle caramelle al miele e al caramello, già pronti a pianificare il pomeriggio per andare a rubare i dolcetti, Tininha esclamava sempre con la faccia spaventata "oggi non vengo", ridevamo tutti e tre senza dire niente.

Arrivati a scuola nel corridoio ci si divideva e ognuno entrava in classe.

Tornati da scuola non vedevamo l'ora di tuffarci nella piscina che in realtà era una vasca di cemento larga e profonda dove venivano lavati gli agrumi, c'erano anche dei carrelli che venivano usati dagli operai per spostare le caramelle da una stanza all' altra che però noi usavamo per giocare ai trenini.

Pensandoci ad ora era un posto abbastanza pericoloso ma a quei tempi era il nostro posto felice e spensierato.

SHU

IL MIO RICORDO

È un ricordo che può sembrare banale però anche divertente.

Avrò avuto circa 4 anni.

Mia mamma mi regalò un set di cucito, probabilmente per cercarmi di avvicinarmi a questa attività in cui lei è molto competente.

Era un bellissimo set così composto: i protagonisti erano due coniglietti di feltro da vestire ai quali realizzare i vestitini con forbici, ago e filo.

Io non ho mai usato il gioco nel modo consono. Anzi. Un pomeriggio in cui mia mamma stava riposando, in casa non c'era nessuno altro e le stanze erano avvolte solo dal silenzio, mi sono nascosta, ho preso le forbici e ho cominciato a tagliarmi le ciocche di capelli qui e lì a caso.

Per fortuna mia mamma, preoccupata da quell'eccessivo silenzio, se ne è accorta e appena in tempo è intervenuta e mi ha fermata.

Ora da adulta, ogni tanto mi è capitato di tagliare capelli: durante la pandemia, la mia frangia e alle mie persone vicine e ogni volta la memoria torna a quel silenzioso pomeriggio in cui sperimentavo da piccola con il mio corpo per la prima volta.

Questo ricordo è importante perché è un momento in cui andavo contro le regole, prendevo consapevolezza della mia indipendenza, della mia curiosità e voglia di sperimentare.

VELIA

Mi trovo proprio adesso in un luogo denso di ricordi della mia infanzia: sono a Catania, dove vive la mia famiglia di origine, le case sono cambiate ma i ricordi sono forti e intensi.

LISTA DEI MIEI RICORDI D' INFANZIA:

❖ CASA DI MIA ZIA VELIA, DOVE MI SONO SENTITA ACCOLTA, PROTETTA E AMATA; QUANDO IL CALDO ERA INSOPPORTABILE SALIVAMO IN TERRAZZA E CI BAGNAVAMO CON TUTTI I VESTITI CON LA POMPA DELL'ACQUA, TANTO IL TEMPO DI SCENDERE DUE PIANI ED ENTRARE IN CASA ED ERAVAMO GIÀ ASCIUTTI, E NELLE NOTTI AFOSE CI BUTTAVAMO IN TERRA CON LENZUOLO E CUSCINO CERCANDO DI DORMIRE

❖ LA CASA AL MARE DI MIO ZIO GUIDO CON LA GRANDE TERRAZZA E GLI SCALINI DI LEGNO CHE SCENDONO DIRETTAMENTE AL MARE, IL PROFUMO ASPRO E LEGGERO DEGLI SCOGLI, NOI BAMBINI CHE CI TUFFIAMO E SALTIAMO DA UNO SCOGLIO ALL'ALTRO, CON LA VIGILE TERRY, IL COLLIE AZZURRO DI MIA CUGINA CHE CI SORVEGLIA E CI SOSPINGE IN ZONE MENO PERICOLOSE QUANDO OSIAMO TROPPO

❖ INVECE A ROMA IL CORTILE E LA STRADA CHIUSA DOVE GIOCAVAMO TORME DI BAMBINI, A CERBOTTANA, A CAMPANA, A BUZZICO RAMPICHINO, A BIGLIE E TAPPETTI

IL MIO RICORDO

Quando ho imparato ad andare in bicicletta
Avevo sette anni e la mia madrina mi regala la bici
ormai piccola di sua figlia; piccola?

Per me un incredibile tesoro, una vera bici "da
grande", senza rotelle -forse neanche esistevano
allora- ma come si fa a cavalcarla?

Niente paura, c'è papà!

Mi porta giù in strada, una breve strada senza uscita,
anzi che finisce su un viottolo sterrato che costeggia
dall'alto la ferrovia e arriva al mitico e per noi
irraggiungibile Ponte della Ranocchia; già arrivare da
soli a quella stradina di campagna in mezzo alla città
e guardare i treni passare sotto di noi ci sembrava
un'impresa da prodi, stavamo lì col batticuore, guai se
ci scoprivano i grandi allontanarsi tanto da soli
(saranno 100 metri).

La via è leggermente in salita, salgo in sella, papà mi
spiega come fare per pedalare, tenere il manubrio, mi
rassicura, lui sarà sempre dietro di me tenendo il
sellino per non farmi cadere.

Coraggio! Piano piano capisco come tenere in linea il
benedetto manubrio, a tenere la velocità che consente
di manovrare, mi sento più sicura.

Arriviamo in cima alla strada, dietro front e si torna.
Io mi sento già più sicura, papà deve galoppare per
starmi dietro, anche per la discesa e io pedalo, pedalo
felice, papà urla brava, ce l'hai fatta, vai da sola!

Solo allora mi accorgo che è rimasto indietro, quindi...l'ho fatto da sola!

Lui indietro fermo sulla strada, mi guarda soddisfatto e fiero.

Quanti lunghi pomeriggi sono seguiti, da sola o con le amiche, di pedalate, esplorazioni, emozionanti ampliamenti del raggio delle distanze e delle corse.

Questo ricordo vecchio di più di sessant'anni è intenso, vivo, vedo la faccia ridente e soddisfatta di mio padre, col fiate, che mi diceva brava, brava!

Un momento in cui ho sentito tutta la sua attenzione, il suo amore, la sua gioia di dedicarmi un tempo speciale, solo con me, non come sempre parte del gruppo fratelli/sorelle.

Ripensandoci è vero che l'emozione che provo dipende dal fatto che non ho visto molte volte mio padre così allegro e sorridente, incupito com'era tanto spesso durante l'anno dalla sua depressione.

ROSSANA

IL MIO RICORDO

Mio fratello maggiore Tonino aveva organizzato una festa di quelle che si facevano negli anni '60.

Il soggiorno era pieno di ragazze e ragazzi, il tavolo spostato a parete, le sedie pronte ad accogliere.

Il giradischi ed i 45 giri in bella mostra.

Da bere a quei tempi non si usavano alcolici.

Aranciata, spuma e limonata, panini all'olio con salame, formaggio e prosciutto (pochi però perché il prosciutto costava!).

Cose molto semplici, come erano quei ragazzi: minigonne, capelli cotonati, orecchini vistosi, bracciali a cerchio.

I maschi, pantaloni attillati a zampa d'elefante, maglioni a collo alto.

Tonino, mio fratello, mi voleva un bene profondo, immenso e puro.

Tra me e lui ci passavamo 12 anni; in quell'occasione io credo di averne avuto all'incirca dieci.

Ricordo che soffrivo di un fastidioso foruncolo, spuntato sotto l'ascella, era dolente e arrossato.

Mia madre me lo curava con una pomata grassa e puzzolente, più volte al giorno.

In un impeto di gioia, forse dovuto all'eccitazione per la festa, mio fratello mi sollevò prendendomi sotto le ascelle e lasciandomi con i piedi penzoloni.

Un male cane!

Lui sorrideva contento, inconsapevole del dolore che quel gesto mi aveva procurato: la presa possente fece esplodere il bubbone! Eppure nella mia mente il ricordo è carico di amore, di affetto, perché lui era così, timido, impacciato, ma con un cuore grande.

Lo penso sempre e non mi sento mai sola perché ho avuto lui come fratello ed è stata una gran fortuna il suo amore mi accompagna ed il suo abbraccio è qui, presente come allora.

**UN CIBO CHE
RISVEGLIA I RICORDI**



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI ELEONORA



IL RICORDO DELLE MANI IMPREGNATE DI UOVO E FARINA, IL RIPIENO AVANZATO PER MERENDA, NONNA CHE RITAGLIA QUADRATINI DI PASTA BEN PRECISI, E LA FAMOSA CHIUSURA SPECIALE PER I TORTELLINI DI NONNA, IL BRODO DI CAPPONE, IL PIÙ GRANDE DISPONIBILE, CAROTE PATATE, SEDANO, ZUCCHINE, CIPOLLA IN QUANTITÀ ABBONDANTI IL TUTTO BOLLITO A FUOCO LENTO, LENTO, MOLTO LENTO, UNA COTTURA DI QUASI 6 ORE PERMEAVA PER TUTTA CASA DI NONNA IN TUTTI I MODI, CON IL CALORE, CON L'ATTENZIONE NEL GIRARE IL TUTTO, NEL PROFUMO CHE RICONOSCEVI LONTANO CHILOMETRI E CHE A QUALUNQUE ORA TI FA VENIRE FAMISSIMA, COME SE NON AVESSI MAI MANGIATO.

ADORAVO IMPARARE AD IMPASTARE E SPORCARE LE MANI, ERO INNAMORATA DI NONNA E DEL MODO IN CUI MI INSEGNAVA A CHIUDERE I TORTELLINI, CHIUDEVA I QUADRATINI ALL' ESTREMITÀ DEGLI ANGOLI FORMANDO UNA PIRAMIDE OBLIQUA E POI FORMAVA UN ANELLO INTORNO AL DITO CHIUDENDOLO ALL' INIZIO ERA ABBASTANZA COMPLICATO, MA POI CI SONO RIUSCITA CON SUCCESSO E NONNA PER FARMI RIDERE FACEVA FINTA DI ESSERE INVIDIOSA DELLA MIA BRAVURA.

CON LA SUA MACCHINETTA ELETTRICA RUMOROSISSIMA CHE TUTT'ORA ABBIAMO E USIAMO, NON CREDO POSSA ESSERE LO STESSO SENZA FARE TUTTO QUESTO CASINO, SENZA LA NOSTRA AMATA "STIRA PASTA" CHE SOLO NON ERA PERCHÉ ERA IN GRADO ANCHE DI FARE TAGLIATELLE E SPAGHETTI DI PASTA FRESCA ED ERA IN QUALSIASI CASO UNA VITTORIA PER IL PALATO.

LEI È LA DONNA CHE DOPO MIA MAMMA AMAVO DI PIÙ, OLTRE AL FATTO CHE ERA LMIA NONNA LEI ERA ANCHE LA MIA CUOCA PREFERITA.

TRA PASTA CON LE POLPETTINE, LE PIZZETTE CUCINATE INSIEME FATTE CON LA FORMA DEL BICCHIERE E PASTA SFOGLIA FATTA IN CASA, LE MIACCE ED IL FERRO CHE CONOSCIAMO SOLO NOI.

NON SVELERÒ IL SEGRETO DELLE MIACCE PERCHÉ LEI DICEVA CHE CHI NON SAPEVA COSA FOSSE NON MERITAVA, IN FONDO, DI SAPERLO E MI FA RIDERE PENSARE A COME LO DICEVA,

MA POSSO DIRE CHE L'UNICO FORMAGGIO DA UTILIZZARE È LA TOMA NON PUOI USARE IL BREE PER FARCIRLE! LEI E MIA MADRE SONO LA MIA CUCINA, IL MIO CIBO PREFERITO.

ANCHE SOLO A PENSARE A TUTTO CIÒ MI SEMBRA DI POTER SENTIRE I PROFUMI DI CARNE FRESCA E BEN COTTA, DEL SUGHETTO AI POMODORINI FRESCHI E BASILICO, LE LASAGNE, IL RAGÙ, LA POLENTA, IL BRODO, IL FAMOSO E BUONISSIMO BRODO DI NONNA CHE POI HA TRAMANDATO A MAMMA E CHE SOLO LEI SA REPLICARLO CON ONORE.

NON C'È COMPETIZIONE.



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI FARAH



NON PENSAVO CHE UN CIBO SI POTESSE RICORDARE ATTRAVERSO L'UDITO, PERCHÉ VENGONO RICORDATI DI SOLITO ATTRAVERSO IL GUSTO O L'OLFATTO.

COMUNQUE, I PRIMI DUE MESI QUANDO SONO ARRIVATA IN ITALIA, NATURALMENTE E PER MANCANZA DI SOLDI E DI CASA HO DOVUTO COMINCIARE DA ZERO.

A QUEL TEMPO ERA PIÙ DIFFICILE INTEGRARMI E ESISTEVANO POCHI SERVIZI E ASSISTENZE PER AIUTARCI.

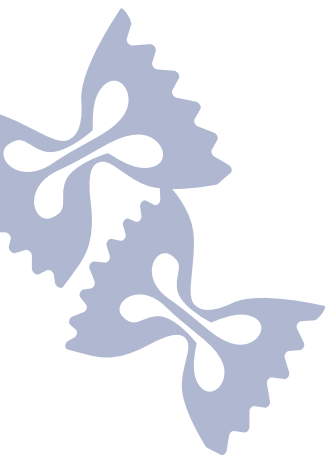
AVEVAMO CONDIZIONI DIFFICILI PER LA SOPRAVVIVENZA.

PER AVERE UN PASTO CALDO C'ERA QUALCHE POSTO DA RAGGIUNGERE ED UNO DI QUESTI POSTI IN CUI POTEVAMO ANDARE DURANTE L'ORA DI PRANZO ERA VICINO CIRCO MASSIMO. A QUEL TEMPO PESAVO 40 CHILI ED ERO DEBOLE PER FARE QUESTO PERCORSO DA COLOSSEO A CIRCO MASSIMO, MA DEVO AMMETTERE CHE LE GIORNATE SOLEGGIATE RENDEVANO PIACEVOLE QUESTA PASSEGGIATA.

IN OGNI CASO, POCO PRIMA DI ARRIVARE DOVEVAMO SUPERARE UNA SALITA DURA SUBITO DOPO APPENA OLTREPASSANDO PARCO DELLE ARANCE, C'ERA UN EDIFICIO CHE NON RICORDO SE FOSSE UNA CHIESA O NO, RICORDO SOLO CHE LO GESTIVANO LE SUORE, C'ERA SEMPRE UNA LUNGA FILA IN ATTESA DAVANTI E CI VOLEVA MOLTA PAZIENZA.

RICORDO QUANDO SPECIALMENTE I MASCHI AFFAMATI CHIEDEVANO: "QUAL È IL CIBO DEL GIORNO?", EBBENE, LA RISPOSTA DI SOLITO ERA UNA: "LA PASTA." ANCORA OGGI, QUANDO MENTRE CUCINO COME MI PIACE, LA PASTA È IL MIO CIBO PREFERITO, E SENTIRE LA PAROLA PASTA IN OGNI SITUAZIONE MI FA VENIRE QUESTA IMMAGINE, E UN MOTIVO PER AVER EMPATIA VERSO GLI ALTRI.

POSSO DIRE CHE NON MI DISPIACE DI AVER AVUTO QUESTO SITUAZIONE CHE MI HA FATTO CRESCERE E DIVENTARE PIÙ SAGGIA.



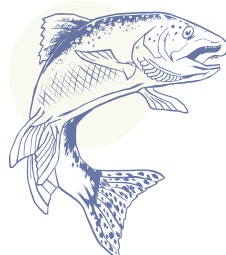
UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI SHU



UNA DELLE PERSONE CHE PER ME È PIÙ LEGATA AL CIBO È MIO PADRE, PROBABILMENTE PERCHÉ CUCINAVA DEI PIATTI CHE NON HO MAI MANGIATO DA NESSUN'ALTRA PARTE. UNO DI QUESTI ERA UNA BRODAGLIA STRANA FATTA DI "BROCCOLETTI", TERMINE AMICHEVOLE PER DIRE CIME DI RAPA. PROTAGONISTA DEL PIATTO OLTRE A QUESTO ORTAGGIO ERA IL BUCATINO, UN TIPICO SPAGHETTONE ROMANO CON UN FORO AL SUO INTERNO. RICORDO IL COLORE PALLIDO DEL BRODO DI VERDURA, I BUCATINI LISCI E SGUISCANTI, LE FOGLIE DELLA CIMA DI RAPA STRACOTTA, GALLEGGIANTI. LA PARTE LIQUIDA DEL PIATTO LA BEVEVO TRASFORMANDO IL BUCATINO IN UNA CANNUCCIA, GRAZIE AL SUO FORO INTERNO. DA BAMBINA NON AMAVO QUESTO PIATTO MA LO MANGIAVO UGUALMENTE, UN PO' CONTROVOGLIA. ERA UN PIATTO POVERO, LEGATO A UNA REALTÀ MOLTO LONTANA, PROBABILMENTE UN RICORDO DI INFANZIA DI MIO PADRE. ORA, A DISTANZA DI ANNI, NON HO MAI PIÙ MANGIATO QUESTA STRANA MINESTRA MA POSSO Affermare CHE LE CIME DI RAPA, RIPASSATE PERÒ IN PADELLA, SONO UNA DELLE MIE VERDURE INVERNALI PREFERITE!



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI VELIA



CINQUE CIBI PER CINQUE SENSI

❖ TATTO: PESCE NEL FORNO YEMENITA.

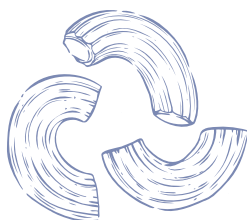
MANGIARE IL PESCE A MASSAUA IN MEZZO AL VICOLO, TAVOLINI TRABALLANTI, SOLO ACQUA, NIENTE VINO, UN POCO DI PIADINA ARABA E DI INSALATA L'UNICO ACCOMPAGNAMENTO.

SCEGLI IL PESCE CHE VUOI, I LAVORANTI LO APPOGGIANO CONTRO LA PARETE INTERNA DEL FORNO VERTICALE ALLA YEMENITA E TE LO PORTANO FUMANTE; NIENTE POSATE, SI MANGIA CON LE MANI, CI SI LECCANO LE DITA, ASSAPORANDO I DELIZIOSI BOCCONI, GETTANDO DI QUANDO IN QUANDO LE LISCHE, LA PELLE E ALTRI AVANZI ALLE DECINE DI GATTI CHE CIRCOLANO IN ATTESA INTORNO AI TAVOLI, PRONTI A SALTARE SU QUALSIASI REGALO CHE CONDIVIDI DI BUON GRADO CON LORO, IL PESCE È TANTO, SQUISITO, CALDO E MORBIDO.

CENA DA RE.

❖ GUSTO: PASTA IN BRODO.

NIENTE C'È CHE CONFORTI PIÙ DELLA MINISTRINA SERALE, BASE DELLA CENA DELL'INFANZIA, SOPRATTUTTO SE ERI MALATA; CALDA, DELICATA, ARRICCHITA A VOLTE CON UN PO' DI FORMAGGINO, BURRO E PARMIGIANO. RICORDO TENERO, CHE ANCORA ADESSO DIVENTA LA MIA CENA SE SONO SOLA, O MI SENTO GIÙ.



❖ **VISTA: GRANITA DI CAFFÈ CON PANNA E BRIOCHE.**

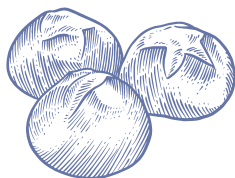
MI SVEGLIO TARDI LA MATTINA, LA CASA È SILENZIOSA, NON C'È NESSUNO, SONO TUTTI GIÀ USCITI PER ANDARE AL LAVORO O A FARE COSE.

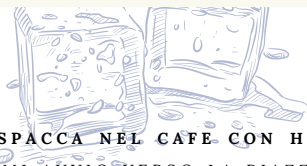
SONO IN SICILIA, DA MIA ZIA VELIA, DOVE PASSO L'ESTATE PER STARE UN PO' CON MIA NONNA E CON I MIEI TANTI CUGINI E PARENTI.

VADO IN CAMERA DA PRANZO E SUL TAVOLO LA VEDO: LA GRANITA DI CAFFÈ CON PANNA, COPERTA DA UN SOTTILE TOVAGLIOLINO DEL BAR E LA TRADIZIONALE BRIOCHE A FORMA DI TETTA, CHE MI ASPETTA; È LA COLAZIONE TRADIZIONALE CATANESE, LA BRIOCHE MORBIDA, CALDA E PROFUMATA, LA GRANITA FRESCA E TONIFICANTE, CHE MIA NONNA È ANDATA A PRENDERE AL BAR PER ME PRIMA DI ANDARE A MESSA, MOMENTO DI GODIMENTO E COCCOLA.

LA VEDO E CAPISCO IL SUO MESSAGGIO.

“NON MI IMPORTA SE FAI UNA VITA SREGOLATA, TI ALZI TARDI E NON VIENI A MESSA CON ME E NON HAI ANCORA UN FIDANZATO; TI LASCIO LA TUA COLAZIONE PREFERITA PERCHÉ SEI LA MIA NIPOTINA, TI VOGLIO BENE E TI VOGLIO COCCOLARE E DARTI SEMPRE IL MEGLIO. SARÒ SEMPRE QUI PER TE”.





❖ **UDITO: IL GHIACCIO CHE SI SPACCA NEL CAFÉ CON HIELO.**

FINITA LA GIORNATA DI LAVORO, MI AVVIO VERSO LA PIAZZETTA VICINA ALLA SCUOLA, PER UN MOMENTO DI PAUSA PRIMA DI TORNARE A CASA, UN CAFFÈ, UNA SIGARETTA, SEDUTA AI TAVOLINI FUORI ORDINO UN CAFÉ CON HIELO.

ASPETTO GUARDANDO I BAMBINI CHE GIOCANO E SI RINCORRONO O IN PIAZZETTA, MOLTI SONO MIEI ALUNNI, MA PER LORO GIÀ NON ESISTO PIÙ, E ANCHE IO LI GUARDO CON DISTACCO, IL NOSTRO LEGAME È A SCUOLA, QUI COMINCIA LA NOSTRA GIORNATA OGNUNO PER CONTO SUO.

QUALCHE CENNO DI SALUTO CON QUALCHE GENITORE O CONOSCENTE E ARRIVA IL MIO INTERMEZZO, DELIZIOSA VERSIONE BARCELLONESE DEL NOSTRO CAFFÈ FREDDO.

IL CAMERIERE MI METTE DAVANTI IL BICCHIERE CON QUALCHE CUBETTONE DI GHIACCIO, LA ZUCCHERIERA E LA TAZZINA DI CAFFÈ BOLLENTE.

SEGUO IL RITUALE, UN POCO DI ZUCCHERO SOPRA IL GHIACCIO E POI VERSO IL LIQUIDO CALDO E PROFUMATO NEL BICCHIERE... CRACK!

A CONTATTO CON IL CAFFÈ IL GHIACCIO SI SPACCA E...AH! GODO IN SILENZIO E SOLITUDINE LA MERITATA PAUSA.

❖ **OLFATTO: PANE APPENA SFORNATO.**

MI SVEGLIA IL PROFUMO DEL PANE APPENA COTTO, CHE MIO MARITO, IN PIEDI PRIMA DI TUTTE NOI, INFORNA LA MATTINA DOPO CHE LO HA LASCIATO LIEVITARE TUTTA LA NOTTE.

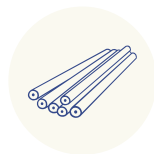
APPENA IL PANE È PRONTO CI VIENE A CHIAMARE PER FARE COLAZIONE PRIMA DI ANDARE A SCUOLA.

IN QUEL PANE SQUISITO CI SONO IL CALORE DELLE SUE MANI, L'AMORE CON CUI CI ABBRACCIA OGNI GIORNO, LA NOSTRA FAMIGLIA.



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI

LORENA



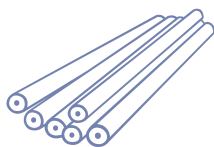
GLI ZITA ERANO LUNGHI, DURI E SOPRATTUTTO LISCI.

LA RICETTA CHE FACEVAMO PREVEDEVA UN LAVORO COLLETTIVO CHE CULMINAVA NEL MOMENTO IN CUI TUTTI INSIEME, GRANDI E PICCINI, SI RITROVAVANO INTORNO AL TAVOLO UNO DI FRONTE ALL'ALTRA, BRACCIO A BRACCIO, QUASI COME IN UNA COMPETIZIONE IN CUI SI DOVEVANO SPEZZARE IN MANIERA PERFETTA QUEI PEZZI DI PASTA TROPPO GRANDI PER LE NOSTRE MANI. IN QUEL MOMENTO L'ACQUA ERA GIÀ SUL FUOCO E L'ORA DI MANGIARE QUEL PIATTO GUSTOSO SI AVVICINAVA.

GLI ZITA ERANO LISCI E RESISTENTI COME PICCOLI BASTONCINI...DOVEVAMO DIVIDERLI IN 3 PARTI UGUALI, MA OGNI VOLTA SUCCEDEVA QUALCOSA PER CUI LE MISURE NON TORNAVANO E PICCOLI PEZZI DI PASTA IMPAZZITA BALZAVANO QUA E LÀ SOTTO LE SEDIE, SULLA TOVAGLIA O TRA I VESTITI.

NON IMPORTAVA PIÙ COMUNQUE, ANCHE SE IMPERFETTA LA PASTA VENIVA FINALMENTE VERSATA NELL'ACQUA IN EBOLLIZIONE E PIANO PIANO PRENDEVA FORMA QUEL PIATTO DI PASTA AL RAGÙ SCOTTATA E POI RIPASSATA AL FORNO CON LA MOZZARELLA CHE A TUTTI PIACEVA TANTO. ANCORA OGGI QUANDO PRENDO TRA LE MIE MANI GLI ZITA,

IN UN ATTIMO RIPENSO A QUEI PRANZI DOMENICALI ALLA GARBATELLA, IN CUI GOMITO A GOMITO INSIEME SI MANGIAVA IN UNA CUCINA PICCOLA MA ACCOGLIENTE, DOVE NON IMPORTAVA ESSERE PERFETTI, TANTO POI IL SUGO SAPORITO DI MIA NONNA E UNA BUONA INFORNATA RIMETTEVA TUTTO A POSTO.



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI

ALESSANDRA



IL MIO CIBO PREFERITO, CHE MI RICORDA MOMENTI DI SPENSIERATEZZA IN ARMONIA CON LA MIA FAMIGLIA, ERA LA LASAGNA, PERCHÉ ERA UN PIATTO CHE NON SI MANGIA SPESSO MA MIA MAMMA LO CUCINAVA QUASI TUTTE LE DOMENICHE.

ERA BELLISSIMO PERCHÉ LA DOMENICA ERA L'UNICO GIORNO CHE CI CONCEDEVA QUALCHE COSA IN PIÙ OVVIAMENTE PERCHÉ ERAVAMO 8 FIGLI E NON ERA FACILE ACCONTENTARCI SEMPRE IN TANTE COSE, E COMUNQUE MIA MAMMA PREFERIVA DARCI COSE COSE SANE. MA LA DOMENICA SI DAVA ANCHE LA POSSIBILITÀ DI PRENDERE LA COCA-COLA, UNA BEVANDA CHE A ME PIACE TANTO E FORSE PROPRIO PERCHÉ NON LA POTEVO SEMPRE PRENDERE, PER ME ERA MOLTO BUONA E MI FACEVA PIACERE BERE QUESTA BEVANDA PARTICOLARE

MA TORNIAMO ALLA LASAGNA: UN PIATTO CHE MIA MAMMA CUCINA IN MODO INSUPERABILE E MI RICORDO CHE FARLA ERA UN MOMENTO PIACEVOLE, PERCHÉ MAMMA ALL'EPOCA FACEVA LA PASTA COME SI FA ALL'ANTICA, STENDEVA SFOGLIA SULLA TAVOLA DI LEGNO, POI LA TAGLIAVA E STENDEVA LA SFOGLIA E LA RENDEVA POI LA CLASSICA LASAGNA; POI PREPARAVA IL RAGÙ E IN PIÙ DELLE PICCOLE POLPETTE, METTEVA LA MOZZARELLA TAGLIATA A CUBETTI E INFINE LA BESCIAMELLA ANCHE QUELLA FATTA IN CASA DA LEI, POI METTEVA IN COTTURA NEL FORNO.

MI RICORDO ANCORA QUEL PROFUMO E DI COME MI DIVERTIVO AD AIUTARLA A PREPARARE LE POLPETTINE PICCOLE PROPRIO PICCOLINE ED ERANO BUONISSIME, A VOLTE MI DIVERTIVO A MANGIARE PRIMA E NON ASPETTAVO E MIA SORELLA E LEI DICEVA: "ASPETTA, SE NON LE FINISCI TUTTE NON CI METTIAMO PIÙ NIENTE LÌ NELLA LASAGNA!".

ERA UN MOMENTO BELLO E POI SI STAVA TUTTI IN FAMIGLIA E SPESSO VENIVA ANCHE I MIEI CUGINETTI E LE MIE CUGINE; ERA UN MOMENTO SPECIALE, CHE RIEMPIVA LA NOSTRA FAMIGLIA GIÀ MOLTO NUMEROSA E GIÀ PIENA DI ALLEGRIA, PERCHÉ COMUNQUE ERAVAMO UNA FAMIGLIA UNITA E FELICE AVEVO DUE GENITORI - ANZI CE LI HO ANCORA, PERCHÉ GRAZIE A DIO SONO ANCORA IN VITA, ESSERI MERAVIGLIOSI CHE SI SONO SEMPRE PRESI CURA DI NOI. ED ERA BELLO VERAMENTE, ERA UN BEL TEMPO PASSATO IN FAMIGLIA. LA LASAGNA È UN PIATTO CHE MI FA RICORDARE TANTO LA FAMIGLIA, L'ALLEGRIA, LA GIOIA, LA SPENSIERATEZZA, PERCHÉ ERA SEMPRE COSÌ LA DOMENICA A CASA NOSTRA. OVVIAMENTE ANCHE ALTRE GIORNATE ERANO BELLE, PERÒ MAGARI ECCO LA DOMENICA ERA PIACEVOLE PERCHÉ APPUNTO SI ANDAVA POI A FARE LA PASSEGGIATA CON I CUGINI E SI STAVA TUTTI INSIEME ED ERA BELLISSIMO.



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI

ROBERTA



IL SUGO DI LIDIA, IN UN'ESTATE CALDA A OTRANTO

DIFFICILE SCEGLIERE FRA I CINQUE SENSI, SPESSO CONNESSI QUANDO PENSO AL CIBO.

MA IL RICORDO PIÙ FORTE E INTENSO È CHE FORSE LI METTE INSIEME È QUELLO LEGATO ALL'UDITO: IL SUGO DI LIDIA CHE "SPAPPUCEA", SCOPPIETTA.

ERA UNA CALDA ESTATE DEL 2006, QUASI VENTI ANNI FA, E AVEVO APPUNTO QUASI TRENTA ANNI. ERO IN VACANZA CON LA MIA AMICA LIDIA, UNA RAGAZZA PAFFUTELLA DELLA PROVINCIA DI AVELLINO CONOSCIUTA IN UN VIAGGIO.

ERAVAMO AD OTRANTO, UNA BELLA E PICCOLA CITTÀ DELLA PUGLIA, CHE SI AFFACCIAVA SU UN MARE MERAVIGLIOSO. LIDIA ED IO CI ERAVAMO CONOSCIUTE IN UN VIAGGIO IN CROAZIA, E CI ERAVAMO TROVATE A PROPOSITO DI UN CERTO GUSTO PER IL MANGIARE E PER LA VITA INDIPENDENTE, DA DONNE NON SPOSATE, NÉ FIDANZATE, IN CERCA DI COMPAGNO E DI FAMIGLIA, FORSE SÌ, MA ANCHE NO. A LIDIA NON PIACEVA IL MARE, NON PIACEVA IL SOLE – E NEANCHE A ME, MA AD ENTRAMBE PIACEVANO LE ESPLORAZIONI.

NON CONOSCEVAMO MOLTO LA PUGLIA, E IN QUESTO NON CONOSCERE AVEVAMO TROVATO UN MODO PER STARE UN PO' ASSIEME GIROVAGANDO. IL PATTO ERA: IO ALLA GUIDA E ALLE ESPLORAZIONI, LEI AI FORNELLI E NESSUNO CON L'OBBLIGO DI FARE NIENTE.

A LIDIA DUE COSE PIACEVANO OLTRE LE ESPLORAZIONI: DORMIRE E CUCINARE.

CUCINARE PER LEI, ERA ED È UN MODO PER PRENDERSI DEL TEMPO.

E PER ME QUESTA ERA ASSOLUTAMENTE UNA COSA NUOVA. A 30 ANNI VIVEVO ANCORA NELLA MIA CASA DI ORIGINE, E MIA MADRE NON ERA MOLTO SOCIEVOLE IN CUCINA: NON AVEVO MAI IMPARATO IO NÉ LEI INSEGNAVA.

A LIDIA PIACEVA DORMIRE, DICEVO, E QUESTO RICORDO DEL SUGO CHE SCOPPIETTA ARRIVA DA LÌ. OGNI MATTINA LIDIA SI ALZAVA INTORNO ALLE 11.30, MAI PRIMA AHIMÈ, E INIZIAVA A METTERE SUL FUOCO LA PENTOLA CON IL POMODORO.

E LO LASCIAVA LÌ PER ORE.

IO SCALPITAVO PER USCIRE, MI ALZAVO DI SOLITO ALLE 7.30 NON PIÙ TARDI, ED ERA GIÀ LUNGA L'ATTESA DEL SUO RISVEGLIO, PER CUI PROPRIO NON CAPIVO L'ESIGENZA DI QUEL SUGO A 40° ALL'OMBRA. TANTO ERA IL CALDO QUELL'ESTATE.

PERÒ, POI GIORNO PER GIORNO QUEL SUGO MENTRE CUOCEVA RILASCIAVA ODORI, E AROMI. I POMODORI INTENSI DEL POSTO, A VOLTE L'AGLIO, ADDOLCIVANO L'ARIA CHE SAPEVA DI SALSEDINE E METTEVANO APPETITO. PER ALTRO IL SUGO DI SEMPLICE POMODORO E APPENA UN PO' DI SOFFRITTO, VENIVA BUONISSIMO: PROFUMATO, INTENSO, AROMATICO.

POI RICORDO QUESTE BOLLE, POF POF, SPAF SPAF. LIDIA, MA QUANDO È CHE CONSIDERI COTTO IL SUGO? COME SI RICONOSCE UN SUGO BUONO? QUANDO È CHE È PRONTO? E LEI: MA CERTO, QUANDO "SPAPPUCEA", E CHE VUOL DIRE? QUANDO FA POF POF, È IL DIALETTO DELLA MIA TERRA, IN CAMPANIA, FRA I CONTADINI, IL SUGO QUANDO È PRONTO, SPAPPUCEA.



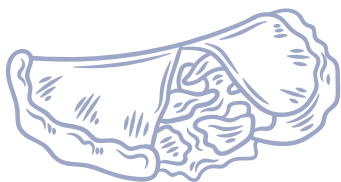
UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI SHARBANOO



VOGLIO ASSAGGIARE, TOCCARE O VEDERE IL CIBO CHE MI RIPORTA ALLA MENTE RICORDI DEL MIO PASSATO, AD ESEMPIO, QUANDO SENTO L'ODORE DEL BULANI. RICORDO IL BULANI DI MIA MADRE, QUANDO DELIZIOSO LO PREPARAVA PER NOI E LEI RICORDA SEMPRE I GIORNI IN CUI NOI ERAVAMO IN IRAN CON LA NOSTRA FAMIGLIA.

C'È UNA CITTÀ IN IRAN CHIAMATA SHAH ABDUL AZIM, CI ANDAVAMO E TUTTO IL MERCATO DOVE PASSEGGIAVAMO ODORAVA DI KEBAB ALLA GRIGLIA, C'ERA MOLTA CARNE ALLA GRIGLIA; QUINDI, DOBBIAMO AVER COMPRATO DEGLI SPIEDINI E LI HO MANGIATI, E QUESTI ERANO DI 23 ANNI FA.

ERA UNA GIORNATA MOLTO BELLA, ME LO RICORDO BENE.



UN CIBO CHE RISVEGLIA I RICORDI

CLAUDIA



❖ GUSTO

LA SCARPETTA ... DA FARE CON UN PEZZO DI PANE DA INTINGERE IN QUALSIASI INTINGOLO GOLOSO.

LE ROSETTE ROMANE CHE POTEVAMO MANGIARE SOLO A ROMA. NOI CHE DA NAPOLI PORTAVAMO LE MOZZARELLE DI BUFALA E IL PALATONE DI PANE NAPOLETANO.

IL SAPORE DELLA CIOCCOLATA CON LE NOCCIOLE E DI QUELLA FONDENTE. IL SAPORE DELL'ACQUA FRESCA CHE TI DISSETA E SODDISFA LA CARENZA DEL MOMENTO.

❖ TATTO

LE CENE ESTIVE FATTE CON FRESELLE E POMODORO DA MANGIARE CON LE MANI, LIBERANDOCI DAGLI OBBLIGHI DELLA TAVOLA DA APPARECCHIARE E SPARECCHIARE, I PIATTI DA LAVARE ETC. IO PROVAVO UN FORTE SENSO DI LIBERTÀ E GIOIA: LA MIA CENA PREFERITA.

IL RISVEGLIO PRESTO LA DOMENICA MATTINA PERCHÉ MIA NONNA PREPARAVA LA PASTA ALL'UOVO FRESCA E DOVEVA STENDERE LE SFOGLIE DI PASTA SUI NOSTRI LETTI CHE SI TRASFORMAVANO IN PIANI DI LAVORO PER FAR ASCIUGARE LA SFOGLIA.

LA BUCCIA DELLE PESCHE, UN VERO VELLUTO SOTTO LE MIE DITA. L'IMPASTO DELLE POLPETTE.

❖ OLFATTO

IL PROFUMO DEL CIAMBELLONE AL FORNO CHE INONDAVA TUTTA LA CASA, LA VANIGLINA? LO ZUCCHERO?

IL PROFUMO DEL SOFFRITTO DELL'AGLIO E OLIO.

IL PROFUMO DEL PESCE E DEL MARE.

❖ UDITO

LO SCOPPIETTIO DEI CHICCHI DI MAIS QUANDO NELLA PADELLA SI TRASFORMANO IN POP-CORN.

IL SUONO DELLA FRITTURA QUANDO SI METTE NELL'OLIO BOLLENTE LA PASTA LIEVITATA PER FARE LE FRITTELLE.

QUANDO SPACCHI IL COCOMERO E SENTI QUEL CRACK INCONFONDIBILE CHE DICHIARA LA BONTÀ DEL FRUTTO.

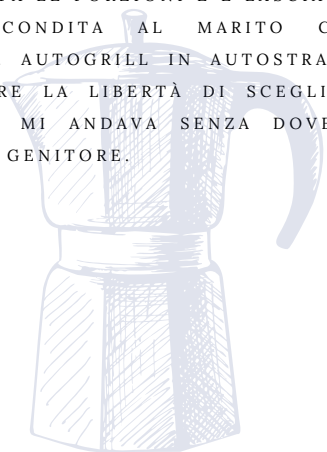
LO SBUCCIARE DEI BRUSCOLINI DA FARE CON GLI INCISIVI.

❖ VISTA

IL CARRELLO DELLA SPESA QUANDO PER RARI MOTIVI NON ANDAVO A SCUOLA E ANDAVO AL MERCATO CON LEI. LA TRASFORMAZIONE NEL VEDERLO GRIGIO E SGONFIO DA CASA E VEDERLO MANO MANO RIEMPIRSI DI COLORI E DI COSE BUONE TUTTE DIVERSE NELLE FORME, NEI COLORI E NELLA CONSISTENZA DA MANGIARE.

GLI SCHIZZI DI CAFFÈ SPARSI SU TUTTA LA MACCHINA DEL GAS, SUL PAVIMENTO E SULLE PARETI QUANDO LA MOKA VENIVA LASCIATA SUL GAS ACCESO, POICHÉ IL PROFUMO DEL CAFFÈ NON BASTAVA A FARCI RICORDARE DI ANDARE A SPEGNERLO.

IL LATTE LASCIATO SUL GASE CHE MONTAVA E FUORIUSCIVA DAL TEGAMINO E INONDAVA DI BIANCA SPUMA IL PIANO COTTURA. L'INSALATIERA BIANCA DI PORCELLANA CON LA PASTA FUMANTE E MIA ZIA CHE CI FA LE PORZIONI E LASCIA IL FONDO CON LA PORZIONE PIÙ CONDITA AL MARITO CHE LA MANGIA NELL'INSALATIERA. AUTOGRILL IN AUTOSTRADA: ENTRARCI DA ADULTA E PROVARE LA LIBERTÀ DI SCEGLIERE E COMPRARE QUELLO CHE PIÙ MI ANDAVA SENZA DOVER ASPETTARE LA CONCESSIONE DEL GENITORE.



**QUELLA VOLTA
CHE HO IMPARATO**



ALESSANDRA

Una cosa che ho imparato dalla vita è stato quella di avere la forza di aprirmi.

In particolare, quel giorno che mi sono convinta a chiamare il numero che mi aveva dato l'assistente sociale. Un numero di un centro antiviolenza, che si rivolge a donne e bambini di ogni cultura.

Come ho detto in precedenza, io non avevo la forza di parlare di quello che mi capitava in casa, ovvero la violenza che subivo da parte di chi avrebbe dovuto amarmi e darmi protezione, ovvero il mio ex marito.

Inizialmente pensavo di meritare di essere trattata così, che la colpa fosse mia, ma un giorno mentre stavo andando a fare una visita dermatologica con lui che in ogni posto pretendeva di essere presente, in macchina mi aveva già trattato malissimo poi, mentre salivo in visita, la dermatologa si rese conto della sua prepotenza e lo allontanò dalla stanza dicendo che la visita era per me soltanto e che lui doveva aspettare fuori.

Una volta rimasta sola con la dottoressa, lei si accorse che subivo maltrattamenti dal mio ex marito e mi disse che dovevo fare qualcosa per migliorare la mia vita.

Mi consigliò di andare da uno psicologo e farmi aiutare.

In chiesa dove io andavo, sono evangelica, il pastore aveva formato uno spazio psicologico con una sorella che lo faceva di professione e aveva chiesto se potesse essermi d'aiuto.

Da lei imparai che non mi meritavo di essere trattata in quel modo, che ciò che fanno gli altri parla di ciò che sono gli altri e non di me stessa, che la rabbia che provoca le loro azioni non è giustificata.

Mi trovai di nuovo in un altro ospedale perché dovevo mettere un apparecchio che controllava la mia pressione per 24 ore.

Avevo fatto degli esami del sangue perché avevo anche un intervento da fare dopo due mesi e dovevo monitorare l'emoglobina che in quel periodo era molto bassa, tanto che ero costretta a fare trasfusioni.

In macchina, come al solito, mi diceva cattiverie e mi dava della stupida.

Mentre lui stava trovando il parcheggio io mi avviavo per andare a mettere questo apparecchio, ma la capo sala mi vide particolarmente provata e scossa per quello che era successo.

Appena lui entrò e mi vide seduta, anziché prendere il numero di prenotazione, cominciò ad insultarmi davanti all'infermiera e quando poi entrai in visita ebbi uno sfogo di pianto e la dottoressa disse che sarebbe andato tutto bene. Non so dove trovai le forze, ma cominciai a dire alcune cose, ma quando sentii la sua voce mi spaventai e mi chiusi in me stessa senza dire più una sola parola.

Ormai, però, qualcosa avevo detto e nel frattempo mi misero l'apparecchio e mi dissero di non preoccuparmi.

Mi presentarono una donna dello sportello antiviolenza e mi consigliarono di ricontattarla.

Io rimasi in silenzio perché ero terribilmente spaventata da tutta quella situazione e non sapevo come comportarmi, mi rinchiusi di nuovo in me stessa, così me ne andai.

Il giorno dopo ritornai per farmi togliere l'apparecchio, ma mi ritrovai un poliziotto che mi presentò una notifica da consegnare al commissariato più vicino alla mia residenza, ovvero Ostia.

Avevo da circa due anni i servizi sociali che seguivano mia figlia ed io parlai con loro dell'accaduto e della notifica da presentare al commissariato dove io per paura non volevo andare, ma mi chiamò il procuratore dell'ufficio della polizia e mi chiese il motivo della mia mancata consegna.

Gli spiegai che non me la sentivo di andare e lui mi spiegò che dovevo presentarmi perché la procedura funzionava in quel modo, ma che non ero obbligata ad aggiungere dettagli o continuare nessuna denuncia e firmare questa mia volontà e così feci.

L'assistente sociale mi convocò e mi diede un numero che apparteneva al centro antiviolenza di cui ho parlato all'inizio.

Passarono settimane, ma non chiamai, ero spaventata e, come ormai purtroppo sappiamo tutti, denunciare per una donna è sempre un atto che fai alla cieca sperando che Dio ti aiuti davvero.

Andai dopo alcuni giorni ad una festa di famiglia e chiesi a mia sorella se avessimo la possibilità di allontanarci a parlare in privato e le feci capire che si trattava di una cosa urgente e particolarmente delicata, così gli spiegai tutto e per la prima volta mi aprii completamente ad una persona fidata ed imparai che farlo è benefico, che anche avere paura significa essere forti e che per affrontare situazioni di così tanto dolore il dialogo e la richiesta d'aiuto sono la via di fuga più salutare che esista, ho messo me e la sicurezza di mia figlia, soprattutto, al primo posto. Tornai a casa e passarono circa due giorni, mio fratello mi chiamò per chiedermi il favore di controllare sua figlia mente era via.

Così dissi a quello che avrebbe dovuto essere un marito che sarei andata da mio fratello per fargli questo favore.

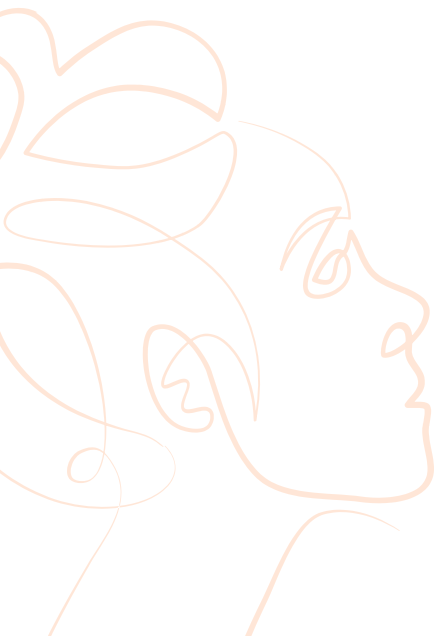
Lui, come al suo solito mi rispose che mi avrebbe accompagnato lui e che sarebbe stato più opportuno portarmi anche mia figlia, ma mio fratello mi disse espressamente che la bambina doveva fare i compiti e che portando mia figlia si sarebbe distratta nel gioco e che non doveva scomodarsi in quanto sarebbe venuto lui stesso a prendermi.

Qualcosa però mi faceva pensare che il vero motivo dell'invito dei miei fratelli non fosse affatto per tenere mia nipote, siccome lei avrebbe dovuto incominciare la prima media e, si sa, nessuna bambina fa i compiti dell'estate.

Mi immaginai che mia sorella Chiara avesse parlato con mio fratello così dentro di me sapevo, ma rimasi in silenzio. Non mi sbagliai, era esattamente come lo avevo immaginato. Mia nipote non c'era, era presente solo mio fratello e le mie sorelle in video chiamata, ero agitata, ero preoccupata. I miei fratelli mi espressero molto chiaramente che se non avessi chiamato quel numero non mi avrebbero mai perdonata e che non mi avrebbero mai più riaccolta in casa, so che queste parole possono suonare molto dure, ma sono consapevole che lo dissero solo per invogliarmi a chiamare e che il loro essere così rigidi era solo per aiutami a trovare la forza.

E lui, il mio ormai ex marito, non poteva portami via tutto, non anche la mia famiglia, questo mai.

Così chiamai il numero d'emergenza e mi sentii accolta e compresa dopo tanta violenza... Da qui nacque il mio percorso per la libertà.... Nella speranza che il mio racconto possa essere d'aiuto ad altre donne vittime di violenza e che il mio insegnamento possa essere la forza di molte.



CLAUDIA

Per conoscere e attenuare la sensibilità al mio giudice interiore, ho iniziato a partecipare ai laboratori teatrali dove potevo sperimentare nuove sensazioni e comportamenti che tanto mi hanno aiutato ad affrontare situazioni dove dovevo rimanere calma e lucida.

Al mio primo saggio di fine anno noi allievi siamo stati guidati dalla regista Claudia Frisone in un incontro-lezione che non potrò mai dimenticare:

ci dispone tutti in fila indiana e a turno ci chiede di prendere con molta cura e delicatezza tra le mani il nostro giudice interiore, sorridergli, rassicurarlo che lo avremmo sospeso sistemandolo nel frigorifero giusto il tempo dello spettacolo affinché non potesse interferire emotivamente con la nostra esibizione e al tempo stesso mantenerlo in sicurezza poiché lungi da noi l'idea di sbarazzarcene per sempre.

La strategia ha funzionato eccome.

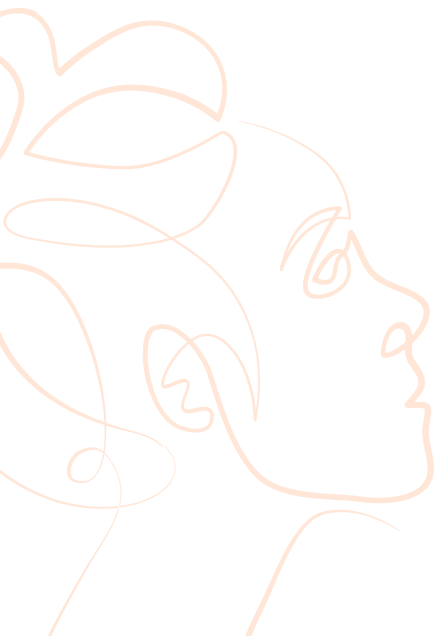
Tutti noi ci siamo sentiti liberi di esprimerci al massimo delle nostre potenzialità e le tre repliche sono state un grande successo.

Ci siamo goduti appieno lo spettacolo, con la necessaria dose di eccitazione e adrenalina e soprattutto senza essere tiranneggiati e influenzati dalle terribili sentenze del giudice interiore, che a fine spettacolo andavamo rigorosamente a recuperare.

Attraverso questo rituale, avevo imparato che, all'occorrenza, potevo liberarmi del giudice interiore (certo mai del tutto) e in occasioni particolari, come gli spettacoli, un colloquio importante, una lezione con una nuova classe, una discussione privata o di lavoro, li affrontavo con una serenità che mai avrei immaginato.

In assenza del giudice mi sento molto più attenta e concentrata, i miei pensieri e le mie azioni sono libere e non contaminate dai dubbi, dalle incertezze del tipo “ce la farò? Ma sarò realmente in grado di fare questa cosa?”

L'immagine del frigorifero dove depositare e tenere sospeso il mio giudice, ovviamente, non l'ho più abbandonata e ci ricorro ogni volta che ho bisogno di energia e concentrazione per affrontare le sfide della vita quotidiana.



ELEONORA

Avevamo 16 anni e tutto il tempo del mondo.

Nessuno ci correva dietro se non la scuola e le verifiche di storia.

Una sera di quelle chiesi a mia madre il permesso di dormire da una delle mie amiche, una di quelle che aveva una casa immersa da mille avventure, una di quelle che i genitori lasciavano abbastanza libera.

Così ottenni il permesso grazie alle mie spiccate doti di persuasione e mamma mi accompagnò da lei, Veronica. Appena arrivata mi accorsi subito di stare in un posto gigantesco fatto a due piani, la casa era abbracciata da una scala a chiocciola fatta di legno che sembrava sostenersi da sola, in salotto un camino gigantesco e le pareti piene di foto e quadri di dubbia bellezza.

Invitò amici ed io ne invitai altri, per tutta la sera giocammo a briscola, trentuno, twist, non ho mai, Wii sport, Just dance e chi più ne ha più ne metta...

Si fecero le ventidue di una giornata davvero splendida una serata di piena estate, una di quelle abbastanza presenti. Decidemmo così, presi dalla noia, di visitare una delle case abbandonate della zona per fumarci qualche cannetta: "Hey! Non giudicarmi lo abbiamo fatto con divertimento e senza nessuna malizia, in fondo, giovani e ribelli lo siamo stati tutti!"

Riuscimmo non so come a scavalcare la recinzione e la rete di mezzo che separava noi, piccoli esserini curiosi ed in cerca di avventura, dalla casa senza nemmeno tutto il tetto.

Dopo varie scavalcate e salite accompagnate da discese trovammo il posto perfetto per sederci sul telo portato da Veronica.

Intorno a noi graffiti e disegni di vari generi, ovviamente non mancavano falli disegnati un po' ovunque e qualche canzone d'amore con accanto un nome diverso.

Insomma su quel muro c'era tutta la specie umana dalla più idiota, come i falli disegnati, alla più sognatrice, ai più ribelli come la scritta: "Antifascista il mio motto la mia rivendicazione" una frase che ricorderò a vita.

Poi c'erano gli artistici e le scritte stile skater boy.

Le poesie più strane ho letto sui muri.

Andava tutto alla grande, ci stavamo divertendo senza dare troppo nell'occhio e soprattutto senza disturbare nessuno, ma ad un certo punto, un mio amico dalle corde vocali forti fece cadere il telefono in una fessura, urlò così tanto che sembrava aver perso una mano.

Non feci in tempo a guardarlo storto che la mia adorata cassa blu che era collegata al suo telefono iniziò ad urlare, al massimo del volume, un mio audio dove dicevo le cose più stupide come che dovevo fare così tanta pipì da riempire un continente, che il mio gatto era così grosso e morbido che mi identificavo in lui... Spensi la cassa, ma non feci in tempo.

Il problema?

Erano le 2:30 di notte e di fronte a noi c'era una palazzina abbastanza inquietante che aveva, però, beatamente spento le luci da un bel pezzo.

I nostri cari amici dal palazzo terrificante chiamarono la polizia per intrusione in proprietà privata e schiamazzi.

Ci ritrovammo all'improvviso con la mia mano sanguinante per aver preso velocemente il telefono del mio amico cretino che non voleva muoversi da lì per via del telefono e fuggitivi, il cancello da scavalcare da che ci sembrava invalicabile nello scappare diventò un gioco da ragazzi. Corremmo velocissimi tra risate trattenute, la paura e l'adrenalina di essere acciuffati.

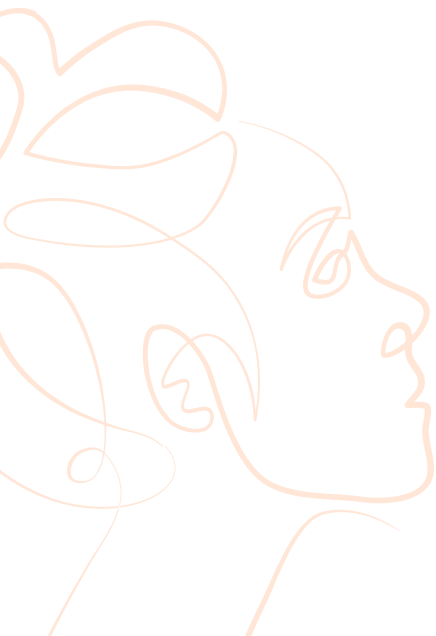
Così tutto finì con noi nascosti dietro innumerevoli siepi che percorrevano l'esatto quadrato di casa di Veronica, se non era fortuna questa io non so quale sarebbe stata.

Quante risate e tutt'ora mi chiedo che cavolo ci facesse il mio amico sulla nostra conversazione, ad oggi dice di non ricordarselo nemmeno, ma ridiamo come pazzi al solo pensiero di quella serata folle.

Imparai che gli amici rumorosi è meglio non portarseli in case abbandonate o che bisogna quanto meno farli sedere lontano da fessure.

Niente canne se poi rischi di correre!!

Non credo che questo racconto possa essere davvero d'insegnamento a qualcuno, ma nella speranza che vi abbia strappato un sorriso io ho raccontato.



ELISA

Ricordo ancora nitidamente quel giorno di fine novembre 2020.

La mia vita sembrava essere ad una svolta, quella in cui si diventa grandi e indipendenti: avevo trovato, dopo molte ricerche, un lavoro socialmente accettabile, che mi avrebbe permesso di rimanere stabilmente a Roma.

Era un lavoro in un'agenzia di comunicazione e, nonostante io sognassi, all'epoca, di fare la giornalista in giro per il mondo (o perlomeno per Roma), era comunque già un passo in quella direzione.

Era un lavoro che mi costringeva 8-9 ore in un ufficio, ma, nonostante tutto, mi permetteva di pagare affitto, spese e qualche cena fuori.

Era un lavoro che... E potrei continuare così all'infinito.

So solo che dopo un mese di colloqui e prove, era arrivato finalmente il gran giorno: il giorno dell'inizio del mio lavoro, con tanto di riunione con un cliente dell'agenzia. Ma, qualcosa successe la sera prima: durante una manifestazione a San Lorenzo, un compagno, un amico era stato arrestato: solo lui si era ritrovato tra le mani della polizia ed era finito dentro.

Noi avevamo saputo la notizia dopo, la sera tardi, e già a mezzanotte palpitavamo: la mattina dopo saremmo stati tutti di fronte al Tribunale, per solidarietà.

Io però teoricamente sarei dovuta stare di fronte ad un computer a parlare di campagne social e comunicati stampa.

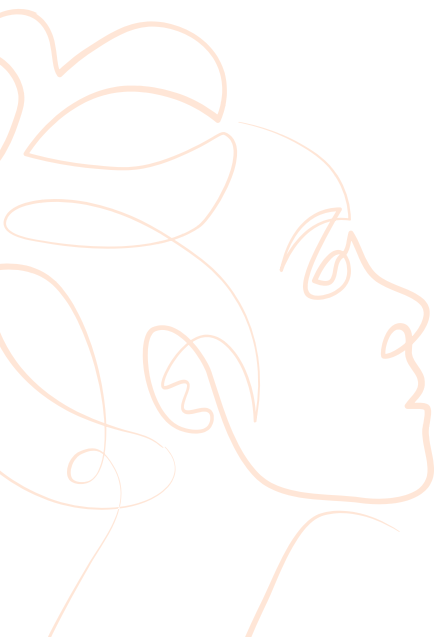
Fu quasi un attimo, perché se la mente ancora non aveva deciso, il cuore lo aveva già fatto: avrei mandato tutto all'aria, come era spesso nel mio stile, e così ho fatto.

E mentre dall'altra parte del cellulare volavano bestemmie, io ricordo ancora l'odore del forno sotto casa alle 6 del mattino mentre ci preparavamo ad andare verso il Tribunale: per me era l'odore della libertà.

Ero così contenta che, per premiarmi, mi comprai un cornetto al pistacchio.

Non era la prima volta che accadeva qualcosa di simile (e non fu nemmeno l'ultima): da quel momento ho imparato che gli orari fissi, le regole rigide, l'essere dipendenti da qualcuno non fanno per me in campo lavorativo.

Ho imparato anche che non so dire di no fino a che non sono messa alle strette: perché non lo avevo fatto prima? Perché non avevo espresso precedentemente i miei dubbi? Penso che per altre persone possa essere utile per un solo motivo: conosci te stesso/a prima di andare avanti.



LORENA

Ero in Inghilterra, alla mia prima esperienza di soggiorno fuori dall'Italia, da sola, con una buona dose di curiosità e senso di smarrimento.

Non avevo molti amici, e in casa vivevo da sola visto che ero arrivata in piena estate quando gli studenti universitari andavano in vacanza.

Conobbi uno studente indiano, anche lui alla prima esperienza di vita lontano da casa... per lui molto più lontana.

Nei suoi occhi coglievo il mio stesso di smarrimento, ma allo stesso tempo voglia di fare amicizia, aprirsi.

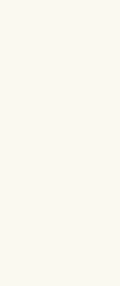
Era piuttosto bravo a cavarsela da solo, ma a differenza di me non aveva mai cucinato... e questo poteva creargli qualche problemino... ma per fortuna la sua mamma aveva già posto rimedio, scrivendo con cura un dettagliato quaderno di ricette in lingua hindi e lingua inglese.

Anche se non era che un quadernone scritto a mano, questo ricettario aveva le caratteristiche di un grande libro di cucina, dove non mancava il glossario degli ingredienti in doppia lingua e l'indice delle ricette.

Che fortuna, pensavo, ad avere un tale materiale di sopravvivenza, e quanto senso di cura poteva avere per lui quello scritto.

Un bel giorno Arjun, avendo notato il mio interesse per questo ricettario, me lo prestò per farmi fare una copia... "che regalo prezioso e che responsabilità!".

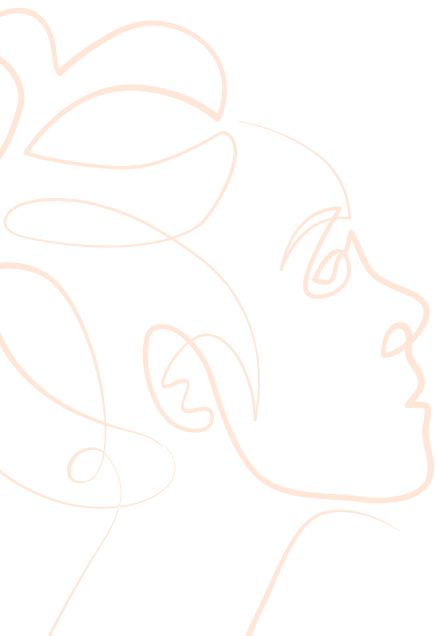
Neanche a dirlo, dopo aver cercato di comprendere tutte le informazioni, imparando anche la base del mondo delle spezie... iniziai subito a provare le ricette partendo dalle più semplici.



Era il 2006 e da allora iniziai a dilettermi in quelle ricette tanto diverse dalle nostre ma che tanto potevano trasmettere in termini di sapori, significati e relazioni umane... tanto da farcele sentire oggi una terra familiare, quasi intima.

Spero che questo racconto possa essere utile ad altre persone apparentemente un po' spaesate.

Probabilmente anche loro, se si guardano intorno con curiosità, possono trovare un piccolo appiglio che, anche se apparentemente distante, può diventare qualcosa di familiare da far entrare nella vita quotidiana... tanto da contribuire ad arricchirla come un ingrediente originale... magari un po' speziato, di cui non possiamo più fare a meno.



ROBERTA

Ho scelto di raccontare quando ho imparato ad usare la macchina da cucire.

Mia madre la usava da sempre, era una modellista di pellicceria, prima che casalinga, ma io ho imparato ad usare la macchina a 40 anni suonati, da una amica LizaSun - Elisa Tolentino, che della macchina da cucire ha fatto uno stile di vita.

Ormai quattro anni fa, venivo da un periodo che ho vissuto in modo scuro: avevo chiuso una relazione di 10 anni con un uomo che ho amato molto.

Il nostro rapporto non funzionava da tempo, per porre un limite alle nostre divergenze di interessi, aveva scelto di provocarci con un "tradimento" un po' smaccato.

Aveva trovato una donna del suo paese, bella, musicista, indipendente, sexy, questo era quel poco che sapevo di lei, e mi aveva profondamente messa in discussione.

Una botta di invidia pazzesca, o almeno quello mi sembrava. Pensavo di sprofondare, in un mese mi sono ritrovata con una casa da cercare di nuovo, trasloco, nessun amico su Roma, una vita un po' grama tutto lavoro e storie familiari un po' consuete, di litigi e trappoloni, che erano quelli che impedivano poi anche solo l'idea di stare con qualcuno senza bisogno di ripetersi.

Beh, una analista con cui ero in rapporto un giorno mi disse, ma la bella musicista indipendente è quella persona? Ok, ma se me ne parla non sarà che è anche qualcosa che cerca di nuovo nella sua vita?

Non sarà che pure io ho voglia di un rossetto rosso?

E così sulla mia strada ho incontrato Lizasun e i suoi laboratori di cucito.

Faceva corsi di cucito, in forma di laboratori, per fare restyling di vecchi abiti, e intanto imparare a cucire.

Lizasun ha i capelli rossi, e all'epoca aveva anche lei un bel rossetto rosso, tanti colori.

Ci incontrammo un sabato pomeriggio intero, con solo un ago e un filo alla mano. Le macchine le metteva lei. Incontrai altre donne, lei ci proponeva semplici carta modelli, e poi giù lì noi ad immaginare abiti, situazioni per portarle.

Ciascuna, mi resi conto, arrivava con qualche sassolino nella scarpa, per cui alla fine aveva scelto...di "darci un taglio".

Ma un taglio per arrivare a cosa?

E con chi? E verrà bello o brutto?

Alessandra, una delle amiche conosciute lì, doveva scegliere se restare a Roma a studiare e lavorare, o seguire il compagno a Malta per poi tornare in Sicilia a metter su famiglia, e come la metto che a me piace lavorare?

Lei portava il suo gusto per la scelta sui tessuti per bambini.

Altre due donne erano madre e figlia e invece di litigare fra chi predicava a chi, avevano deciso di fare qualcosa di neutro per tutte e due, e avevano realizzato poi borse fantastiche.

Io con la guida di Liza, conoscevo nuove persone e intanto provavo.

Distrussi un abito che conservavo preziosamente dai miei 18 anni, e una stoffa della mia amata nonna.

Per fare spazio alla nuova vita, ci voleva di lasciarli andare. Ma distruggerli?

Lì arrivò la soluzione: del mio abito conservai la parte di sopra, e divenne un coprispalle.

E la viscosa di mia nonna, un bell'abitino nuovo fresco per l'estate, che Liza sun utilizzò anche per le sue modelle.

SHU

Avevo appena terminato l'università e volevo fare esperienza con il solito stage pagato poco (molto poco).

Mi sembrava la strada più semplice, più normale.

Ho mandato tantissime e-mail per fare un'esperienza di grafica, non c'entrava molto con i miei studi ma conoscevo i programmi e mi sembrava la cosa più "spendibile" in un mondo del lavoro, in crisi, allora come oggi.

Ho fatto diversi colloqui e, alla fine, mi ritrovai in un'agenzia di comunicazione dall'altro lato della città. Perché scelsi quel particolare posto di lavoro?

Neppure lo ricordo.

I dipendenti non erano tanti, circa 5 o 6 e la maggior parte erano anche persone cordiali e cortesi.

Solo una ragazza era davvero pesante: rispondeva male a tutti ma soprattutto a coloro che erano arrivati dopo, con un'aggressività raramente riscontrata in altri ambiti lavorativi.

L'orario di lavoro era dalle 9 alle 18, il classico orario full time con un'ora di pausa pranzo dalle 13 alle 14.

Mi sedevo la mattina bella fresca e le giornate scorrevano tutte uguali davanti al mio computer, vecchio e poco aggiornato.

A volte c'era parecchio da fare, ma ricordo alcuni pomeriggi interminabili di noia e desolazione in cui fissavo lo schermo senza uno scopo.

Dovevo completare le mie ore di presenza, come tutti e anche se non stavo lavorando a un progetto specifico, dovevo rimanere inchiodata alla sedia.

Queste ore di nulla mi logoravano.

Cominciai a invidiare la signora delle pulizie che ogni mattina faceva il suo servizio e poi usciva da quell'ufficio che per me era diventato una gabbia. "Ecco almeno lei una volta terminato il suo lavoro, può uscire..."

In pausa pranzo parlavo poco e ascoltavo.

Ascoltavo discorsi qualunque e generici di persone che non apprezzavo in modo particolare.

Non erano malvagi ma non capivo perché dovessi trascorrere tutta la mia giornata con persone con cui non mi trovavo affine.

O meglio, qualcosa qualcuno mi ha insegnato.

Una ragazza, cui sono ancora riconoscente, mi ha insegnato tutto ciò che sapeva di grafica, di siti web, di file di stampa, ecc. e queste cose mi servono ancora oggi nel mio lavoro.

Da questa esperienza ho imparato molto, nel bene e nel male.

Ho imparato, appunto, un mestiere ma ho anche imparato che detesto il classico lavoro di ufficio e mi sono ripromessa di impegnarmi al massimo e fare di tutto per non dover rinchiudermi di nuovo in una situazione lavorativa del genere.

Oggi sono una libera professionista dal 2019 e malgrado tutte le difficoltà insite in questa scelta, non potrei essere più felice di gestire il mio lavoro con i miei tempi.

Questo ricordo può essere utile agli altri, per sottolineare che la strada più battuta, più comune, non è detto che sia quella giusta per voi, ma che durante la vita bisogna sempre ricercare l'abito che ci calza a pennello.

**UNA DONNA
IMPORTANTE PER ME**





FEDERICA E LA SPECIALITÀ DEL SUO SORRISO

Una donna in grado di sorriderti quando tutto intorno a te sembra nemmeno guardarti è salvezza nella solitudine. Federica è stata questo, il sorriso che mi serviva nel momento più delicato della mia vita, ovvero la mia gravidanza.

Sono rimasta incinta sette mesi fa in una condizione di svantaggio e nel dolore più profondo della mia breve esistenza, non avevo una strada precisa da inseguire, mi sentivo come se ogni mia speranza di salvezza fosse sparita.

Ho passato anni nel vagare per Roma senza mai trovare il mio posto sicuro, mi mettevo in situazioni difficili e spesso pericolose per la mia incolumità o non mi importava delle conseguenze che il mio comportamento spropositato potesse comportare.

Ho visto luoghi di totale povertà con gente ancora in grado di sorridere nonostante mancasse tutto continuare per la via del sorriso, posti dove l'unica sicurezza in tasca erano i mozziconi di sigaretta divisi a metà e non mi pento di essere stata spettatrice, ma anche protagonista di momenti come questo.

Nell'ennesimo centro d'accoglienza scopro della mia gravidanza ed il mondo mi sembrava ricoperto interamente di merda, non capivo come fosse possibile che un'altra vita potesse essersi formata all'interno del mio malandato organismo, con pillola del giorno dopo, alcol, droghe di tutti i tipi, Diego (il mio amore grande) era impossibile potesse nascere e crearsi.

I medici tutt'oggi lo chiamano il piccolo miracolo di dio e si domandano essi stessi come avesse fatto questo fagiolino a crearsi nel mio ventre.

Mi spostano in un centro di prima accoglienza per mamme e bambini in richiesta d'aiuto, avevo deciso di portare avanti la gravidanza e adesso mi sarei catapultata in una realtà sicuramente più complessa di quella che mi ero creata, ma sicuramente molto più sana, ma ogni centimetro del mio corpo era spaventato da tutto, avevo visto e vissuto situazioni molto più pericolose di questa, eppure essere un soggetto così fragile in un posto a me così sconosciuto mi terrorizzava.

Appena entrata nella struttura la mia attenzione viene totalmente travolta dal sorriso di una ragazza che inconsapevole mi salva dalla paura.

Federica è la rappresentanza dell'accoglienza ed io sostengo da donna a donna che serve in questi momenti, che è pane per denti di una persona dispersa, ero affamata di sostegno morale, mi serviva un'amica, qualcuna che non mi giudicasse, ma che fosse una spalla e la coerenza che cercavo, la razionalità, il momento meditativo che mi avrebbe sicuramente alleviato il dolore.

Non è stata un semplice cerotto che con acqua sarebbe scomparso, lei è stata l'esempio di donna che vorrei diventare.

Lei è essa stessa il suo sorriso, è così piena di vita e ama così tanto quello che fa nel suo lavoro che non ho mai, nemmeno per un secondo, sentito il peso e la fatica che sicuramente si portava sulle spalle ogni notte che mi dedicava per parlare con me, ogni volta che non la trattavo come meritava.

È sempre stata sicura che avrei fatto un passo indietro e mi dava sempre il tempo per poterlo fare e questo mi ha insegnato che, a volte, un passo indietro è meglio di mille passi.

Mi ha insegnato che la forza risiede nella debolezza, nel poter essere consapevole che chiedere aiuto non è mai introduzione di perdita di coraggio.

Non bastano parole per potervi descrivere il bene che ha fatto il suo passaggio in questo momento così delicato della mia vita, mi ha regalato il ricordo, per quanto fosse stata difficile, di una gravidanza serena, ha salvato questo aumento che sicuramente senza di lei avrei perso nel mio affogare di brutti ricordi e di scelte discutibili, non è esagerazione, è esattamente come mi ha fatta sentire.

Mi è venuta a trovare in ospedale dopo un parto difficile, mi ha fatta ridere nonostante i trentatré punti del cesareo.

Abbiamo pianto fiumi il giorno del mio trasferimento in casa famiglia, ma fiumi dolci, lacrime di zucchero filato, per la prima volta piangevo non per amarezza, ma per la consapevolezza del bene ricevuto.

Non sarebbe stato un addio e questo lo sapevamo, ma il rispetto che ci portiamo richiedeva lontananza per qualche tempo.

Infatti, però, ci siamo già riviste ed il suo sorriso non è di certo scomparso. Bene, le voglio un bene puro ed indissolubile, pulito.

ELEONORA



JANIS JOPLIN E GLI ANNI '60

Janis Joplin è una cantante americana che ha vissuto e cantato negli anni '60 e che, assieme a Jimi Hendrix e a Jim Morrison, appartiene al gruppo del "Club 27", perché tutti e tre sono morti all'età di 27 anni, dopo una vita fatta di musica, droghe e sregolatezza.

Ho scoperto Janis casualmente, grazie ad una pubblicità televisiva che conteneva una sua canzone e, da allora, diventai una vera e propria patita di tutte le sue canzoni, che conosco anche adesso a memoria, e della sua storia.

Janis mi ha aperto al mondo degli anni '60/70, ad una musica diversa da quella che ascoltavo prima, ha aperto la mia mente verso la musica in un modo che nessun altro gruppo musicale o cantante avrebbe mai fatto dopo. Questo è quello che mi ha lasciato più di tutto.

Ma, a lato, c'era anche la sensazione di voler essere come lei, di vivere una vita sregolata e piena di emozioni intense, io, proprio io che venivo da una cittadina provinciale del Sud, e questo forse mi ha spinto quando sono cresciuta un po' a fare esperienze che mi facessero uscire fuori dalla mia comfort zone.

Pensare oggi a Janis mi fa venire in mente la me adolescente che sognava ad occhi aperti ascoltando la sua musica su un lettore cd, con le cuffie nelle orecchie, o con lo stereo a palla in camera: in quel periodo la vita era leggera ed era facile fantasticare sul futuro.

Credo che nelle sue canzoni risuoni un'eco di lotta, una lotta che Janis aveva portato avanti per tutta la sua vita, e che anche oggi trasmette ad altre donne attraverso la potenza della sua voce.

ELISA



CRESCIUTA IN UN MONDO DI DONNE

Credo di essere cresciuta in un mondo di donne.

Difficile sceglierne una.

Forse ad oggi per me quelle importanti restano le mie insegnanti, anche se sento che il mio rapporto con loro sta cambiando.

Inizio da Suor Alessandra.

Era la maestra delle mie scuole elementari.

Sono cresciuta in una scuola cattolica, privata, che ho frequentato entrandoci a 3 anni e uscendone a 18.

Era una scuola nel quartiere Balduina, nel '76.

Quando nacqui, sono nata l'ultimo giorno del '76, i miei genitori si erano da poco trasferiti lì, e non c'era molto, a parte pecore e nuovi palazzi, e appunto l'Istituto S. Maria degli Angeli.

Suor Alessandra viveva lì, almeno così credo, con le altre suore che reggevano l'istituto intorno ad una "missione": rendere libere le persone attraverso lo studio e l'educazione.

Libere, in fondo, da una idea di povertà, che stava lasciando il quartiere, o almeno che si stava trasformando. Balduina è ora benestante, ma negli anni '70 era ancora anche un luogo di baracche e povertà, con i primi figli del riscatto della classe di servitù di famiglie benestanti, che iniziavano a star meglio anche loro.

Sono nata, per inciso, proprio dietro alla collina in cui era stato girato all'epoca il film "Brutti Sporchi e Cattivi" di Ettore Scola, del '76, a Monte Ciocchi, che si trova a circa 600 metro da un luogo in cui appunto quattordici anni prima era stato girato anche "Il Sorpasso" di Dino Risi.

In questo clima un po' di riscatto, un po' democristiano e bacchettone, un po' anche morto di fame e ancora in cerca di identità, mia nonna Carla, aveva deciso per mio padre e per mia madre, che avrebbe pagato lei per noi una scuola dalla quale ci si aspettava che crescessero le signorine per bene.

Non dico timorate di Dio, ma per bene.

Mia nonna, la madre di mio padre (l'altra non l'ho mai conosciuta, morì giovane nel '71), faceva la portiera in zona san Tommaso D'Aquino sotto a Monte Ciocchi, all'epoca già vicina al Vaticano e ai Tribunali di Piazzale Clodio.

Probabilmente Balduina e quel suo distanziarsi raccoglievano già all'epoca aspirazioni di una qualche forma di riscatto sociale, di desiderio di trovare una via fra morti di fame e giudici, che in qualche modo, la scuola di suore del Santa Maria degli Angeli intercettava, e un po' mitigava.

Andai all'asilo in quella scuola, ma fu per me difficile staccarmi dalle gambe di mia madre.

Pare che all'asilo piangessi all'idea di staccarmi dalla intimità con lei, per finire nelle braccia della suora dell'asilo (suor Agnese? Boh).

Mi convinsi solo con la prima amichetta dell'epoca, Cristina Z, con la quale, con i primi bambochetti Gig Giochi Preziosi, trovammo qualcosa da scambiare, i primi giochi da inventare.

In verità forse quello che ci faceva paura era proprio lasciare i giochi, e lasciarsi andare alla immaginazione.

Al Santa Maria, nei tre anni di asilo, provarono proprio a far questo: insegnarci a giocare mollando le bambole.

Con una gran fatica, negli anni dei primi giocattoli di largo consumo.

Era ricco chi li aveva e povero chi no, e questa era una questione su cui alcune suore, silenziosamente lavoravano. Fino a che non arrivò la scuola elementare.

Fui assegnata alla classe di suor Alessandra.

All'epoca aveva 33 anni, forse 34, portava un velo grigio e gli occhiali, era alta e slanciata, seria, ma mai severa.

E fondamentalmente mi incuriosii a una bellezza che manteneva in occhi vispi e curiosi pur dietro a un vestito grigio, molto lineare anche se ancora non direi "uniforme". Imparai a scrivere con lei, e a leggere, e mi pare di sentire la sua voce quando sbuffava teneramente sugli errori, con l'accento bergamasco.

Non era lì per correggerci in realtà, questo lo sentivo. Ci insegnava a prenderci n giro un po' quando si sbaglia, e soprattutto era sempre lì ad ascoltarci.

Teneva insieme una classe di 31 ragazzini scatenati, dal figlio della cuoca, al portiere, ai figli benestanti dei primi separati dell'epoca, in genere, giornalisti della Rai del non lontano piazzale Clodio.

Era quasi severa suor Alessandra, ma devo molto a lei e ora dirò perché.

Ero abituata a vedere adulti che prendevano la vita un po' fare i compiti, mia madre trasgrediva a questa regola, tendeva ad essere allegra e canterina, ma per questo era sempre stata giudicata un po' sciocca, un po' poraccia, nonostante la vita non fosse esattamente stata semplice per lei.

I suoi genitori erano morti entrambe pochi anni prima. Mio nonno era stato un dipendente dei monopoli nel dopoguerra, mia nonna una sartina in casa, e quello che si rimproverava nella nuova famiglia, sottilmente, era che morendo non avessero lasciato gran ch   a mia madre e i suoi fratelli.

Avevano lasciato insegnamenti: per esempio, nella vita lavoro e senso dell'ironia aiutano sempre.

Averi no, non ne avevano lasciati, al contrario della nonna portiera che acquistava case e che aveva avuto il figlio "studiato" e assunto in banca.

Nel 1986, pi   o meno, la famiglia per bene dei miei si ruppe.

O forse si pieg   un po', con vicende alterne, i miei sono ancora insieme.

Una presenza troppo invadente di mia nonna, una vita fatta di obblighi e ossequi non riusciva a tenerli insieme e mio padre arriv   a picchiare mia madre.

All'epoca tendevo a tacere.

Parlare non era il mio forte, ed ero terrorizzata che qualsiasi cosa avrei detto, non avrebbe corrisposto alle attese di mio padre.

D'altro canto, mi perdevo, una volta uscita dai compiti. Non era mica facile ridere davanti a certe cose astruse come la matematica.

Ecco, Suor Alessandra colse questo, aveva pensato ad un programma di quello che adesso si chiamerebbe "aiuto compiti", che rimetteva in gioco anche mio padre e mia madre, ma con relativo successo.

Ero "alunna intelligente ma sensibile" un po' chiusa.

In sostanza, non parlavo.

Oggi avrei forse ricevuto sbrigativamente una diagnosi.

Suor Alessandra, con gli strumenti che aveva, lasciò una alternativa, a me e a lei come insegnante.

Chiedendoci di scrivere temi e racconti, mi permise di raccontarmi a lei e trovare delle forme di espressione.

Mi ascoltava.

E forse era anche una che non obbediva come ci si aspetta da una suora.

All'ora di ginnastica restava col velo, ma si metteva in tuta.

E poi ci insegnava canzoni bellissime...la macchina del capo ha un buco nella gomma... e una ancora più bella che faceva...bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao....

Una volta le cantammo alla recita e ci fu silenzio in sala. Avevo circa 10 anni e non capivo perché non piacesse. Ricordo che i commenti erano: ma insomma che scandalo, uno paga la retta dalle suore, e poi si trova Bella ciao.

Avevano beccato le suore socialiste!

Con gli anni, l'ordine delle suore di Nicola Barrè, ricevette dal papa una dispensa.

Se messaggio era quello cristiano, era messaggio di amore e povertà, non di distruzione delle differenze.

Lasciai Suor Alessandra ufficialmente per le scuole medie. Tenendo con me questo insegnamento: prova a dirlo, magari qualcuno ascolta e non perder la speranza.

E continua a studiare, non sarai sola coi problemi del mondo.

Incontrai al liceo Suor Alessandra una volta, molti anni dopo.

Non aveva più l'abito ma una piccola croce mi diceva che ancora lavorava ad una idea di libertà.

Molti anni dopo, sono venuta a sapere che per i suoi 68 anni, aveva anche deciso di lasciare l'ordine.

La scuola Santa Maria degli Angeli non esiste più, intorno al 2018, non senza problemi, il terreno su cui la scuola era, è stato venduto per far sorgere un comprensorio di palazzi bianchi; al posto della chiesa un super mercato, che fatico ancora a frequentare.

Le suore rimaste, e i diversi insegnanti avanguardisti del liceo, non riuscivano più a reggere in zona.

Era cambiato probabilmente il rapporto con la scuola; famiglie paganti chiedevano promozioni facili, e chi reggeva la scuola non era tanto per questa idea.

Diversi hanno preferito andare altrove.

Alcuni so che ora insegnano al Mamiani.

La “mia” suora bergamasca resta per me come speranza di un incontro futuro, e quando seppi che si era “spretata”, ecco, mi son detta VivaDDio, anche lei ha continuato a pensare e scegliere.

Questo è l'insegnamento che mi è rimasto e che penso sia importante mantenere: non scoraggiarsi, siamo fatti di emozioni e di carne, e proprio da lì, dentro a una amicizia e ad un rapporto che ti riconosce, anche diverso, si riesce a reinventarsi.

È un lavoro che non finisce, ma c'è speranza.

Qualche volta penso anche: parole e silenzi possono essere risorse niente male per pensare; la punteggiatura e la grammatica di un rapporto in cui far insieme qualcosa di quello che incontriamo in questo mondo.

ROBERTA



MIA MADRE

Forse mi sono imbarcata nella scelta più difficile, chissà quante ore di scrittura ci vorrebbero per venire a capo della complessità di questa relazione.

Intanto si chiamava Maria Concetta, detta Cetta, ma dopo essere rimasta vedova e decisa a costruirsi una nuova vita scelse un nome che le suonava chissà sofisticato e prestigioso, tutte cose che la affascinarono, potrei dire i suoi valori di base.

Chiese a tutti di chiamarla Maricò e così la chiamava il suo nuovo compagno, vent'anni più giovane di lei.

Una grande, invidiabile scelta!

Non è da tutte.

È stata una madre anaffettiva, egoista e a volte violenta, in modi verbali e anche subdolamente non verbali, ha minato da subito la mia stima di me e mi ha considerato la sua rivale diretta (seconda figlia femmina di quattro figli, un classicone della psicoanalisi), riservandomi spesso cattiverie che lasciavano allibiti i presenti.

Ma ho imparato a vedere le sue qualità.

Certo ci sono voluti migliaia di euro di psicoterapia e piano piano anche diventare vecchia mi ha aiutato, ma da questo percorso ho imparato sia che probabilmente era una border-line, quindi una persona non del tutto colpevole dei suoi eccessi, ma soprattutto ho imparato che anche dai modelli negativi si può imparare molto.

Prendiamo la maternità per esempio: ho fatto per quanto ho potuto tutto il contrario di lei, e il risultato è straordinario, due figlie che sono diventate due donne fantastiche, sicure di sé, amorevoli, in gamba, brave in tutto quello che fanno; non voglio certo prenderne tutto il merito, ma di una cosa sono sicura, che si sentono amate e apprezzate.

Anche nelle relazioni con gli altri ribaltare il modello negativo funziona: rispetto, affetto, solidarietà sono sbocciaie dall'osservare a lungo i suoi comportamenti, soffrendone anche parecchio; certo mi accorgo in vecchiaia di somigliarle in alcune sue durezze, ma forse esserne consapevole mi aiuta a stare attenta.

Ma anche in positivo mi ha insegnato molto, magari veniva da premesse un po' distorte, tuttavia il senso assoluto della dignità della donna, della sua parità (o superiorità?) con i maschi, del poter raggiungere qualsiasi cosa e misurarsi in qualsiasi campo anche con gli uomini, me li ha passati non con il latte materno - che non mi ha dato - ma con azioni e comportamenti ogni santo giorno.

Libertà nelle scelte, anche sessuali, indipendenza e nessun senso di inferiorità mai nei confronti degli uomini, sono un prezioso dono che ci ha lasciato.

Insieme all'amore per lo studio, il piacere di creare oggetti, di fare con le mani, di esplorare l'arte e disegnare mi vengono da lei; certo ci ho dovuto lavorare un bel po' e ci sono arrivata nella maturità, perché fedele alla sua gelosia per la secondogenita mi ha impedito da ragazzina di seguire le mie inclinazioni e aspirazioni, finché da adulta ho saputo sganciarmi da quelle dinamiche così faticose.

Quali che fossero le sue motivazioni, l'ospitalità che ci ha insegnato, aprire sempre la propria casa a tutte e a tutti, accogliere degnamente e con gioia chiunque si trovasse a passare da noi, condividere il desco e convivere per brevi o lunghi periodi, questo è stato davvero un grande dono.

Ho capito nel tempo che era un'anima nuova, rimasta per sempre una bambina capricciosa e viziata di cinque anni, costretta dolorosamente e quasi riluttante a comprimere la sua maturazione e crescita spirituale negli ultimi strazianti dieci anni di vita, attraverso una malattia lenta, orribile e irrimediabile, prima di tornare nel ciclo cosmico.

Chissà in che forma tornerà, se sarà ancora bella, piena di energia e di talento.

VELIA

**QUELLO CHE MI PIACE
E CHE SO FARE MEGLIO**



ELISA

QUANDO SONO NELLA NATURA STO BENE



Quando ero piccola non ero un'amante della natura.

O meglio: come tutti i bambini di città, ero molto schizzinosa: insetti, terra, animali erano qualcosa di distante da me.

Anche se la natura era sempre stata mia alleata, come per tutti i bambini:era in quei luoghi (il mare o la montagna) che potevo esprimermi a pieno liberamente, ma ancora non lo sapevo.

Ho iniziato a capire che mi faceva stare bene stare nella natura, che mi piaceva e che era un mio desiderio viverla a pieno quando sono tornata in Calabria dopo aver vissuto 10 anni a Roma.

Dieci anni di vita metropolitana incasinata, dove passi la maggior parte del tuo tempo suoi mezzi a rincorrere il tempo e le persone.

Quando sono tornata, ho iniziato a fare escursioni in solitaria, in zone che mi erano molto vicine ma che non conoscevo.

La curiosità è sempre stato il mio forte, è solo che l'avevo declinata su tutte altre piste.

Quando poi ho iniziato a immergermi e a osservare tutto quel mondo naturale ho capito che era proprio l'atto del camminare che mi piaceva.

Camminare nella natura significa per me esplorare, conoscere, anche un po' meditare.

E più in particolare per me ha significato (e significa tuttora) conoscere la terra da cui provengo e in cui ho deciso di vivere, che ho sempre rifiutato fino a che non ne ho colto la bellezza autentica.

Tutto questo mi appaga, perché nella monotonia di una cittadina di provincia mi sembra di scoprire sempre nuovi mondi che altrimenti non mi sono accessibili perché lontana dal centro; mi dà la sensazione di vivere la vita vera che ho sempre cercato e cerco ancora.

CLAUDIA



Ho sempre pensato che avere cura delle piante e dei fiori fosse un'arte complicatissima, difficile e di scarsa riuscita.

Al mio 18mo compleanno ho ricevuto una azalea bellissima di colore rosso striato ed è con lei che ho iniziato a prendermene cura con le scarse conoscenze che avevo allora.

A quei fiori dedicavo mille attenzioni.

Tutti i giorni raccontavo storie, cantavo canzoni (a bassa voce) ai boccioli invitandoli ad aprirsi e a non avere paura del mondo che li aspettava, li avrei protetti dal sole cocente, dalla grandine e dalla siccità, io ero la loro amica umana.

La pianta miracolosamente stava bene e colorava la mia vita di studentessa che non vedeva l'ora di diventare grande e entrare nel mondo degli adulti produttivi.

Poi ricordo di essermi trasferita a casa di mia nonna per un mese.

Mi ero raccomandata con mia madre di occuparsi di "Carmelina" così l'avevo chiamata, di darle acqua, attenzione e di parlarle ogni giorno, assicurandosi che non sentisse troppo la mia mancanza.

Ma le cure della mamma forse non furono sufficienti perché la pianta cominciò a dare segni di sofferenza e al mio rientro trovai una pianta secca e priva di vita.

Che dolore!!! mia madre mi assicurò di averla curata e seguita ma le sue cure non erano state efficaci come quelle a cui era abituata Carmelina o forse la pianta aveva esaurito la sua fioritura e si era ritirata a dimora.

Carmelina è rimasta nella storia della mia famiglia a dimostrare le mie inaspettate abilità di supporto e aiuto agli esseri vegetali.

In seguito, ho continuato ad occuparmi di piante, mi sono informata, ho seguito da quando sono andata a vivere per conto mio.

Spesso ho recuperato piante destinate a morire, abbandonate ai secchioni per prendermene cura e guarirle da abbandono e siccità.

La sfida più grande l'ho raccolta circa un anno fa quando, per il mio compleanno, mi hanno regalato due splendide orchidee che, un anno dopo, hanno rifiorito e sono rigogliose di quando sono uscite dal vivaio.

Riconosco che da un anno e mezzo, non c'è stata una settimana che non mi sia occupata di loro, dandogli l'acqua e le cure necessarie.

Ho scoperto che non esistono ricette segrete e miracolose per la salute delle piante e dei fiori.

In primis occorre vicinanza, attenzione e l'osservazione quotidiana delle piante, insomma piccoli gesti quotidiani e ripetuti che garantiscono loro salute e benessere.

In poche parole, voler loro bene ed essergli grati per colorare e profumare le nostre giornate.

ELEONORA

SCRIVERE È CIÒ CHE MI HA IDENTIFICATO



Scrivere non mi è sempre venuto bene o facile, confondevo le a con le e, le d con le b e per me era un inferno.

Ho sempre però voluto impegnarmi, in quanto scrivere mi rendeva libera nonostante mi creasse una confusione infinita, nel tempo e con tanto impegno e tante lacrime sono riuscita a superare le mie difficoltà e fare della scrittura il mio punto forte, il mio sfogo, il luogo di ritrovo quando mi perdo.

Scrivere mi viene naturale, non conto le parole ed i pensieri, non mi vergogno, non ho regole o limiti, è la mia riflessione, la calma e la rabbia repressa, l'ossimoro della mia vita.

Non sono solo parole che s'interrompono all' improvviso, ma una parte di me che mi veste, scrivere mi fa sentire completa e capace di qualcosa, non è per forza comprensione, ma anche incomprensione, non è per forza tolleranza, non per forza gioia, ma anche noia, depressione, tagli e sale.

Ho iniziato a scrivere perché il dolore che provavo iniziava ad esplodere, quando da bambina dovresti essere amata da un padre ed invece è solo illusione ottica, ti senti sprofondare, quando non dovresti conoscere violenza ma il corpo violentato e tu cerchi distrazione e la scrittura lo è stato, è stato il modo in cui mi sono salvata ed i dettagli non sono necessari per spiegare come mi sono sentita.

Il mio sogno più grande è finire il libro che ho iniziato e riuscire a farlo arrivare a qualcuno, non dico debba diventare un Best Seller, ma anche solo che 10 persone lo leggano farebbe di me una persona soddisfatta, esatto soddisfatta è così che la scrittura mi fa sentire.

Incorporato nel mio corpo ci sono mani che senza mente e senza coscienza danzano con la penna su fogli a quadretti, ipnotizzata da questa danza, il mio cuore torna a suonare tamburi a ritmo, il mio sorriso mi dona sollievo ed il respiro si calma.



So benissimo che dovrei scegliere un aggettivo che sia più chiaro per identificarmi, ma in realtà la questione del tempo è una questione comune ed è per me è molto importante.

Per tutta la mia vita e fino ad oggi, il tempo è stato per me come un amico, un estraneo e un nemico, e mi ha accompagnato come un incantesimo fino ad oggi, affinché non dimentichi mai lo scorrere del tempo e dei cambiamenti: è come un corridore che segue il traguardo.

È vero che la cosa migliore che cerco di fare è dipingere, disegnare, immaginare, aiutare, ecc., ma se il tempo me lo impedisce e accade un incidente o la mia salute è messa in dubbio...

Potresti chiedermi qual è la cosa migliore che posso fare con il tempo e ti risponderò: la cosa migliore che faccio è essere in armonia con il tempo e in questo modo posso fare meglio altre cose e ostacoli naturali e innaturali non hanno nessun potere di ostacolarli.



Ho scelto il lavoro con altri in clima di condivisione, e fra i Liberi Nantes.

Non so se è quello che mi riesce meglio, ma credo che quella esperienza raccolga le precedenti e davvero se penso a una situazione che mi fa stare bene sempre, ultimamente, insieme a questa, mi vengono in mente gli incontri che ho con quel contesto.

Liberi Nantes è una associazione sportiva dilettantistica, ma è anche una impresa sociale - da poco, un luogo all'aperto dove ho provato ad organizzare camminate, che chiede studio e dove imparo cose nuove. E' anche un luogo dove ho lavorato ad uncinetto.

Liberi Nantes, dicevo, è una associazione che si esprime intorno ad un campo sportivo: il campo XV Aprile nel quartiere di Pietralata.

L'associazione è nata svariati anni fa intorno ad un gruppo di amici, alcuni ex cassaintegrati, altri che lavoravano come operatori di accoglienza per rifugiati, altri amici e basta.

Un primo gruppo di persone di questo genere, si era ritrovato molti anni fa intorno all'idea di occuparsi insieme delle sfighe che li attraversavano: la perdita di lavoro, le delusioni, le complessità del confrontarsi con il sentirsi straniero e in cerca di rifugio da storie difficili, e un po' in cerca di futuro.

Li accomunava una passione: il gioco, quello del calcio intanto.

Si misero in testa di recuperare un campo che era stato un interessante campo sportivo nel quartiere, che aveva perso un po' di storia, negli anni era stato abbandonato.

Il gruppo iniziale dei giocatori Liberi, si mise in testa che si poteva dire che anche giocando ai margini, si potevano realizzare cose interessanti, restare in gioco con la vita e le persone insomma.

Si era Liberi e si poteva continuare ad Andare, e intanto magari trovare un Porto in cui attraccare ogni tanto.

Incontrai i Liberi Nantes credo intorno al 2013, erano già diversi anni che quel gruppo di amici si era trasformato in Associazione, avevano organizzato una squadra di calcio, per proporre ai centri di accoglienza una alternativa a “controlli, documenti e stalli”.

L'idea era quella: giocare lo possono fare tutti, e anche stare alle regole per riuscire a realizzare delle cose.

Anche un gol, anche due, anche partecipare ad un campionato, pure restando ai margini.

Restare ai margini, in fondo, in alcuni contesti non ha un senso reale, è più una fantasia che organizza le differenze in uno che può e uno che non può, tagliando con l'accetta quello che c'è nel frattempo, nel mentre, negli interstizzi: emozioni altre, desideri, competenze ad organizzarsi.

La squadra all'epoca giocava i campionati delle serie non professionali né agonistiche, perché per partecipare a giochi seri servivano documenti che molti in squadra non avevano.

Giocando giocando, alcuni dei ragazzi che arrivavano dai centri, anche senza spicciare una parola di italiano, facevano amicizie, si incuriosivano al posto e anche fra loro.

Nel 2013, un po' trasformati in lavoratori del sociale, alcuni volontari pensarono che insomma, se arrivi in un posto magari si può fare qualcosa per stare insieme e conoscerlo.

Si pensava di fondare i Caminantes.

Un gruppo di persone che con alcuni volontari appassionati di escursionismo, si sarebbero occupati di gite in montagna.

Serviva un chiudi-pista e arrivai io.

Mi piaceva parlare con le persone, trovarsi nell'idea di costruire l'incontro ogni volta, e condividere prospettive diverse sui luoghi, anche non condividendo una lingua.

Qui sentivo che riuscivo a rendermi utile, e ad organizzare piccole cose che venivano colte come utili per andare avanti, magari anche solo quel che serviva per riconoscersi in un luogo di appuntamento.

E soprattutto, sentivo che quel modo di stare insieme, era nelle mie corde, lì potevo sentirmi libera di riconoscere le mie emozioni ed utilizzarle senza che questo fosse considerato sconveniente a priori, come accade in alcuni luoghi di lavoro dove la presunta razionalità "la fa" da padrona.

Quello che riusciva bene, e che faceva stare bene me, era la possibilità di pensare insieme a cosa farcene di quegli incontri, di quelle camminate. Insomma uscivamo un po' dall'idea di competizione, per provare a creare un luogo di convivenza e scoperte di prospettive diverse sulla vita.

Era anche difficile pensarsi guida, le persone di altri paesi continuavano a confrontarsi con le pratiche molto infantilizzanti dei documenti e dello stare senza lavoro in una condizione di bisogno.

Alcuni anche abituandosi ad essere guidati, o all'idea che serviva un piccolo passo da parte di ciascuno, per rendere la camminata interessante.

Non andava sempre bene, a volte ci si perdeva o qualcuno si annoiava preso da altro, ma ripensarlo insieme ci ha fatto scoprire che non bisognava mollare l'idea di esplorare cosa chiedevamo a quello stare insieme, e fondamentalmente divertirsi, proprio di-vergere dalle idee scontate che avevamo su di noi,

dell'essere rifugiato, dell'essere di un altro paese, romano o altro, insomma quel divergere lì, poteva essere occasione per fare cose divertenti insieme.

Sono passati altri dieci anni, al momento Liberi Nantes è diventato un luogo aperto al quartiere.

Il metodo è rimasto e ora, con le famiglie del quartiere, i bambini, stranieri, etc. si organizzano festival, letture, tornei, mostre fotografiche.

Per una volta ho portato in pubblico anche i miei lavori ad uncinetto, lavorando con altri.

Capirsi non è mai facile, né scontato, e c'è sempre quel rischio di stare su stereotipi e rimbambimenti vari, ci si può mettere in gioco anche a partire da piccole abilità che consideriamo senza importanza.

VELIA



Penso di aver cominciato a scrivere verso i 4/5 anni, senza intenti comunicativi ovviamente, era solo la tecnica.

Poi quando in seconda elementare ci hanno cominciato a chiedere di scrivere "pensierini" (ai miei tempi si chiamavano così i brevi testi di una frase che le competenze di quell'età ti permettevano) sentivo l'urgenza di dire la verità e di raccontare in modo chiaro quello che pensavo.

Così per tutti i testi che poi ci hanno assegnato a scuola, fino alle secondarie, avevo la spinta a una narrazione che fosse esauriente e coinvolgente, che dicesse tutto di me e dei miei pensieri, ma anche delle mie fantasie.

Verso i dodici anni mi ero persino misurata nel tentativo di scrivere un romanzo, ma diciamo che non padroneggiavo ancora tutti gli strumenti della narrazione, a parte la sintassi e l'ortografia, rese facili da migliaia di ore di lettura sin da piccola, quasi un'ossessione; quindi, il progetto fu abbandonato prima che l'opera vedesse la luce. Sin dai miei inizi tutti mi dicevano che scrivevo molto bene, e a poco a poco da molte parti arrivava insistente l'esortazione a scrivere sistematicamente, a raccontare con le parole.

Questo è uno dei motivi per cui scrivere mi fa sentire bene, è uno dei pochi ambiti in cui le mie capacità vengono elogiate e incoraggiate, mi sento sicura di quello che faccio, competente e lodata quando lo faccio.

Forse per questo non ho mai davvero seguito il consiglio di tanti: essere lodata e apprezzata mi fa sentire a disagio, non mi è familiare, secondo i miei genitori era sottinteso che qualunque cosa facessi davvero bene e con successo dovevo aver imbrogliato, rubato, avuto una fortuna sfacciata.

Caspita ragazze, ma questi miei testi finiscono sempre in sedute di psicoterapia!?

Solo dopo molti anni dalla fine della scuola ho osato scrivere racconti, in un bellissimo gruppo di ragazze/i, con cui si partiva dallo stesso titolo o argomento, si scriveva per un'ora e poi ci scambiavamo la lettura delle nostre opere.

Che meraviglia, quante scoperte, quante emozioni e riflessioni profonde, quante risate!

Mi sento bene quando scrivo -narrativa, articoli, saggi o progetti, anche traduzioni- perché entro in un mondo solo mio, faccio un viaggio avendo un'idea sufficientemente precisa della mia meta, e so a chi mi rivolgo e so che con loro posso comunicare pienamente e chiaramente; cerco le parole più adatte, affino le frasi, cesello i periodi, apprezzo l'estetica della lingua, so quello che faccio, so che lo faccio bene, mi sento sicura di me.

PAOLA



LE COSE CHE MI PIACE FARE

La compagnia dei pesci

Ho iniziato ad amare i pesci grazie ad alcuni viaggi che mi hanno permesso di scoprire delle vere e proprie meraviglie e quanto sia meraviglioso il mondo sommerso.

Sono rimasta ammaliata, stupefatta, affascinata da tutti i loro colori, resi più vivi dal blu del mare profondo.

Non faccio immersioni, ma adoro guardarli nuotando in superficie.

Con la mia amica Laura ho imparato a volerli trovare, seguire, conoscere, incontrare, ammirare nelle loro occupazioni quotidiane, nelle loro “passeggiate” per scogli, muschi, piccole caverne, piccole cacce o piccoli dispetti ad altri loro simili.

Ho imparato a rivolgermi a loro mentre li guardo e li vedo intorno a me.

Parlo con loro, canto con loro.

Vorrei accarezzarli, forse tipico istinto di possesso del genere umano, ma, ovviamente, non ci riesco.

Però a volte capita che mi senta sfiorare, mi giro e sono loro, se prima non li avevo visti me li trovo dietro di me in tanti, in banchi, come se mi avessero fatto uno scherzetto.

Ho imparato ad amare il silenzio del mare, o forse quello che io chiamo silenzio, ma che so essere pieno di suoni.

Mi fa sentire bene, in armonia con tutto.

Mi sembra un luogo senza conflitti, senza più parole non necessarie, senza il vociare, il caos, e il caso.

Tutto viene detto con movimenti, forse suoni, emozioni e colori.

Solo meraviglia.

Proprio così, è un dialogo con un “altro” particolare, indipendente, diverso, più silenzioso e forse più saggio di noi; è una comunicazione ma anche una meditazione, un ascolto.

Con loro mi sento libera, leggera, sento finalmente anche “me”.

Ascoltare gli altri

Recentemente alcune persone, in particolare un'amica, mi ha fatto notare che ascolto molto e soprattutto sono acuta nel pensare e identificare le motivazioni per i comportamenti delle persone e ad analizzare alcune dinamiche.

Spesso nel parlare mi chiede un parere o un'opinione, per questo.

Credo che, avendo sofferto molto per comportamenti ansiosi dei miei genitori, che procurarono ferite un pò “diffuse”, e avendo anche fatto percorsi di psicoterapia, credo di aver sviluppato una naturale propensione ad ascoltare e a cercare di capire ciò che avviene.

Avendo compreso anche dei miei atteggiamenti sbagliati o non sani, posso magari riconoscerli se li vedo in altri. Avendo, inoltre, cercato di guardarmi dentro e desiderato di rispettare me stessa, ho capito come sia importante che ognuno si senta valorizzato ed impari a dare valore a sé stesso.

Infine, ho capito quanto sia importante che nelle relazioni si rispettino gli spazi reciproci.

Quando sento che ho forse intuito qualcosa e vedo che l'altra persona si sente compresa, o si sente positivamente colpita per qualche osservazione che ho fatto, sono contenta, sento di essere stata utile, sento anche che forse quello che abbiamo tutti vissuto, pur se doloroso, se rielaborato e compreso, può essere utile a noi stessi e agli altri.

Se posso, magari, intuire qualcosa, anche grazie ad alcune letture che mi hanno interessato e aiutato, e magari aiutare a mia volta un amico o un'amica, mi fa piacere.

Mi interessa anche scovare legami, connessioni, pensieri e intenzioni della e sulla natura umana in generale.

Mi interessa l'umano mi interessa che il vissuto personale si possa trasformare in opportunità di sollievo, serenità, armonia.

TI RACCONTO
IL MIO NOME



Farah

Un nome esiste per identificare un soggetto o un oggetto; a volte e per alcuni paesi i nomi hanno un significato adatto alle persone.

È da un bel po' che vivo in Italia e ho avuto una riflessione sulla differenza culturale che divide un paese da un altro. Io sono nata in Iran, dove 90% dei nomi ha un significato, cosa che qui vedo di meno e raramente.

Alla mia nascita mi hanno dato due nomi: "Zahra" per registrare i miei dati anagrafici (il mio "nome di battesimo") e il mio secondo nome "Farah".

L'origine e la diffusione di questo nome, principalmente, risalgono a un antico ipocoristico di vari nomi germanici quali Burgundofara, Faroaldo e Faramondo, contenenti l'elemento Fara o "spedizione" oppure faraz, "guida".

La stessa parola si trova anche in diversi toponimi d'Italia. Dalla metà del Novecento, il nome si è diffuso anche grazie alla figura di Farah Diba, la moglie dell'ultimo scià di Persia Mohammed Reza Pahlavi; nel suo caso, si tratta di un nome mediorientale, tratto dal vocabolo arabo فرح (farah), che vuol dire "gioia", "allegria".

Questo nome, scritto anche Farrah, si è diffuso ulteriormente nei paesi anglofoni a partire dai tardi anni 1970, grazie alla popolarità dell'attrice Farrah Fawcett, a quel tempo una delle protagoniste della serie televisiva Charlie's Angels: va tuttavia notato che, nel caso dell'attrice, si trattava di un nome inventato di sana pianta dalla madre, scelto solo perché suonava bene assieme al cognome.

In Italia, il nome è attestato soprattutto nella provincia di Palermo, per via del culto locale di santa Fara (patrona di Cinisi, dove il nome ha un'altissima frequenza relativa) gode di buona diffusione anche in Toscana e nella città metropolitana di Napoli.

Va infine notato che il nome "Farah" coincide con tutta una serie di vocaboli in numerose lingue, che però non hanno valenza onomastica.

La domanda allora è: perché due nomi?

La verità è che non sono riuscita a trovare una risposta, ma posso dire che fino a qualche tempo fa in Iran era molto comune avere due nomi (ora lo è meno).

In ogni caso il mio nome preferito è Farah, che ha un significato particolare dal punto di vista storico, e solo pensarci mi aiuta a superare con gioia problemi e tristezze, ed è un nome che ho scelto per firmare le mie creazioni artistiche.

Alla fine, mia madre mi spiegò così il motivo della scelta di questi due nomi: "Zahra" un ricordo di "Fatima Zahra, che era la cara e diletta figlia del Profeta Muhammad", con l'intenzione dopo la morte di accompagnarmi in paradiso! Farah, affinché io diventi una persona importante e conosciuta in questo mondo.

E in ogni caso, questo desiderio di mia madre è la motivazione per realizzarlo con il giusto comportamento e umanità, come lei voleva.

Claudia

Mio padre, napoletano DOC, era così desideroso di avere un figlio maschio per poterlo chiamare Pasquale o Gennaro, che deluso dalla primo genita, era pronto a chiamarmi cmq Pasqualina o Gennarina.

Mia madre riuscì ad impedire un tale sfregio e ottenne la possibilità di scegliere il nome per me visto che alla prima figlia era stato dato il nome della nonna paterna EMMA.

Mia madre scelse questo nome in piena libertà, perché le piaceva, era un nome poco comune e spesso nel giro degli amici, a scuola, al lavoro dove sono sempre stata l'unica donna a portare il nome di Claudia.

A volte provavo imbarazzo a portare questo nome così poco diffuso, soprattutto da bambina quando avrei voluto avere in comune con le mie amiche il nome di Anna, Maria, Patrizia, Angela, Rosaria, Giuseppina, Rita etc. nomi che trovavo bellissimi.

E poi non c'era neanche una Santa Claudia o almeno la sua storia non era così eroica e diffusa come quelle di Rita, Chiara, Anna, Maria, Benedetta etc.

insomma mi sentivo incompleta o monca.

Quando sono andata a indagare l'etimologia del nome ho scoperto che deriva dall'imperatore Claudio che era claudicante e Claudio significa colui che zoppica ... era la fine non potevo certo dire che il mio nome fosse di buon auspicio ... pure zoppicante e no era troppo ed ingiusto per me.

Con il mio nome sono andata avanti cercando di non farmi troppo influenzare dal significato di claudicante ma piuttosto di prendere la vita saltellando con gioia e leggerezza.

Il mio nome ha di bello che non si presta a vezzezzeggiativi o nomignoli. per gioco ogni tanto vengo chiamata Claudiuccia o Claudietta e confesso che quando succede mi fa tanto piacere.

Elisa

Il mio nome all'anagrafe è Elisabetta.

Mia madre scelse questo nome per me, secondo genita; ebbe questo privilegio perché il primo figlio - un maschio - era stato chiamato come mio nonno, per continuare rigorosamente la discendenza.

Invece io, seconda e femmina, ero destinata alla libera scelta.

O meglio: i miei genitori lo erano.

E così mia madre si arrogò questo diritto.

Mio padre voleva chiamarmi Ginevra o Lavinia, mentre mia madre era innamorata del nome Elisabetta per via di una sua compagna di classe delle medie con cui era molto amica, che era gentile e dal buon temperamento.

E così fu.

Non amo molto il mio nome.

In realtà, infatti, mi hanno sempre chiamata Elisa e dunque non mi identifico nel nome Elisabetta che, oltretutto, si presta a diverse storpiature per me poco simpatiche (Betta, Bettina o addirittura Betticé, come si direbbe in dialetto da me...).

Per questo il rapporto col mio nome è ambivalente e mi ha fatto fare qualche volta anche qualche pasticcio burocratico.

Mi identifico a pieno invece nel nome Elisa, che sento mio, e che mi rispecchia.

Sharbanoo

Sharbanoo era il nome di una principessa dell'Iran, per questo i miei genitori mi hanno chiamata così.

A me il mio nome non piace molto, perché spesso mi chiamano Banoo o storpiano il mio nome.

Ho notato che in Italia molte persone hanno difficoltà a pronunciarlo.

E SE NON FOSSI IO?



● ELISA

Questa stanza è tutta bianca, grande e piena di cose.
Ci sono tante piante in alto, su tavoli e tavolini, che
mi fanno alzare la testa di continuo: devo mettermi
sulla punta dei piedi per arrivare a guardare bene le
loro foglie colorate.

Poi c'è una libreria piena di libri: li apro, li sfoglio,
sono molto pesanti per le mie mani.

Riconosco le lettere, ma sono pieni di parole strane,
scritte piccole, che non capisco.

Tante parole e poche immagini.

La mia parte preferita della libreria è quella dei
pupazzi: sparsi qua e là ci sono pupazzi e statuine con
cui mi diverto e a giocare e a creare storie.

C'è il pinguino, la pecorella, la bambolina, il
coniglietto, la papera...

Sono tutti animali o quasi, e a me gli animali piacciono
molto.

Ah e quasi dimenticavo: su questo divano grande
grande, dentro il quale io sprofondo, dorme una
cagnona tutta nera che un po' mi fa paura.

Pesa più di me e, se mi metto a quattro zampe, in
pratica ci guardiamo negli occhi.

Ma mi hanno detto di non farlo, perché lei ha paura dei
bambini e quindi ho imparato a muovermi lentamente
quando c'è lei nei paraggi e a non toccarla.

Quando lei si accorge che la osservo, guardo subito
qualcos'altro, di solito il cielo: dalla mia
altezza non riesco ad affacciarmi alla finestra, ma basta
che guardo in alto e vedo tutto azzurro: oggi non c'è
una nuvola, solo molto vento.

Oggi è una giornata d'estate fresca e mi sento bene, ma
questo vento forte non mi piace: così non possiamo
andare al mare a fare il bagno!

Per questo motivo oggi sono un po' annoiata, costretta a stare dentro casa.

Spero che il caldo torni presto.

È stato difficile per me scrivere nei panni di una bambina qualsiasi.

Un po' perché, inevitabilmente, quella bambina qualsiasi ero io e, anche se ho fatto uno sforzo di immaginazione, i miei pensieri sono finiti dentro la sua scrittura.

Un po' perché tutto quello che ho descritto fa parte della mia casa, dei miei oggetti e di ciò che io conosco e al quale, dunque, ho dato una nota molto personale (come ad esempio il mio cane).

È stato bello però immaginare di guardare le cose alla sua altezza: mi sono resa conto che tutto è molto diverso e che bastano pochi centimetri per avere un'altra visuale sulle cose.

Ad esempio, una bambina di 6 anni non sarebbe in grado di annaffiare le piante, per l'altezza in cui sono sistemate, e probabilmente neanche di aprire la finestra.

La conclusione?

Questa casa non è a misura di bambina.

● CLAUDIA

Nella grande camera da letto c'è una piccola scrivania bianca con sopra il computer, un bellissimo barattolo con penne e matite colorate con cui mi metto a colorare sui fogli bianchi che prendo dal cassetto.

Ci sono anche dei libri e vari fogli grandi che non so leggere.

Io quando posso guardo quelli con le figure e le fotografie.

Alla scrivania c'è una sedia con le rotelle sulla quale mi diverto a girare forte e se trovo qualcuno che mi spinge mi diverto a fare un giro dentro la stanza e dentro casa. E poi c'è il lettone grande e colorato sul quale mi diverto a fare i salti quando vengono gli altri amici a giocare con me.

Sotto la finestra ci sono tanti libri, alcune fotografie, i profumi che mi diverto ad annusare, due leoncini di peluches, un cagnolino di legno, uno di pietra e poi, la cosa più bella di tutta questa stanza è il cagnolino vero che vive con me, si chiama Cesare, è un barboncino ed ha 4 anni e mezzo.

È un cane piccolo come me, è bianco, morbido morbido, dal pelo riccio.

Cesare chiede sempre le coccole, si avvicina a me scodinzolando e facendomi tante feste.

Quando sto insieme a lui sono tanto felice.

In verità io vorrei sempre stare insieme a lui a giocare, andare al parco a correre con lui e gli altri cani che incontra e con cui si mette a parlare e a giocare. Quando siamo al parco mi piace correre dietro a lui, vedere tutti i cespugli dove si va ad infilare e da dove esce fuori sempre con qualche zeppo di legno in bocca per portarlo a me.

Lui corre molto più di me e non si stanca mai.

Quando si allontana troppo lo richiamo e lui subito torna indietro.

È un cane bravo e paziente.

Quando è a casa gli piace dormire, si arrotola su se stesso nella cuccia e sembra una vera ciambella ricoperta di zucchero.

Io parlo con lui, gli racconto le cose che mi succedono, e quando torno da scuola non vedo l'ora di rivederlo per accarezzarlo e riabbracciarlo e dirgli della mia lunga giornata.

Lui muove la testa, mi fa dei cenni per dirmi che mi capisce e a volte emette dei non so come si chiamano che mi fanno capire che mi vuole bene anche lui.

Con la scuola chiusa sto molto più tempo con lui e questo mi rende la bambina più felice del mondo.

Il racconto si è ispirato alla bambina vera che sono stata e alla fortuna che ho avuto di vivere e crescere con un cane fin da piccolissima.

Black era un pastore tedesco col quale ho avuto un rapporto intenso e stretto.

Lui scendeva in cortile con me quando 50 anni fa i bambini si potevano muovere liberamente nei dintorni di casa, senza la vigilanza diretta del genitore.

E tornare a vivere con un cane è sempre stata un'esperienza familiare e molto rassicurante.

Cesare oggi rappresenta tutti i cani che ho avuto in vita mia poiché oltre a Black ci sono stati Titina, Red, Tommy e oggi Cesare.

Ho imparato che la mia vita ha tutto un altro significato se in essa è presente un cane.

Trovo che Cesare, ad esempio, mi trasmette tanta gioia di vivere, mi infonde coraggio nei momenti critici, i suoi occhi mi accolgono e mi abbracciano ogni volta che ne ho bisogno senza mai chiedermi nulla in cambio. Scrivere di questa bambina mi ha aiutato a mettere a fuoco un aspetto del mio carattere che è quello che tende a deprimersi e a scoraggiarsi.

Ma ho anche scoperto di avere la medicina a portata di mano.

Grazie a tutti i quadrupedi della terra per il bene e la felicità che diffondono tra gli umani.

● VELIA

Quante avventure vivrò qui?

Siamo appena arrivati in questa casa al mare ma non posso andare in spiaggia e nemmeno in piscina perché mamma deve preparare la parmigiana per i loro amici dove andiamo stasera.

Se salgo sullo scalino del terrazzino li vedo qui sotto sulla terrazza che preparano i tavoli per la cena ma devo stare attenta a non farmi vedere da mamma che sicuramente mi sgrida perché ha paura che cado e mi rompo la testa.

Loro nemmeno mi guardano, uf!

C'è anche un parco giochi, dopo la casa degli amici e certi piccoli campi da tennis, con tanti scivoli e altalene, e cose per arrampicarsi e saltare; papà mi ha detto che mi ci porta più tardi quando va via il sole dal parco e si può giocare.

Che noia aspettare...il sole è ancora forte.

Allora guardo le barche parcheggiate qui davanti e quelle che vanno verso la terra di fronte.

C'è una barca con le vele nere!

Sicuramente sono pirati...chissà dov'è la loro caverna col tesoro.

Dovremo cercarla domani quando andiamo in spiaggia.

Le altre barche non si muovono, è noioso.

Vediamo cosa c'è dentro per giocare.

Oh, un vaso enorme pieno di conchiglie, anzi due! È troppo pesante, ma se papà me lo tira giù posso fare un disegno di conchiglie grandi e piccole, ho visto il cassetto dove sono i fogli e anche la colla, l'ho trovata sotto un mobile.

C'è una cesta piena di giochi di mia cugina e anche dei libri colorati, sembrano belli...uno è un pop-up con tutti gli animali del mare, proprio bello.

Me li guardo tutti e poi vedo se riesco a vederli domani sott'acqua.

Ah! guarda quel mobiletto basso con tanti cassettini piccoli e grandi... chissà quante cose ci sono...

Cuffie per la piscina, fili per cucire della nonna, scatole e scatoline, oh tante perline, posso fare una collana e braccialetti, anche anelli...ah queste scatole sono medicine, magari mamma mi lascia usare le scatole per fare una casetta.

La televisione è bella grande, ma già mamma mi ha detto che posso vedere i cartoni solo se non andiamo fuori perché c'è brutto tempo."

Cosa provo a pensarmi come una bambina di sei anni?

Non è difficile ricordare come mi sentivo a sei anni, alcune impressioni, sensazioni e pensieri sono ancora con me, abbastanza immutati.

Ho provato anche a immaginare come i miei nipoti vedono questa casa, piena di oggetti piccoli e grandi ma tutti disponibili per guardare, giocare, inventare e scoprire.

Ho provato ancora la sensazione della curiosità, e il ricordo della noia come stato ideale per partire con mille fantasticherie, la sensazione che il mondo è pieno di cose grandi e misteriose da scoprire, pronto a offrire avventure come quelle dei libri che già leggevo.

In effetti è piacevole sentire ancora quel desiderio di incontrare e conoscere il mondo, perché tutto è nuovo e pieno di possibilità.

Decisamente questo esercizio mi ha fatto capire quanto fosse bella l'infanzia, nonostante le difficoltà, i divieti, anche i dolori e il senso di impotenza, e la rabbia per quella impotenza di fronte al potere degli adulti, quanto le infinite possibilità di una realtà da esplorare, dove tutto è nuovo e quindi ricco di potenziale, dove non provi mai quel senso di già visto, già vissuto, niente di nuovo o eccitante che troppo spesso permea le esperienze della vita da adulta e da anziana.

STORIE DI CAMBIAMENTO



LAURA ●



La mia malattia, capitatami addosso all'improvviso, del tutto inaspettatamente - proprio quando indaffarata nella mia vita e presa da mille emergenze, mi reputavo quasi immortale o quanto meno mi proiettavo a venti o trent'anni di distanza e facevo tanti progetti - mi ha costretta a prendermi una pausa, un respiro e pensare finalmente anche a me e non sentirmi in colpa se dedicavo un po' del mio tempo, delle mie energie, delle mie possibilità, a fare quello che mi piace e mi interessa, oltre che al lavoro, alla casa e ai figli.

In questo senso questo cambiamento si è rivelato positivo ed importante, perché per troppo tempo mi ero considerata marginale, io e le mie esigenze, sempre costretta a venire dopo tutto il resto.

E troppo a lungo avevo cercato di ignorare le mie emozioni e i miei sentimenti, senza concedermi neppure di rendermi conto di quello che provavo.

Oggi cerco proprio di far questo, di ricordarmi che esisto anche io, e che sono anche io una mia priorità fra le mille altre.

Credo che per molte donne, per molte di noi, questo sia vero.

Prese fra famiglia, figli, lavoro, partner, troppo spesso ci mettiamo in secondo piano, sempre sentendoci obbligate ad esserci per tutti gli altri, ad occuparci di tutto e di tutti e mai di noi.

Quello che mi è successo - e che mai avrei potuto immaginare - mi ha costretta a rendermi conto che neanche io posso essere sempre forte, che la nostra vita fugge via mentre noi neanche ce ne accorgiamo prese da mille incombenze.

Perciò è importante, soprattutto per noi donne, cercare di godere dei momenti belli, cercare di prenderci del tempo per semplicemente vivere.

ELISA ●



Se penso all'Elisa degli anni universitari e all'Elisa dei cinque anni successivi, a volte mi sembra di vedere due persone diverse.

O meglio, non direi proprio diverse: ero come messa sotto l'aria compressa, non avevo ancora trovato la mia via per sentirmi me stessa, e questo era accaduto soltanto dopo gli anni universitari, quando incontrai, rullo di tamburi...: le compagne femministe.

Le compagne non erano altro che tutte quelle donne (più grandi più piccole o mie coetanee) che si impegnavano socialmente e politicamente e che ponevano la questione del femminismo al centro delle loro lotte.

Io ero sempre stata vicina al tema (come idee), ma nella pratica non avevo mai fatto nulla, anche perché molto timida.

Era molto difficile per me arrivare in certi ambienti, che toccavo solo di sfuggita.

Poi, ad un certo punto, sono venuta in contatto con la jineoloji, la scienza delle donne curde: una idea ambiziosa che vuole cambiare il mondo a partire dal punto di vista delle donne.

E la jineoloji, in Italia, era collegata, appunto, ad alcune compagne, che cominciai a frequentare in modo sempre più assiduo.

Da allora posso guardare tutto quello che è successo come se fosse la pellicola di un film e riesco a vedere il processo che mi ha portato ad essere ciò che sono oggi: più sicura di me, grazie al confronto con le altre e alla condivisione di problematiche comuni, più sicura di ciò che voglio e della mia visione del mondo (del resto sono un'ariete un po' troppo testarda), più stabile e impermeabile a commenti e opinioni non richieste (di solito da uomini).

È facile intuire perché penso sia molto utile anche per altre: perché credo che solo attraverso la forza collettiva di donne si possa riscoprire sé stesse, al di fuori di ciò che ci viene imposto, e cambiare il mondo pezzo dopo pezzo.

SHARBANOO ●



Adesso la vita per me è cambiata tanto.

Io e la mia famiglia, il nostro popolo afghano, anche il popolo azara, la nostra etnia, vivevamo tranquillamente nel nostro paese, ma adesso ci sono tanti problemi.

Io, la mia famiglia e i miei parenti abbiamo avuto tanti problemi.

Quando sono scappata dall'Iran e sono andata a Dubai, non lavoravo ed ero a casa con i bambini piccoli.

Quando sono uscita da Dubai, siamo venuti in Europa e ho avuto tanti problemi, mi sono successe tante cose belle e anche brutte.

Oggi, secondo me, è un momento difficile per vivere.

Dovranno lavorare tutti: i ragazzi, le donne, gli uomini.

Lavoriamo tutti insieme per mangiare e per sopravvivere.

È un po' difficile.

E poi io penso sempre al nostro popolo azara e afghano, a chi è rimasto lì, alle donne che hanno tanti problemi, ai bambini anche, che non possono andare a scuola, all'università e al lavoro.

In particolare, alle ragazze è vietato andare a scuola e proseguire gli studi oltre l'età di 10 anni, soprattutto per le ragazze di origine hazara.

Questo per me è dolorosissimo.

ROBERTA ●



Ho scelto la memoria dell'incontro con Storie di Mondi possibili, e di tutte le esperienze vissute con l'Associazione che ho sentito come cambiamento sociale per me molto forte.

Ho incontrato Storie di Mondi Possibili diversi anni fa, forse intorno al 2013.

Ero in un periodo un po' strano per me.

Dopo anni di lavoro "in costruzione", "precario" avevo raggiunto una certa stabilità, ero stata assunta come dipendente pubblico in un ente di ricerca, insomma avevo perso lo spirito di iniziativa del "precario".

Avevo un compagno, degli amici con lavori "ricchi", abbastanza denaro per pagare affitto, fare vacanze, insomma una vita "stabile".

Improvvisamente però, dopo anni trascorsi a pensare che essere felici poteva essere un obiettivo di vita connesso alla "stabilità", sentivo che avevo costruito un castello di carta pesta.

Ma neanche, perché almeno la cartapesta è artistica, creativa.

Avvertivo che quanto mi pareva di aver raggiunto non avesse una sostanza, che fosse privato, inutile.

Un benessere privato, che in italiano ha il senso molteplice: della dimensione soggettiva dell'esperienza individuale, ma anche di quella soggettività senza, a cui è

stato tolto il senso della relazione sociale, dello stare insieme non per possedere stabilità, ma per dargli un senso di insieme, un respiro, un cambiamento possibile.

Mi misi a cercare una esperienza che sentivo lontana dal quotidiano, fatto di ricerche su leggi e letteratura sui servizi, e rarissimamente di incontri con persone "reali". Incontrai un corso di Andrea Ciantar all'Università per gli adulti.

Era un corso sulla raccolta di storie di cambiamento sociale, fatto attraverso videointerviste tenuto all'Università degli Adulti, l'Upter.

Mi sentivo un po' strana nell'andarci, o meglio era estraneo per me il contesto, ma soprattutto il modo di sentire l'apprendimento.

Ogni volta era un mettere in discussione quello che pensavo fosse: studio di tecniche, o un orientamento a farsene un qualcosa, a creare un servizio?

Con altri? E quale tipo di servizio?

Avrei lasciato il lavoro che facevo?

Riorganizzato il rapporto con l'Istituto in cui lavoro?

Ecco, considerando il tempo presente, non ho cambiato il mio lavoro, sono ancora un collaboratore di ricerca di un ente che si occupa di politiche pubbliche.

Sono un impiegato della pubblica amministrazione, ma quel ricordo è importante per me perché ha gettato le basi su una domanda che continuo a pormi, una domanda a pensare quello che faccio senza assumerlo in modo scontato.

Non riesco ancora bene a raccontarlo, e forse ancora mi rendo conto che la memoria non ha molto a che fare con fatti passati, ma è una riattualizzazione continua di emozioni che sono utili per dare senso a questioni presenti e rinnovare la vitalità dell'esperienza verso obiettivi che tracciano futuro.

Insomma è stato un ricordo che ha riattivato un desiderio, quello di costruire un metodo per imprendere, e imprendere intorno al desiderio di rendere un servizio a qualcuno che abbia dei suoi obiettivi di sviluppo.

E anche qui imprendere, un'altra parola molto densa. Strana rispetto a quella idea che questa dimensione non riguardi il servizio pubblico.

Falso, ci riguarda eccome.

La parola Imprendere chiama l'assumere su di sé, l'avviare una iniziativa, il cominciare qualcosa ponendosi la questione delle risorse e dei rischi.

E forse ecco, imprendere ha a che fare con modi con cui intendiamo le relazioni, come fonte di prospettive non scontate, e del rischio che si corre nel mettersi in gioco a stare in una opera, con altri.

Quello dell'intercettare storie, costruirle, è così un metodo che ho portato con me, pensando a una continua manutenzione, non nel senso di tenere in pugno, ma appunto del tenersi per mano mentre costruiamo senso, intorno ai desideri.

Come questo ricordo può essere importante per altri?

Se penso a un uso che ne ho fatto a lavoro, ecco, questo ricordo mi permette di ripensare alla dialettica fra la stabilità e la precarietà, ai miti che si sono costruiti intorno a questo, ma ecco, non è forse anche una nuova impresa continuare ad esplorare il senso che potremmo rintracciare nei nuovi racconti che abbiamo costruito in questo laboratorio, per ciascuno di noi, per storie di mondi possibili, per questo progetto che pensa al femminile e a come stiamo nelle attualità?

Non ho risposta a queste domande, e forse alle domande, non è necessario rispondere, e sono un modo che ci diamo, per rintracciare indizi su come emozioni, storie e

ricordi ci organizzino soggettivamente e relazionalmente, e forse anche modi di raccontarci più o meno critici (ma che fa) che ci aprono a prospettive nuove e diverse, soprattutto quando costruiamo contesti per prendercene cura.

QUELLA VOLTA CHE NON ERO SOLA



Paola



Se posso osare raccontare qualcosa di piccolo ed insignificante, ma che rappresenta forse la prima volta in cui ho sentito la solidarietà di una collettività, è stato quando da piccola il mio ragazzetto mi aveva lasciato.

Non mi ero proprio disperata, ma ero comunque sorpresa dal fatto che questa persona improvvisamente fosse scomparsa.

E' stata la prima volta che questo gruppo di amici che ho ancora ora, nonostante non facessero altro che ridere e giocare e prendere in giro (bonariamente), fece scudo per me, e si schierò apertamente per la loro amica che aveva subito un'ingiustizia.

Quel ragazzo era stato senza coraggio, senza midollo, un buono a nulla.

Sentii la loro solidarietà, e li sentii molto vicini.

Per anni ho avuto un rapporto ambivalente verso di loro, presi dalle loro famiglie, spesso non accorgendosi che alcune mie conquiste magari, da me condivise, aspettavano una loro empatica vicinanza, non sono quasi mai venuti ai miei spettacoli, non rispondono mai, a volte, sembra che tu sia "persa nel gruppo".

Eppure proprio da poco ho sentito nuovamente il loro calore e visto la loro presenza.

Da poco è mancato mio papà, e loro c'erano, tutti, o quasi.

Quel giorno, il tempo, si è fermato per me, però ho potuto vedere che si è fermato anche per loro, quel giorno c'erano, avevano fermato il fluire delle cose perché qualcuno era stato ferito, era caduto, dovevano fare muro anche qui, un muro stavolta dietro di me, forse a cui potessi appoggiarmi per riposare un pochino, nella durezza della sconfitta, una morbidezza nei loro occhi, specchio dei miei, e una solidità nel loro esserci per me. Uno di loro non sono riuscita a salutarlo, me ne sono scusata.

Ma mi ha risposto "ero io venuto per te, non tu per me". Ero devastata, ma non posso dire di non aver sentito il loro supporto e l'affetto di tutti.

Penso che la collettività, se conosce, se personalizza, se è uno scambio e un dare, crei bellezza.

Da un "gioco della verità", un giorno uno di loro mi disse delle cose che sentiva vere su di me.

Sentii un boato dentro di me, mi avevano colpito le sue parole, sentivo una VERITA' e nello stesso tempo una MAGIA.

Avevamo dato vicendevolmente, ci eravamo "scoperti", eravamo andati al di là della semplice conoscenza.

Dopo scrissi la mia prima piccola poesia.

Mi venne spontanea, mi venne da sola, come una goccia d'acqua, semplice e limpida, ma tanto importante.

Sento che la collettività può e deve "esserci", e accorgersi, sempre ricordando di essere un insieme di singole e bellissime unità, da conoscere, da far vivere e da rispettare ...e da abbracciare con delicatezza.

Elisa



Nell'estate del 2013 mi trovavo in una brutta situazione che perdurava ormai da due anni e mezzo: ero finita in una relazione tossica e violenta, fatta di costanti tira e molla, tanto che ormai più nessuno sembrava credermi quando dicevo "mi sono lasciata" e nessuno sapeva più come aiutarmi a tirarmi fuori da quella situazione lì.

Fatto sta che quell'estate io e il mio ex ci eravamo nuovamente "lasciati" e il caso vuole che lui avesse deciso di venire a lavorare proprio al lido dove io andavo al mare.

Quindi me lo ritrovavo ogni giorno lì.

Sapevo benissimo che, come sempre, lui aveva tante altre relazioni con tante altre donne, ma quel mese di luglio fece una cosa che, ancora non so perché, mi fece stare più male del solito: iniziò a frequentarsi con una ragazza del mio gruppo di amici.

Io, questa cosa, la venni a sapere proprio dai miei amici, che sapevano come stavo e che con delicatezza decisero di dirmelo.

Lì per lì non piansi né dissi nulla, perché razionalmente riconoscevo che i due avessero il diritto di fare ciò che volevano e perché sono una persona molto orgogliosa, ma dentro bruciavo e vivevo tutto questo come un'umiliazione, perché sentivo che lui era riuscito a violare anche il mio luogo sicuro, il mare, quel luogo che frequentavo da quando ero piccola e che per ogni luglio della mia vita era stata una bellissima parentesi dal resto del mondo.

La settimana successiva la passai a casa, buttata sul divano a riguardare una serie tv di cui avevo i dvd, dalla mattina alla sera, sognando di partirmene immediatamente per qualche posto lontano perché non ce la facevo ad affrontare quello che mi stava succedendo. Ed è qui che ricordo perfettamente il momento in cui i miei amici mi vennero in aiuto: forse un pò tardivi, ma ricordo che si organizzarono tutti insieme per andare al mare in un altro posto e mi chiamarono, dicendomi "Dai, ti portiamo da qualche altra parte".

E così fu.

Passammo una bellissima giornata in una spiaggetta di quelle molto belle, a ridere, scherzare e fare tuffi.

Non ci potevo credere che lo avessero fatto per me e, nonostante fosse una cosa piccola, a me sembrava grandissima.

Per una volta dopo tanto tempo mi sentii accolta nel dolore e allo stesso tempo non sminuita, supportata com'era giusto, senza tanti discorsi e teorie, ma nella pratica.

Quello che penso sulle collettività amicali è che siano fondamentali per la nostra vita, per affrontare le difficoltà e i pensieri che ci turbano in certi periodi; ho imparato anche che non sempre queste collettività sono le stesse, che sono destinate a cambiare, così come noi. Infatti, ad oggi il mio rapporto è cambiato con quel gruppo di amici, nonostante voglia loro un gran bene.

Ma forse è anche merito loro se da quell'estate qualcosa cambiò: non tornai più insieme con quel ragazzo, questa volta davvero, uscendo finalmente dal vortice della violenza.

Chi può dire se senza i miei amici sarebbe stato lo stesso?



Passavo attraverso una tempesta emotiva che mi aveva fatto mettere in crisi la mia vita sentimentale e mi aveva buttato indietro di decenni nella dolorosa e confusa voragine dell'adolescenza, di nuovo mi sentivo affogare nel nulla zavorrata dall'insicurezza, dal senso di non valere nulla, di non essere amata ma soprattutto di non essere meritevole di amore.

La mia amica parte da Brescia, mi viene a prendere a Milano e, ascoltando il mio pianto inarrestabile, cerca di rassicurarmi, sostenermi, farmi riflettere su quanto negativi e catastrofici fossero i miei pensieri e quanto invece di positivo avevo realizzato nella mia vita.

Arriviamo al Tonale, in baita, e si comincia la solita vita di comunità, che già da sola sempre fa tornare l'arcobaleno, con la bellezza, la forza e lo spirito delle montagne.

Quella volta si decide di rinnovare e rendere più bella la baita, a cominciare dall'eliminazione di tutte le suppellettili da cucina vecchie, mezze rotte, sbreccate, spaiate, o semplicemente brutte.

Svuotiamo le credenze, impiliamo piatti, bicchieri, tazze e tazzine, ciotole da eliminare e cerchiamo di capire come smaltirle.

Colpo di genio: la mia amica decide che prima di finire saranno utili per l'ultima volta.

Le portiamo fuori sul prato, di fronte al muro in pietra della casa e riceviamo le istruzioni.

Ognuno dovrà prendere un oggetto e, a turno, scagliarlo con tutta la forza sul muro, pensando o urlando il nome di qualcuno che ci ha fatto del male, di una situazione ingiusta, di qualcosa da cui ci vogliamo liberare, di un dolore.

All'inizio siamo esitanti, ma poi incoraggiandoci a vicenda lanciamo e frantumiamo tazze, bicchieri, urliamo nomi, fatti, situazioni, o le pensiamo solamente, in un crescendo di schegge, frantumi, risate, scoppi di pianto... che liberazione.

Poi tutti insieme si raccolgono i cocci, si pulisce e si gettano via con loro i nostri dolori.

Ancora una volta il "Tonale", il gruppo, la comunità, ci regala il dono del sollievo nel condividere, del piacere di affrontare insieme le cose, ci unisce nelle emozioni messe in comune.

Ah! E quel groviglio di dolore e pensieri cupi e distruttivi? Boh, nemmeno me li ricordo.

La vita procede, più gioiosa e consapevole.

Eleonora



A volte si dice che il tempo salvi le persone, che sia proprio quello ad essere il frutto del “adesso mi sento meglio”, eppure , per me, il tempo diagnosticava solamente altri dolori, come malattie fulmine di cui non si conosce rimedio, il tempo passato ad ascoltarmi produceva rimbombi sonori che stordivano i miei ricordi, non riconoscevo più me stessa, questo maledetto tempo che troppo lento e poi troppo velocemente passava , non mi dava pace, mi tormentava, perché da sola ero, mi sono ritrovata ad affrontare la strada, a dover nascondere Eleonora da ogni debolezza, ho dovuto spiegare bugie, mi sono dovuta sentire in pericolo per riuscire a provare qualcosa, ero morta, non ero io, tutto non andava o niente era interessante, la solitudine mi mangiava le ossa come roditori che lentamente e a piccolissimi morsi mangiano spazzatura.

Ero così io, spazzatura in un vicolo cieco.

Tormentavo il mio corpo con chiunque lo volesse, uccidevo il mio respiro con qualsiasi cosa di fumasse, ingannavo il mio cervello con sostanze, ero un fantasma parlante, un fantasma fatto di carne ed ossa ancora per poco integre in un'anima morta.

Ed io quella sera volevo che tutto finisse, che i tormenti si uccidessero tra loro, che questi occhi rossi e tristi si spegnessero in un lento riposo...

Sapevo come, sapevo dove eppure, però, il mio ultimo desiderio era quello di sentirmi anche solo per un attimo a casa mia , in un posto dove nessuno mi potesse fare del male, in un silenzio di pace , senza più nessuna paura del cazzo, volevo sentirmi voluta bene, mi mancava essere me, sentirmi viva, non memorizzare più strade su strade a memoria per sicurezza...

Mi bastò un messaggio, una richiesta che in 10 minuti scarsi Alessio e la sua Opel corsa bianca mi raggiunsero quasi sapendo il mio dolore, il bruciore che avevo nel petto, avevo le voragini nello stomaco, la gola era stretta in un nodo che da mandar giù si faceva difficile.

Ma vi giuro, che quando salii in macchina le mie iridi si rilassarono, la mia sagoma sprofondò nel sedile e quando chiusi lo sportello tutto il rumore, tutto quel casino, rimase fuori e dentro c'era lui e la sua musica che, poi, ormai, da sempre era la mia...

Non parlammo mai di quello che stavo passando, ma dentro di me sapevo che tutti e due lo sapevano, si anche l'opel corsa bianca sapeva, ha sempre avuto un anima per me quella macchina.

Alessio guidava e cantava, con le vene che come sempre gli uscivano dal collo e azzeccando ogni nota, ed io che in coro cantavo, come una pazza, come per bruciare, come neve, come pietre io tiravo fuori e sputavo via ogni veleno.

Torvaianica, mi portò là, in un posto, che, ad oggi, è il mio posto preferito in assoluto, non c'è niente solo un prato enorme, il mare a pochi passi ed una distesa di luci in lontananza e stelle illuminate dalla luna.

Eravamo io lui, l'opel corsa ed il silenzio della musica che ci cullava tra le onde.

Affogavo, ma mi era dolce poterlo fare, affondare nella musica ed eravamo lì, in silenzio, che fu per me salvezza da una morte per me ormai quasi certa.

Alessio è stato ed è casa mia, in ogni momento della mia vita che sia stato triste o felice lui me ha fatto parte ed ha contribuito a rendere meno pesante tutto questo ...tutto questo dolore che premeva sul cuore, sulla orta principale, ormai il mio sangue è come se trasportasse solo anidride carbonica e con lui invece tornavo a respirare ossigeno.

Mi salvarono la vita, mi ricordarono Eliels chi era veramente.

Non so se potrò mai ricambiare il bene fatto, i ricordi dolci e le risate fatte in quell'auto, le corse alle 4:00 del mattino perché di dormire non ne avevo mai voglia, il caffè il pomeriggio, le canzoni urlate e poi intonate, le litigate, i pianti, gli abbracci...

Auguro a tutti di avere la vostra opel corsa nella vita...

Il vostro Alessio...

UNA STORIA DA UN'IMMAGINE





Paola

Questa ragazza afghana con un vestito magnifico, la bicicletta e lo sguardo malinconico ma forte, determinato, indipendente, mi ha colpito.

E' una ragazza immersa nel suo mondo, nella bellezza dei tessuti e degli arabeschi, nella ripetizione di forme, animali e fregi che la circondano, vestita lei stessa di bellezza.

Eppure, l'arte e la bellezza non sono tutto, in questa immagine, c'è la libertà, c'è un mezzo di trasporto che da solo evoca leggerezza, velocità, vestiti che svolazzano all'aria corsa e vento sul viso.

E c'è anche un'altra cosa, c'è la fermezza di quella mano che tiene il manubrio.

Il viso fermo e l'indipendenza che non è un desiderio, è realtà, è già presente, è tutto ciò che il corpo e la mente rimandano.

O come o contro di me, sembra dire la ragazza.

Mi colpisce perché tutto quello che è, è iscritto al centro di tutti i colori e le forme, al centro della bellezza c'è la donna, ma con la sua potenza, con la sua dignità, con la sua determinazione e forza.

Con un velo che può incorniciarla, e che lei porta con naturalezza.

Vedo un matrimonio, forse, con la propria consapevolezza, con la propria decisione di esserci, di essere sé stessa, attiva, veloce, arte e forza

insieme, bellezza e potenza unite.

Vedo forse anche la mia aspirazione o la mia realtà, di cui mi accorgo troppo poco spesso.

Mi vengono in mente le donne afghane a Roma: magari lontane dal loro amato paese, ma che non rinunciano a lottare per la propria libertà e per i loro diritti.

E forse, come questa donna, guardano qualcuno, forse cercano complicità, forse cercano la collaborazione di altre bellezze e altre volontà, forse guardano a noi.



In questa foto in cui un cane e un'anatra camminano insieme, vedo la storia di un'amicizia interspecie, una di quelle che finiscono sui giornali, perché sovverte le leggi della natura: il cane non dovrebbe predare l'anatra?

Vedo una specie di husky un po' troppo su di peso accompagnare la sua amica anatra lungo una strada deserta. Mi fa pensare ad un cammino lungo, in cui due solitudini hanno scelto di unirsi e accompagnarsi.

Questa immagine suscita dentro di me emozioni positive.

Mi fa pensare che allora in natura non esiste solo la competizione, come spesso ci è stato raccontato, e che non è vero che è alla base dell'evoluzione.

Esiste la cooperazione, molto più di quanto noi immaginiamo, ma semplicemente non lo sappiamo perché non ci viene detto.

Addirittura, animali che dovrebbero essere vittime e carnefici ci stanno dicendo con il loro linguaggio del corpo che possono essere amici in alcune occasioni.

Ecco, quello che mi ha colpito è proprio il loro modo di camminare, tranquillo, fianco a fianco: un'immagine per me molto potente, che dice "andiamo insieme".

Ad occhio non direi che mi ricorda qualcosa della mia vita in sé.

Mi ricorda più che altro quello in cui credo, i miei ideali e ciò a cui aspiro: e cioè che noi esseri viventi siamo fatti per vivere insieme e riuscire ad avere gli strumenti per cooperare senza farci la guerra a vicenda, che la vita ha senso solo se è una vita di comunità e non individualista. Mi ricorda che quando mi dicono "è la natura: la tigre preda la gazzella, i potenti fanno i forti con i deboli", allora io so cosa rispondere, perché la natura è anche tanto altro e non sai mai le pieghe imprevedibili che può prendere.



Velia

Le due Fride.

La ricchezza delle donne, le diverse anime che ognuna di noi porta dentro, la capacità di fare e creare tante cose diverse, le anime antiche di tutte le donne prima di noi, che ci hanno lasciato sapienza, bellezza, forza e a cui siamo unite dal sangue che fluisce dentro e fuori di noi.

La potenza della bellezza di ognuna; non importa se il nostro aspetto non rispecchia i canoni imposti da altri attraverso i secoli

Questa immagine rappresenta appunto la molteplicità dello spirito delle donne, la loro potenza creativa, la necessità della loro affermazione.

L'ho scelta -anche se forse non è per me la più bella- perché mi ha dato una sensazione di potenza, l'emozione di un legame fra le donne che è davvero indispensabile, che viene espresso dai due cuori uniti da lunghi e intricati canali di sangue.

Guardarla mi ha dato la sensazione di un'emozione conosciuta e insieme di un desiderio.

Mi ha anche fatto venire in mente una bonaria presa in giro delle mie amiche del gruppo del Tonale, legata al fatto che spesso in estate quando arrivo, porto con me qualcosa da fare di nuovo, una volta il ricamo, una volta magari la chitarra, dei libri, nuove discipline a cui mi dedico, oppure sul posto mi occupo delle attività più diverse a prescindere se considerate "maschili" o "femminili", dal riorganizzare le stanze al tagliare la legna, dal cucinare al restaurare i mobili.

Allora loro mi guardano fare e mi canzonano: "Ah signora, allora quest'anno è venuta con la sua gemella, quella che ricama?"

Piacere!

E la gemella che dipinge non l'ha portata questa volta? Sbaglio o prima dentro ho incontrato la gemella che costruisce le bambole?" e via così a scherzare.



Roberta

(Ma) Donna Afghana (?) in bicicletta

Che cosa rappresenta secondo noi l'immagine che abbiamo scelto?

Rappresenta la vivacità della non-scontatezza e della realtà.

A prima vista l'avevo riconosciuta come una statua della Madonna Regina o Addolorata, di quelle che si trovano in alcuni luoghi del Sud con lunghi mantelli e vivaci labbra rosse.

Ne ho viste in Calabria, ma anche nella zona della Costiera Amalfitana.

Poi guardandola meglio mi sono resa conto che è una bellissima donna afghana o pakistana, che "impertinentemente" va anche in bicicletta.

E questo è la realtà, una bellissima impertinenza rispetto al senso comune e ai pregiudizi che a volte ci organizzano. Ho scelto questa immagine per via dell'impatto diretto degli occhi e l'intensità dei contrasti fra lo sfondo di arabesche e il velo bianco con i colori oro.

L'ho trovata provocante e mi ha fatto venire in mente appunto quel sentimento di contrasto che trovavo visitando chiese del Sud, forse in un paesino in costiera, forse altrove in Calabria.

Mi ha sempre molto colpito la sensualità di alcune Madonne.

Le Madonne, quelle che per definizione dovevano esprimerne meno, mi pareva che con quelle guance e labbra rosse, carnose, osassero di più.

Un po' come nella mia percezione sono le donne del Sud che ho conosciuto.

Poi gli arabeschi.

Guardandola meglio mi pare di riconoscere una donna afghana, e quanto la mia generazione ha discusso su velo sì velo no, mortificazioni e ideologie.

E invece toh, qui è uscito anche un manico di bicicletta!

Mi è tornato in mente quando qualche anno fa, ormai quasi venti, scoprii i primi negozi di tessuti afgani pachistani, nella zona di Piazza Vittorio, vicino a via Turati forse.

Ce ne è uno che sembra una grotta.

Per entrare bisogna scendere e abbassare la testa.

Una volta dentro compare un Aladino circondato da fantastici tessuti, ricamati, damascati, soffici e meno soffici, ciascuno con tessiture magnifiche, che parlano di lavoro, ma anche del gusto di esprimersi.

Ho letto da qualche parte che la tessitura è iniziata nella vita umana, più o meno quando è stata inventata la scrittura, come forma di comunicazione.

Devo verificare.

Sì, l'Invenzione della scrittura e della tessitura, soprattutto della seta e coincidono.

A Piazza Vittorio venti anni fa, questo negozio afgano, rendeva "amica" una cultura su cui c'era una forte diffidenza.

Erano i tempi di Bin Laden, e trovare un cappello di lana come quello che aveva lui, rimandava in molti all'idea dei terroristi, del diverso pericoloso che metteva in crisi la pace occidentale, o quella dei suoi mercati.

E invece la realtà dello scendere in quella stanza negozio, mi fece comprendere che in quei tessuti, in quei cappelli, nelle persone che erano lì a proporli, c'era un desiderio di andare al di là delle guerre e mantenere cultura.

Non solo mercato, ma proporre la cultura di un popolo.

E allora chi faceva paura a chi?

Certo poi, c'è la bicicletta.

E mi viene in mente il detto "hai voluto la bicicletta? E mo' pedala".

Penso alle fatiche degli incontri, ma anche alle fatiche delle posizioni irriverenti alle ortodossie, ai pregiudizi. Penso anche ad abbassare la testa e all'essere accolti entrando.

La bicicletta è faticosa, ma anche un modo per muoversi, per esplorare, e quindi alla fine l'importante è tenere un equilibrio e andare.

Il negozio in via Turati è ancora lì, quando ci sono tornata fa, ho ritrovato a vendere e fare accoglienza un bambino che all'epoca avevo visto, il proprietario del negozio me lo aveva presentato come suo figlio.

Ora lui credo abbia 20 anni.

Voleva sapere se ero una nuova cliente, e mi ha fatto un gran sorriso quando gli ho detto che ero già stata lì e ricordavo di loro, forse della sua famiglia.

Lui mi ha sorriso, sì, mio padre.

Finalmente ci siamo ritrovati.



Il cane e l'oca che camminano su una strada asfaltata cosa rappresenta?

Due esseri viventi appartenenti a due specie diverse che si ritrovano a condividere lo stesso pezzo di strada.

Non parlano la stessa lingua ma cmq comunicano e si capiscono hanno andature diverse ma cmq si spostano e procedono nel loro cammino in due diventano le loro percezioni sono amplificate e riescono insieme a capire meglio cosa succede intorno a loro e ad affrontare le difficoltà superandole.

Entrambi traggono vantaggio integrando le loro caratteristiche.

“Dialogo tra un cane e un'oca”

“Ah come t'invidio, dev'essere bello avere quattro zampe come le tue lunghe e forti, puoi correre veloce senza perdere l'equilibrio.

Faccio una gran fatica a tenere il tuo passo. tu sei rapidissimo” dice l'Oca.

“Posso dire di te che muoio d'invidia quando ti vedo muoverti sull'acqua senza alcuno sforzo, scivoli via veloce assecondando le onde e le correnti e puoi rimanere sott'acqua a pescare un sacco di tempo.

Tu non fatichi a muoverti nell'acqua, dev'essere bellissimo perché ti vedo in perfetta armonia con lei.

Per me non è esattamente così” rispose il cane “tu è come se avessi due case: una sulla terra e una sull'acqua” dice il Cane

“si ma tu con quei denti e quella bocca grande quanti animali puoi cacciare! Quanti ne puoi uccidere?

Potresti uccidere anche me, perché non lo hai ancora fatto?” chiede l'Oca.

“Non ti mangio non perché sono buono o fesso.

Tenendoti in vita e avendoti come amica, sento di appartenere ad un mondo più grande di quello in cui si accontentano di vivere i miei simili.

Ha senso sterminare tutti gli animali più piccoli e più deboli di noi?

Quando non ce ne saranno più avremo ucciso una parte importante del nostro mondo, di noi stessi.

Mi rivolgo a te perché a me serve anche un altro punto di vista sul mondo, il tuo.

Tu percepisci e puoi vedere anche le parti più piccole di ogni cosa.

Potrai raccontarmi cose che io non potrò mai conoscere se non grazie ai tuoi racconti.

Quindi preziosa amica mia continua a starmi vicino e a raccontarmi quello che vedi e come lo vedi” risponde il Cane.

IL RACCONTO DI ME





ELEONORA

Raccontarsi, raccontare di noi che sia un racconto comico o profondo o semplice richiede per forza di cose una leggerezza d'animo e fiducia che a volte limita le vere parole, denudarsi dei propri ricordi e dividerli con altri ci vuole sicurezza e forza.

Con voi sono riuscita a superare i miei limiti e a cimentarmi in una scrittura più leggera e comica quello che mi serviva per migliorare e crescere in questo mondo che da sempre ho amato, un amore a primo inchiostro, mi avete regalato momenti di crescita e condiviso con me esperienze di vita che mi hanno insegnato ad ampliare il mio sguardo verso altri mille mila orizzonti.

Mi sono sentita al sicuro, libera di potermi esprimere e sfogarmi in ciò che mi riesce meglio, sono stata felice di avervi strappato dove ho potuto un sorriso e dove ne sentivo il bisogno felice di sentirmi parlare di cose che non parlo mai, ad esempio della mia storia personale, dove ho capito che in realtà un cambiamento verso la mia vita probabilmente è stato fatto e questo mi ha reso ogni venerdì e poi ogni giovedì un pezzettino più consapevole delle mie capacità, che mentre prima reprimevo o negavo per paura che fossero banali o inesistenti, anche in riferimento al rapporto che si è creato con voi altre mi ha arracchita e reso sapiente di essere anche io in qualche modo sapida di esperienza, ma che non si smette mai di imparare , è stato anche questo il vantaggio di essere la più piccola tra voi, imparare ed ascoltare più stili di scrittura che sicuramente hanno arricchito i miei testi con l'andare degli incontri.

L'ascolto senza essere vittima di commenti senza regole mi ha permesso di fornire ogni sfaccettatura del mio carattere del mio essere, compresi i miei difetti e poterli comprendere e a volte accettarli, donne che non mi hanno fatta sentire troppo piccola, ma nemmeno troppo grande, solo all'altezza delle mie possibilità e che mi hanno riempita di complimenti rendendo il mio sogno, quello di pubblicare un libro, sempre più reale e desideroso di essere terminato

.

Per questo grazie e alla prossima.



CLAUDIA

Come mi sono sentita a raccontarmi in questo spazio?

Le emozioni, le sensazioni, i fastidi.

Come è stata quest'esperienza per me.

Emozioni nello scrivere, nell'ascoltare, nel leggere i miei scritti.

Leggere, ascoltare, scrivere: le tre azioni caratteristiche di questo laboratorio.

Mi sento sempre bene quando scrivo.

Il gesto di prendere una penna in mano e incidere sul foglio bianco o vedere sullo schermo le lettere che appaiono gradualmente sullo sfondo bianco è un'azione che mi fa stare a mio agio.

Quando racconto le mie esperienze, le persone che incontro, i luoghi nuovi che esploro, le cose nuove da comprendere ... ecco mettere tutto questo nero su bianco mi fa stare bene.

Scrivere mi costringe a una pausa, e devo fermare tutto intorno a me per dedicarmi del tempo prezioso che fa emergere emozioni e sensazioni forti: rivivo la meraviglia, lo stupore, la gioia, la rabbia provate nel fluire della mia vita e dei miei incontri con il mondo.

Ho l'impressione che la mia mente si amplia, i miei pensieri lievitano e si collegano ad altre immagini, ad altre esperienze, andando a creare un friccicorio e a generare nuove idee e nuove consapevolezze.

Cosa significa per me condividere le storie con altre donne?

Com'è stata in questa occasione?

Se l'avevo già fatto?

Che cosa mi è piaciuto di più?

L'aspetto più interessante lo trovo proprio nel comporre queste scritture all'interno di un gruppo, nella possibilità che viene offerta di essere ascoltata, di ascoltare le storie e le riflessioni degli altri.

Perché ciò che ho trovato interessante nei racconti di questo gruppo sono state proprio tutte le riflessioni e le considerazioni relative alle esperienze raccontate.

Non solo cronaca oserei dire ma molto di più, percorsi e processi che mi aiutano a capire meglio la realtà e a conoscere più profondamente l'altro che generosamente si dona al gruppo così come faccio io.

Nel gruppo non mi sento giudicata e sono libera di raccontare le mie storie.

La scrittura mi aiuta tantissimo a capire quello che mi accade intorno, come mi sento io veramente e se quello che sto facendo mi piace o meno.

Queste diventano occasioni di grandi apprendimenti. Imparo sempre tante cose in questo tipo di laboratorio. Ascoltare le storie e le riflessioni delle altre donne mi ha permesso di imparare tante nuove cose.

Al pari della lettura di un buon romanzo.

Cosa può essere migliorato?

Il percorso proposto da Elisa è stato un percorso completo, ci ha guidato nell'esplorazione dei nostri vissuti, dei nostri incontri, ci siamo aiutati con le immagini, con le domande guida.

Elisa è stata delicata e decisa allo stesso tempo nel sostenerci e nell'aiutarci a lavorare insieme.

Raccontiamo di noi è stata un'ottima occasione per incontrare delle persone speciali che si sono messe in gioco e che hanno accettato una scommessa difficile.

Grazie Elisa e Grazie a tutte voi.



ELISA

Il mio sarà un “racconto dei racconti” un po’ diverso, perché non ho soltanto raccontato di me in questo spazio, ma ho anche guidato il laboratorio, esperienza nuova per me.

Per questo motivo le emozioni che ho provato sono state tante e diverse: gioia nel condividere i miei racconti, estrema curiosità ed empatia nell’ascoltare quelli delle altre.

Ansia, soprattutto all’inizio, per paura di non riuscire a comunicare bene ciò che volevo dire e di essere poco attenta alle esigenze delle donne con cui stavamo componendo un mosaico di storie di tanti colori.

Ho provato felicità, infine, nel vedere come, nonostante alcune difficoltà, si sia creato un gruppo dove la relazione e l’ascolto sono alla base.

Un po’ di dispiacere, poi, per non poter essere presente e vedere dal vivo tutti i volti racchiusi nello schermo del pc.

Non era la prima volta che condividevo un mio scritto in un gruppo o con altre donne, ma di certo era la prima volta che lo facevo per così tanto tempo, tanto che mi sembrava quasi di conoscere bene chi mi ascoltava: sono passata dalla superficie al profondo e anche i miei racconti sono diventati più intimi e personali, sono diventati “più me”.

Questa per me è fiducia.

Cosa poteva essere migliorato?

Questo non sta a me dirlo, aspetto i consigli delle altre;
certo posso dire che, se fosse stato dal vivo, per me
sarebbe stato più potente, più denso ed energico.
Spero ci sarà una nuova occasione.



VELIA

Come mi sono sentita durante questi incontri?

Meglio riflettere sui diversi aspetti coinvolti nello svolgersi del laboratorio.

Scrittura

Scrivere mi piace, è un'attività in cui mi immergo completamente, e per questo motivo all'inizio mi prende sempre un po' di pigrizia, di reticenza, magari mi dico che mi limiterò all'osso e scriverò il meno possibile, poi invece mi faccio sempre prendere dall'impulso a dire tutto onestamente, a non tralasciare particolari, e dal gusto di trovare le parole più adatte a rendere quello che voglio dire, a trovare l'armonia di dipingere la realtà con le parole.

E ogni volta penso che dovrei continuare a prescindere dal laboratorio e realizzare i progetti di scrittura che ho in mente, alcuni da anni.

Si vedrà...

Lettura alle altre del proprio scritto

Non ho particolare reticenza a leggere e mostrare i miei pensieri alle altre persone, ma ho pudore invece a essere ascoltata dai miei familiari e amici, quindi quando sono in situazioni come quella di oggi con gente che circola in una casa piccola vado nascondendomi in angoli più tranquilli.

Leggere a voce alta quello che ho scritto - a prescindere dal fatto che sento la mia voce bassa, monotona e sgradevole - ha a volte avuto l'effetto di farmi capire più profondamente i sentimenti e le situazioni che ho descritto, e a volte quasi un effetto terapeutico, come quando, parlando di mia madre e delle sue qualità, ho provato per la prima volta nella mia vita una tenerezza verso di lei, molto al di là dell'analisi razionale con cui ho sempre cercato di proteggermi dalle ferite, che mi ha dato il senso di uno sblocco, di un passo avanti nella mia evoluzione personale.

Ascolto

Questa parte ha scatenato le emozioni più intense, a volte la voglia di piangere, a volte il bisogno di essere vicina a chi racconta con fatica e dolore di esperienze durissime, l'ascolto di tante e così diverse testimonianze, la prova della meravigliosa diversità di ognuna di noi, e al tempo stesso del filo sotterraneo che ci unisce tutte. Non rispettavvo però una completa mancanza di giudizio, le storie che ho ascoltato mi facevano sentire superficiale, privilegiata, quasi colpevole di esserlo, poco significativa, mi sono a volte giudicata indegna di partecipare a un'esperienza così profonda e coinvolgente. C'è ancora tanto lavoro da fare su di me...

Riunioni a distanza

Come sempre questa modalità di lavoro spersonalizza, ci priva del respiro, dell'odore e del sudore, della forma vera degli altri, ma in questo caso il filtro emotivo in qualche modo ha aiutato ad arrivare alla fine di questi scambi così intensi e che possono davvero farti sentire stremata, come si usciva dai gruppi di autocoscienza femminista.

Il dono di sé

Raccolta di scritti
autobiografici di donne

PROGETTO
UN LABORATORIO TUTTO PER SÉ

