



COMUNE DI  
San Giuliano Milanese

Assessorato alla Cultura e Pari Opportunità

# ESSENZIALMENTE IO

Racconti di fretta per narrare  
la resilienza delle donne



4<sup>a</sup> EDIZIONE

*A cura dell'Ufficio Cultura  
San Giuliano Milanese  
Marzo 2021*

**A**nche quest'anno uniamo in questa piccola raccolta le storie che diciannove donne hanno voluto raccontare e raccontarci, partecipando alla 4° edizione del concorso letterario: "Essenzialmente io" indetto dall'Amministrazione Comunale e incentrato su una tema di grande importanza e attualità, la Resilienza, ovvero la capacità di fronteggiare in maniera attiva gli eventi negativi che possono capitare nel corso della vita.

L'universo femminile è ricco di testimonianze che dimostrano la capacità di adattarsi alle avversità e di intraprendere un percorso di "autoriparazione" e riorganizzazione, che affronti e vada oltre le difficoltà del momento. Davanti alle prove che quotidianamente la vita ci impone, alle sconfitte e alle frustrazioni, diventa essenziale la capacità di rialzarsi e di non perdere di vista la speranza in un domani migliore.

Anche e soprattutto in un periodo storico come quello attuale, difficile e complesso per l'emergenza sanitaria e non solo, colpisce ancora una volta la forza delle donne che hanno voluto condividere la loro preziosa testimonianza di vita, emozionandoci e coinvolgendoci con i propri scritti.

L'Assessore alla Cultura e Pari Opportunità  
Nicole Marnini



## Il cuore di donne

*Josu Cristina R.Moldavia*

Ernest Hemingway diceva:

“non è il momento di pensare a ciò che non hai, ma pensa a cosa puoi fare con quello che hai”.

In passato si diceva che dietro a un uomo forte si nascondeva una donna forte. La mia opinione che una donna forte è più di una donna sicura di sé, che sta dritta davanti a tutti e non accetta compromessi.

Una donna forte è dentro di sé, una donna calma, felice e soddisfatta che sa dare amore e che fa del bene a chiunque chieda il suo aiuto.

Nessuno di noi non è nato forte, le esperienze, ostacoli, cadute e successi sono quelli che ci aiutano in modi diversi, più o meno facili a diventare un modello per altre donne, ma anche per noi stesse.

Posso dire con certezza che la resilienza delle donne è il cuore, la forza per andare avanti per la perdita di un figlio o gli ostacoli che la vita ci prepara è la resilienza, la capacità di resistere agli urti senza spezzarsi.

E così siamo noi nate donne e abbiamo l'arma più potente...

“la resilienza”.



## Nate sotto una buona stella

*Rosanna Luvie'*

Giugno 1977.

Volevamo renderci indipendenti e quella mattina, inforcando la bicicletta di buon'ora, decidemmo che la zona industriale sarebbe stata la nostra meta. Dopo svariati tentativi ed altrettanti rifiuti, concordammo sconsolate che quella sarebbe stato la nostra ultima occasione, almeno per quella giornata.

"Quanti anni avete ragazzine?"

"Sedici signore. Ma siamo in salute e la fatica non ci spaventa"

"Bene, se sarete gradite alla Signora, il posto sarà vostro".

Al cospetto della "Signora" ebbi il primo tentennamento, il secondo dopo l'esposizione delle "regole".

"Due turni di lavoro. A settimane alterne. Ci si siede un'ora al giorno, il resto del lavoro è alla catena di montaggio, in piedi. Procuratevi dei guanti, perché quando sarete di turno al forno, non potrete farcela a mani nude. Certo, sarà difficile non spaccare nulla, ma quando vedrete decurtato dallo stipendio il costo di quello che romperete, diventerete veloci anche senza guanti. Mezz'ora per il pranzo. Se è tutto chiaro iniziate lunedì".

Eravamo entrate nel mondo dei grandi, ma ci consideravano ancora troppo piccole per tornare a casa in bicicletta e così, alla fine del turno serale, aspettavamo che i nostri genitori ci riportassero a casa. Ma quella sera, per un disguido, non arrivò nessuno. Era tardi, ed intimorite dal buio ci incamminammo verso casa illuminate dalla luna. Successe tutto in un attimo, scesero dall'auto in quattro, sorridenti come iene che pregustano il pasto.

Non sentivo più battere il cuore, la paura mi aveva paralizzato. "Dammi la mano amica, stringila e chiudi gli occhi. Facciamo sì che la mente ci porti altrove, tra le onde nel mare, tra i campi di grano. Dimenticheremo, anzi non lo vivremo nemmeno. Si prenderanno solo i nostri corpi, due involucri vuoti, perché le nostre anime saranno altrove"

Poi il rumore di un'auto.

Noi eravamo salve.

Noi.

Ma le altre?



## Il manifesto: io donna, tenacia e vitalità

*Barbara Giudice*

Lasciatemi suonare la Mia Penna Solitudine, vive per Me.  
Questa sono IO, semplicemente Barbara.  
Nel mio Anelito Libro di Poesia aspetto una Vita Nuova dentro Me che non finisca Mai.

Il Colore delle mie Parole combatte, oh miei Ricordi di Stelle, cavalcate, come Note, nelle Onde Supreme, Indomabili.  
Da Bambina tutto è più Facile, il Cuore batte forte, nel Candore di quei Giorni sono cresciuta, Donna.

Portavo dentro me Lacrime Pioggia Infinite, più vere.

Sento una Musica nostalgica, fatta di Emozioni Dolenti; l'Essenza nell' Anima fa male come la Lieve Neve, nel Freddo Silenzio.

La mia Vera Forza è Scrivere, realizzare Parole Mancanti nel Cuore.

Sogno di diventare la Scrittrice del Mondo Sconosciuto, Contemporaneo.

Camminando per le Strade della Mia S. Giuliano Amo Leggere nell'Anima della Gente.

La Mia Solida Famiglia è Presente per Me e mi appoggia sempre per Costruire Insieme un Futuro con Umile Sacrificio.

Tra le Mani tengo la Rosa Fresca di Me Stessa, un Gambo solo come il Mondo.

Oh Mia Cara Rosa Bianca vola via per me, è il Bacio Mancato, Passionale dell'Amore.

La Vita è un Attimo Fuggente, tra Guerra Difficile e Pace Lontana.

Il Mio Manifesto Attuale Profuma di Dignità Umana e si Veste della Mia Femminilità Vanigliata, Sconosciuta.

La Mia Resilienza è un'Armoniosa Eclissi di Esperienza, composta di Pagine Uniche, che si Toccano Entrambe Unite dal Vento, nella Connessione dei Tempi.  
Il Mio Ultimo Viaggio Respira dentro un Quadro Speciale, la Mia Custodita Libertà.

Anch'Io ho i Miei Momenti Speciali, tocco il Sole Lontano, non avrò Mai Fine, Amo vestirmi di Me, Accendere la Personalità, di Colori Invincibili.

Avere un Futuro Limpido, come l'Azzurro Splendido del Mare Profondo.

Il Mio Dono, Me Stessa.

Grazie a queste Pesanti Pietre di Gloria, che in un Manifesto Rosa del Futuro, avrò Rumore di Forza. Grazie Vita, Vera, Capita.



## Violetta

*Lili*

Violetta quella mattina aprì gli occhi e dopo aver realizzato che era lunedì e non domenica, li richiuse per un attimo.

Ma perché si sentiva infastidita? Ah sì ecco..la sera prima si era arrabbiata ...ma con chi? Ora ricordava! Essenzialmente con se stessa ! Il vivace scambio di idee , l'aveva avuto con Umbertina un'amica..beh amica..una sua collaboratrice. Il problema di Violetta era che , ogni volta che qualcuno la faceva inquietare con il tempo finiva per per scordarselo e la volta successiva , quando la situazione si ripeteva , riusciva ad arrabbiarsi esattamente come la volta precedente , sorprendendosi anche che quella ,Umbertina in questo caso , si comportasse così' e cioè' come aveva sempre fatto.

"Non imparerò mai,lo devo accettare". Violetta era ben disposta a farlo , a patto che questo non comportasse un dispendio di energia esagerato. Quando era molto giovane , lasciava fluire le sue emozioni senza troppi sensi di colpa, ma, come spesso succede alle donne ,quando diventano mogli e mamme , la vita l'aveva ..come dire ? addomesticata.Negli ultimi anni , però la sua essenza passionale ed esuberante era tornata in superficie.

Non che fosse maldisposta anzi, ascoltava volentieri il prossimo : ma aveva imparato a fare attenzione, perché la sua amica ansia si presentava spesso e senza preavviso. L'aveva odiata.Arrivava di soppiatto annunciandosi sotto forma di inquietudine , poi di disagio ed alla fine l'affondo..panico.Poi aveva compreso che non era così' perfida, lanciava segnali prima di aggredire ..parola d'ordine : ascoltarsi, capirsi infine accettarsi.

Mentre si insaponava sotto la doccia ,parlava ad alta voce "non farti la guerra....affronta le cose una alla volta! per esempio: mi sono depilata la gamba sinistra..ma la destra l'avevo già' depilata ? Dopo dieci anni di yoga, del mantra qui e ora riesco sempre ad essere altrove?"

Una vita che non vive in consapevolezza l'attimo presente , non è degna di essere vissuta!

Aveva letto, beh parliamone!



## Storia di amore e di guerra

*Paola Ruffo*

Marzo 1991

la situazione in Croazia precipita. Allarmi aerei a Zagabria. Di Brankica e Mladen di Vukovar non ho più notizie e Sasa il mio grande amore di Osijek mi dice che sparano a meno di 2 km. Mi sento impotente.

Cosa posso fare io?

Tra gli amici raccolgo una colletta, compro viveri, più di 60 kg divisi in tre borse.

Parto.

Confine.

Passa la dogana, mi chiede cosa ho lì dentro rispondo: "qualcosa da mangiare"

Mi dicono: "signorina ha fame?"

poi, mi chiedono: "doveva va?"

io: "a Zagabria"

e loro: "perché?"

io: "in ferie".

si guardano, mi guardano, mi sento un eroina, fino a quando loro mi dicono: "ma è cretina?"

Arrivata a Zagabria scarico il cibo, mi sento un eroina.

I miei amici ridono: "ma Paola qui abbiamo da mangiare quello che ci manca sono i soldi". Devo proseguire per Osijek., raggiungere Sasa il mio grande amore.

Tatiana mi dice: "vengo con te"

"Non ce n'è bisogno" dico io.

Lei insiste: "vengo con te".

300 km li abbiamo fatti in 12 ore, tutte stradine di campagna. Che ne sapevo io che lungo l'autostrada c'erano i cecchini che sparavano?

Arrivata salva, grazie a Tatiana, chiedo a Sasa il mio grande amore: "perché non mi hai avvisata che i cecchini serbi sparavano a tutte le auto sull'autostrada?" il mio grande amore risponde: "oh, lo avevo dimenticato".

cambio titolo: storia di amicizia e di guerra.



## Il bello del brutto

*Manuela Pessina*

È sera ormai.

Come ogni sera siedo nella solita carrozza della metro che mi riporta a casa.

Sono stanca, ma soddisfatta. Certo ne è passata di acqua sotto i ponti da quando lavoravo come presentatrice in un'emittente televisiva, RealMilano. Dopo anni di lavoro che mi aveva permesso discreti guadagni e di togliermi diversi sfizi ero rimasta a casa. Disoccupata. I tagliatori di teste dell'emittente fecero la loro bella scrematura per consentirle di affrontare le sempre più crescenti spese.

Mi ritrovai in un appartamento, sola, perché il mio compagno mi aveva lasciato con la scusa che io pensavo solo a me stessa (e da ciò che scoprii si era velocemente consolato), senza prospettive lavorative imminenti. Mi misi subito a cercare lavoro ma nonostante la mia esperienza nel campo per tutte le altre emittenti dove feci un colloquio ero ormai troppo "vecchia" (a 38 anni) e con l'eventualità, se avessi trovato un altro compagno, di metter su famiglia facendo dei figli ed essere poco produttiva.

Possibile che non avrei più potuto fare il mio lavoro? Possibile che un numero scritto su un foglio di carta pesasse così tanto?

Era facile scoraggiarsi e farsi prendere dallo sconforto ma io optai per un'altra strada.

Entra nel bar vicino all'emittente televisiva. Preferivo i bar più lussuosi e "in" ma ora mi dovevo accontentare. Attaccato alla porta del bar c'era un annuncio di lavoro. Cercavano un barista o una barista. Non mi feci scoraggiare dal lavoro umile. Mi proposi. Pensai intanto di iniziare così, per tenermi occupata, avere comunque un guadagno e poi da cosa poteva nascere cosa...Mi presero, evidentemente avevano bisogno urgente di personale.

Com'è finita?

Grazie alle mie idee il bar ha un ricavo maggiore di prima, sono diventata socia dei proprietari e... non sono più sola.



## Quello che mi manca

*Manuela Cagnoni*

Un anno fa ho preso la metropolitana per l'ultima volta, ho infilato dei documenti e il pc nello zaino "perché non si sa mai", ma in realtà non ci credevo davvero che il lunedì non sarei tornata al lavoro.

Ero convinta che niente avrebbe potuto togliermi la mia vita, che non era quella che mi ero scelta, ma quella che mi ero costruita con mille compromessi tra tutto quello che avrei voluto e non è stato.

Era la vita che nonostante tutto mi piaceva, quella vita che mi manca, fatta di cinema, teatri, ristoranti, weekend in una città straniera, per poi il lunedì tornare in ufficio, come se niente fosse.

E alla fine, quello che più mi manca, sono io, con le abitudini a cui sono affezionata e con la gioia improvvisa di romperle e scombinarle.

Quello che più mi manca è la me stessa che un anno fa ho messo nello zaino e che prima o poi tirerò fuori, sperando che non sia troppo stropicciata.



## Capitolo 1-10-0

*Elisabetta Amici*

### Capitolo 1

Sono una donna. Adulta? Forse.

Spesso mi sono chiesta il perché dei sogni. Ma quali sogni?

I sogni di una donna adulta che non sa spiegarsi il colore del cioccolato ed il sapore del miele.

Un monologo assurdo con la superficie tenera delle cose, che ne riflette il contorno cercando di dipingerne l'essenza, sembra essere un valido passatempo per afferrare la religiosità della vita.

... ..

### Capitolo 10

Penso che la vita possa essere un rapido susseguirsi di incustodite esperienze che tentiamo di custodire. Ma perché?

Nonostante cerchi di imparare da presunti errori, per conoscermi adulta, nessuno mi impedisce di commetterne altri con sottili ed impercettibili differenze e ritrovarmi adulta, forse con meno paura di scoprire come va a finire.

Forse.

### Capitolo 0

Scoprirmi nel plenilunio assordante dell'incoscienza.



## Resilienza Essenzialmente io

*Mura Vittoria*

Il filo della resilienza è duro e tenace a spezzarsi, mi legano al passato troppi anni vissuti rinchiusa dentro un istituto dove ho subito ogni sorta di angherie, soprusi e assistito a privilegi e nepotismi permessi da suore malvagie nonostante indossassero l'abito religioso con la croce al collo, a me incutevano terrore, volevano obbedienza e rispetto assoluto, ricordo ancora i lasciti di recite, litanie, rosari, giaculatorie noiose, interminabili preparate a memoria e storpiate in lingua latina, a me sconosciuta, questa era la regola pregare sempre e toglierti di dosso il marchio di figlia del peccato.

C'è voluto molto tempo, anni per capire e con l'aiuto di mio marito Mario e nostra figlia Giusy che mi hanno ascoltata, compresa e sostenuta; per capire e sperimentare sulla mia pelle che nel mondo esistono Bontà, Carità e Comprensione.

Soprattutto ho compreso che non si deve giudicare nessuno perché solo Dio può far questo e indurre ad atti di ravvedimento, riflessione e trasformazione.

Oggi tanta acqua è passata sotto i ponti portando via le macerie della vita e ossigenando l'aria attorno a noi ed Io voglio che il filo resistente dei brutti ricordi si ossigeni di Amore, Comprensione e fede in Dio nonostante la vissuta cattiveria di alcune suore.

Se questa tenacia e fiducia Cristiana non è Resilienza al mio grido per essere Essenzialmente Io ditemi Voi che cos'è!



## Davanti a una Banca

*Macri*

Mi trovo davanti alla Banca Intesa perché mi servono alcuni documenti da ritirare. Sono venuta più volte e ho appuntamento per oggi, e spero di riuscire a fare tutto.

C'è gente attorno a me, tutti con le mascherine, tutti distanziati. Alcuni stanno in fila composti, altri sono più nervosi.

La persona davanti a me è una ragazza alta, porta un vestito celeste molto carino. Lei si gira e mi dice: "Ma sei Vi? e io riconosco la voce. E' Silvia una mi compagna di scuola.

"Ciao Silvia. Come stai?" Lei mi risponde che va tutto bene, che è sposata e ha un bimbo piccolo di due anni. Io le sorrido da sotto la maschera, penso che lei lo veda, nonostante il viso nascosto.

"Io, sto bene" le rispondo. "Domani un anno fa la mia mamma moriva per il Covid,"

La vedo trasalire e impallidire da sotto la mascherina.

"Mi dispiace...." Silvia mi saluta è il suo turno.

E non è vero che va tutto bene, perché non si può spiegare il dolore se qualcuno non lo prova, si può solo dire mi spiace per la tua perdita, ma se non lo si è provato non si può capire. è come avere un buco nero al posto del cuore che fa fatica a riprendersi.

È stato un anno difficile, molto particolare perché ho dovuto fare tutte quelle cose che bisogna fare quando una persona muore, ma si fa il doppio della fatica per farle, perché a causa di questa malattia sembra tutto più difficile e dilatato.

Nonostante questo però sono riuscita a fare tutte le cose burocratiche e a organizzare tutto quello che dovevo e non mi sono mai fermata o arresa. Forse la resilienza è proprio questo avere la forza di non fermarsi mai o arrendersi qualsiasi cosa succeda.



## Aprile è il mese più crudele

*Cristiana Amoruso*

Resilienza è una parola oggi molto presente in differenti ambiti. La leggiamo e ascoltiamo parlando di psicologia, di economia, di ecologia, tanto che il suo uso pare quasi diventato elastico. Questo utilizzo intensivo, accostandosi e adattandosi a contesti differenti, sembra possa descrivere un ordine coerente quasi come una legge di natura, che si mette in moto automaticamente, ma con sforzo.

Nelle persone questo avviene come un sforzo di volontà, successivo una decisione presa con lo scopo preciso di reagire ad un evento, elaborando una strategia efficace al superamento del trauma o del cambiamento.

In natura, la cosa che più assomiglia al concetto di resilienza è la primavera, che, come dice Fabrizio De Andrè, “.. non bussa e arriva sicura...” dopo l’inverno che sembra colpevole di far morire tutto, anche la luce del sole.

Aprile è il mese del risveglio pieno: tutto è già tornato a germogliare e crescere e persino il tempo sembra che, finalmente, si rimetta in moto.

Ma vogliamo davvero tutti risvegliarci? La resilienza è ritornare ad un equilibrio? E’ uno sforzo reattivo e restituivo o può forse essere anche altro?

Thomas Stearns Eliot nel suo poema “La Terra Desolata”, afferma che “Aprile è il mese più crudele”: esso costringe tutto quello che era addormentato a ridestarsi. Parlano così i fiori: “l’inverno ci tenne caldi, coprendo la terra di neve smemorata, nutrendo una piccola vita con tuberi secchi”.

Una paradossale inversione di schema che offre uno sguardo critico verso i clichè del concetto di resilienza, codificato e costretto.

La resilienza va ripensata e arricchita, con coraggio, da una dimensione di libertà che è sottovalutata, ma che la vasta e meravigliosa varietà del genere umano si merita.



## Semen arboris

*Roberta Vecchione*

Sono sola. Io e questi così, sporchi della mia orina. Tremo. Non è vero. Sto mentendo a me stessa: c'è qualcun altro. Non c'è bisogno di un'altra verifica. È il quarto ormai.

Mi accascio sul pavimento e i tremiti si impossessano completamente del mio corpo. Non posso pensarci. E sento di nuovo le sue mani disgustose. Disgusto.

Non mi viene in mente altra parola, altro pensiero. È tutto così squallido! Le mie lacrime non possono pulire questo squallore, né lo schifo che si muove dentro di me, come una serpe velenosa. Mi sento di vomitare e non so nemmeno quale sia il motivo. Non ce la faccio. Non posso. Un macigno mi preme sul cuore e ho bisogno di trattenere il fiato. Lo odio! Lo odio!

Mento. Mento ancora. Non lo conosco nemmeno.

Quanto coraggio ci vorrà per questo no? Quanto dovrò osare per questo odio? E se non fosse come lui?

Un sospiro rompe il mio pianto silenzioso. Mi manca il fiato. Sento ancora dolore. Troppo. Non posso chiedere a me stessa di dimenticare. Come potrei dimenticare? Come potrebbe essere diverso? Non ci riesco.

Sarebbe solo un momento, poi tutto il dolore andrebbe via. Mento. Mento di nuovo.

Non potrei dimenticare nemmeno questo. Sento già l'angoscia che mi assale. Con che cuore potrei guardarmi allo specchio?

Dovrò fare ciò che più temo.

Un nuovo tremore mi attraversa l'intera spina dorsale.

Dovrò dimenticare come mio figlio è stato concepito. Tutta la violenza. Tutto il male.

Dovrò essere più forte di quanto abbia mai avuto bisogno. Più forte di tutto. Dovrò far germogliare in me la forza di amare l'albero, nonostante il seme marcio.



## Liquido

*Daniela Angeloni*

La luce filtra attraverso la fessura dell'occhio gonfio. Il dolore blocca il respiro e si fa strada fino alla testa. Una fitta alla tempia è il segnale che è viva, ancora.

Gli occhi aperti, la stanza scomposta: lo svuotatasche rovesciato e chiavi, monete, cuffiette sparse per terra. Le medicine per la pressione mischiate ai frammenti di flacone. Non sarà facile separare i cocci dalle pillole, non sarà facile separare. Ogni volta che la picchia si rifugia nel liquido, affonda. Lì sotto il dolore non si sente più. Non c'è più niente e nessuno. Non appena lui esce di casa, Anna riemerge da quel fluido denso che annega i sensi.

La porta si apre. Nada, la ragazza che la aiuta nelle faccende, è arrivata. Vede gli oggetti per terra e sa già cosa aspettarsi. La trova in bagno mentre si medica un taglio.

«Anna non puoi continuare così».

«Sono caduta».

Nada le toglie garza e disinfettante dalle mani e comincia a ripulirla dal sangue, borbottando maledizioni per il 'bastardu' e rabbia per quella situazione. In tutto quel liquido scuro nel quale si è rifugiata, Nada ha chiaro il senso di giustizia. Anna si rifiuta di ascoltare. Ancora una volta.

«Anna devo andare, devo fare la signora al terzo piano. Se hai bisogno torno dopo».

«No, grazie».

Nada, incerta, la lascia. Una volta sola, riguarda l'esito del test: positivo. Quel minuscolo tratteggio rosa è una vita. È un istante e qualcosa le esplode dentro.

Adesso il liquido ha un senso, non avvolge più dolore, ma è casa di alba. Esce, sale fino al terzo piano, suona, Nada apre la porta. «Mi puoi accompagnare dai carabinieri?».



## Io, donna

*Flavia Priori*

Forte e pungente è la morsa allo stomaco che al mattino mi dà il buongiorno. Ancora un giorno. Ancora.

Cerco di non perdere di vista il mio obiettivo. Guardo l'abisso e lo guardo nel profondo, con la paura che mi tiene sospesa, a un passo dal cadere. Non riesco a sentire nulla intorno a me: tutto si è fatto di colpo muto.

Il mondo mi ha davvero estromessa dal suo moto perpetuo, non posso vivere la mia vita di sempre, sono sospesa. Un funambolo in aria: mantieni la tua forza, mi ripeto, è solo un momento.

L'infermiera mi parla con tono brusco, per lei sono solo l'ultima paziente del suo lungo turno di notte. Pensa alla spesa da fare, lei, al colloquio con la maestra di suo figlio che ha iniziato a dare calci ai suoi compagni di classe da quando nessuno gli ha spiegato perché suo padre non dorme più in casa, alle bollette che neanche oggi pagherà, perché per tornare a casa, con il traffico della città, dovrebbe fare un giro assurdo, che le farebbe saltare i piani e ancora di più i nervi.

"Alzati! Il dottore ha detto che devi camminare". La fa facile lei. Ho un taglio alla gola. Sembra mi abbiano strappato il collo dal resto del corpo. Fa male, un male che non conosco, che non pensavo di poter provare. Il mio cuore batte forte, sono viva.

La soluzione c'è: non nella sofferenza, non nell'insicurezza, ma nella consapevolezza assoluta che io, questo male maledetto, lo attraverso. Una strada dritta non esiste, ma nel fitto dell'andare, la mia vita, io me la riprendo. L'attesa sarà la mia ripresa.

Imparerò da questo dolore ad abbracciare me stessa, come non ho fatto mai, credendo a chi mi ha inchiodata in questo letto d'ospedale perché mi amava.

Troppo.



## Non solo resilienza

*Walter Piero Pisati*

Per te che hai letto quel giuramento  
che ricordava di svolgere una "missione",  
perchè i malati non sono una cartella clinica  
ma sono soprattutto delle persone.

Per voi dottori che eravate eroi  
e adesso siete trattati da "terroristi"  
ma nonostante tutto la vostra etica  
vi dice di curare anche i negazionisti.

Per te che torni sempre dopo il tramonto  
e a volte un lacrimone ti riga il viso,  
poi trovi la forza di passare da casa mia  
per un lontano saluto e un sorriso.

Per te che tutto il giorno sei bardata  
in mezzo al cortisone e all'eparina,  
certo sei medico e ormai sei anche donna  
ma per un papà rimani la sua bambina.

Per te che mi correvi incontro  
poi ti stringevi al collo con le dita,  
quel lungo abbraccio resterà sempre  
la più bella e calda sciarpa della mia vita.



## My Life

*Angelina*

In cuor mio sapevo di non amarlo, quel giorno sull'altare, mentre gli giuravo amore

eterno, eppure mi era sembrato un atto dovuto per quella creatura che inaspettatamente cresceva dentro di me. Lo conoscevo appena ma l'amore col tempo sarebbe arrivato, ingenuamente lo speravo e di impegno ce ne ho messo perché il matrimonio funzionasse, ma le discussioni erano giornaliere, vivevo accanto a un uomo dalla doppia personalità che sperperava soldi nell'alcool e nel gioco e mi raccontava tante bugie.

Diceva di amarmi ma di un amore malato lo sapevo bene, eppure, quasi a voler espiare una colpa, per troppi anni gli ho permesso di farmi del male, alternava parole d'amore, a un vero stalking psicologico e ogni volta che mi mortificava dovevo guardare le mie figlie, testimoni innocenti, per impormi di non soccombere. Poi, placata la furia, chiedeva perdono, sempre.

Tanti episodi raccapriccianti si sono susseguiti...i miei ricoveri ospedalieri, le denunce per maltrattamenti, il suo forzato percorso psichiatrico, le minacce di uccidermi, i pedinamenti, le telefonate per controllarmi.

Finalmente grazie al sostegno delle mie figlie tre anni fa trovo il coraggio di dire basta. Una separazione estenuante, da cui esco stremata, lui pretende un sacco di soldi, si separa da me, dalle figlie, di cui non vuole sapere più nulla.

Finalmente libera, desidero solo un pò di serenità, decido di cambiare casa, di allontanarmi da lui, un ulteriore stress che si aggiunge al peso di tante responsabilità, fa sì che un male subdolo e bastardo si impadronisca di me, depressione profonda l'hanno definita, che mi porta all'anoressia, all'autodistruzione, al pensiero costante di morire ma ancora una volta grazie all'amore delle mie figlie trovo la forza di chiedere aiuto e piano piano rialzarmi e ricominciare a vivere...ci sto provando.

Lo devo a me, lo devo a loro.



## Niente paura

*Sarangie*

“Attenta che ti fai male”.

“Occhio che cadi”.

“Attenta”, “stai attenta”, “ti fai male”.

Parole. Segni indelebili.

No, non come un tatuaggio.

Quelle ti restano dentro.

Invisibili.

Oggi sono una donna. O meglio, questo è quello che la mia età anagrafica mi ricorda prepotentemente ogni giorno.

Oggi sono una donna con un bagaglio in mano.

No, non sto andando da nessuna parte.

Viaggiare è ormai un lontano seppur vivido ricordo. Come lo sono quelle frasi, che riecheggiano disturbanti, violente.

Il mio bagaglio straripante di giudizi ed insicurezza è pronto.

L’ho chiuso. Questo è il mio viaggio.

Alla ricerca dell’amore e del perdono che non ho saputo regalarmi.

Sono stata una bambina molto amata.

Troppo.

Di quell’amore che preserva dal male.

Dall’ errore.

Ed io, non ho imparato a farmi male. A cadere.

Oggi sto cercando di insegnare a quella bambina che cadere è normale.

È che ha tutti gli strumenti per rialzarsi, sistemarsi il vestito e tamponare le eventuali ferite.

L’errore non è un fallimento.

È il non averci neanche provato.



## Veloce come "un gatto di marmo"

*Iaia*

Mi risveglio dal coma stordita e confusa, mi vedo inchiodata in un letto senza capire dove mi trovo: nuda, circondata da visi sconosciuti, non ricordo chi sono. Sono immobile, prigioniera di un corpo inutile ed intravedo solo estranei prendersi cura di me, imboccandomi e lavandomi ovunque, senza notare la vergogna che provo.

Respiro affannosamente, persino parlare senza biasciare rappresenta un'impresa titanica. Continuo a rimuginare su cosa possa essermi accaduto ma non trovo spiegazioni razionali e la mente continua a vagare nel vuoto.

Spero di sognare, invece mi rendo conto amaramente che sto vivendo un incubo sempre identico ogni volta che riapro gli occhi.

Dopo un silenzio assordante, riconosco la voce stonata di mia madre che mi "ninna" con filastrocche infantili; devo rassicurarla di averla riconosciuta e farfuglio "mamma". Vengo così a sapere di trovarmi in ospedale, raccolta dal marciapiede sotto casa, dopo un "volo" dal quarto piano.

Racconti successivi tenteranno inutilmente di spiegarmi cosa è successo ma rimarrà un mistero conoscere l'esatta dinamica di un incidente avvenuto senza testimoni e rimangono aperte tutte le ipotesi, gesto autolesivo compreso.

Sono frantumata fisicamente, psicologicamente confusa; si prospettano numerosi interventi e ricoveri in strutture riabilitative dagli esiti incerti: quante volte ho pensato di non farcela.

Durante questo annoso percorso, mi ha sostenuta l'affetto delle tante persone che hanno continuato a volermi bene ma il ruolo fondamentale è stato quello di mia madre; è tornata ad accudirmi come una neonata, spronandomi sempre nei momenti di sconforto ripetendomi:

"Ora che sei veloce come un gatto di marmo, ricordati che non puoi più fare quello che vuoi ma devi accettare di fare solo quello che puoi."

Ovunque tu sia ora, GRAZIE MAMMA per essere stata sempre esempio di determinazione, dandomi la forza di reagire alle avversità.



## Lorenza

*Roberta*

Lorenza era nata nel sesto anno dell'era fascista, la Grande Guerra appena alle spalle mentre la Seconda avrebbe negato la sua infanzia e la sua adolescenza.

Lorenza era una bambina particolarmente intelligente e dotata, sognava di fare l'insegnante. Il suo maestro si ostinava a chiamare il padre per convincerlo a farle proseguire gli studi. Invece, ad 11 anni venne mandata in città a fare le pulizie nelle case dei ricchi.

Lorenza era una bambina particolarmente bella, con tratti delicati, pelle chiara ed occhi magnetici. Tra le cose che non aveva mai rivelato, fino a quando nella sua mente il passato ed il presente hanno iniziato a sovrapporsi, c'erano le violenze subite.

Lorenza era riuscita a sposare il suo Clark Gable dopo che, giovanissimo, aveva avuto un attacco di cuore. Il giorno in cui aveva scoperto di essere incinta la mandarono a prendere al lavoro per comunicarle che suo marito aveva avuto un incidente ed era in prognosi riservata. Quando era ragazzina suo padre era morto in un incidente: lo avevano trovato con la sua bici in un fosso, la schiena rotta, una condanna inappellabile. La gravidanza avanzava e suo marito era in coma, ignaro di tutto.

Lorenza non si lamentava, non faceva la vittima. Aveva dignità e grinta, attraversava le avversità che la vita non le ha risparmiato a testa alta, senza cercare compatimenti.

Lorenza, nonostante tutto, insegnava: "Hai gli occhi per guardare avanti, ma anche il collo per voltarti indietro". Non guardare solo chi sta meglio, perché c'è chi sta peggio.

Lorenza era una donna moderna ante litteram, era avanguardia e lo sarebbe ancora, e avrebbe sorriso della neolingua che declina al femminile, delle scarpe rosse e della retorica senza contenuto.

Il suo più grande insegnamento, il pilastro era: "Renditi indipendente".

Lorenza era mia madre, resistenza e resilienza.



## La resilienza delle donne in tempo di covid

*Nunziata Saraniti*

La resistenza delle donne.

La chiamata più alta per una donna è di condurre un uomo alla sua anima, così da unirlo alla fonte.

La chiamata più alta per un uomo è di proteggere una donna.

La donna consapevole deve sentirsi libera di esprimersi, paragonata all'uomo esteriormente sembra fragile, ma in realtà basti pensare al fatto che diventa madre, genera vita, per capire che è tutt'altro.

Conserva sempre la capacità di proteggere e custodire la vita e di esprimersi nei momenti di necessità.

La donna sa che nel periodo di pandemia deve usare l'istinto naturale che abbiamo e soprattutto non perdere la calma ma cercare di razionalizzare la paura in modo da non farla prevalere in lui, guai se i nostri istinti predominano su di noi perdiamo il controllo e diventiamo fragili, ancora più fragili di quanto già non siamo.

Facile a dirsi ma difficile ad attuarsi, e qui viene il difficile e a questo punto è ora di scegliere: la vita o la paura, combattere e provare a vincere o non alzare neanche le spade?

La donna affila le spade si fa un bel confronto con se stessa e poi decide guerra fredda al nemico: il virus.

La 1° carta vincente dice a se stessa non ho paura non devo averla di troppo, quindi trova i rimedi per superarla creare quindi la difesa da se stessa dalle sue paure sacrosante e poi mettere in atto le regole per combattere il virus: la sfida mortale.

Io ho cominciato dall'igiene già esagero da piccola adesso di più esagero in igiene, distanziamento, cambio di aria in ambienti chiusi.

Cerco di resistere creando una difesa positiva una voce che dice nonostante il genere umano è stolto e vile specula anche in tempi di pandemia.

Chi si arrende non vince mai e io non mi arrendo perché la vera forza delle donne è l'amore per la vita che nasce, cresce, vive, invecchia e non credo che un virus sia più forte dell'amore per la vita che hanno tutte le vere donne.





COMUNE DI  
San Giuliano Milanese

*Assessorato alla Cultura e Pari Opportunità*