



VOGLIA
di **VERE** OdV
Pistoia

A me il verde mi...

CORSO DI NARRAZIONE
TERAPEUTICA



INDICE

Il Progetto

Deanna Capecchi	1
Sandra Palandri	3
Alessandra Chirimischi	4

I Racconti

Il tronco del buon tiglio	6
C'è un grande prato verde	8
Passeggiate	10
La Natura, maestra di vita	12
Compagni di viaggio	14
Come neve al Sole	16

Progetto grafico e impaginazione
StudioCi di Sandra Marliani

Progetto editoriale ed editing
Alessandra Chirimischi



Oltre l'orizzonte

Voglia di Vivere è nata per essere una guida, che indica la via senza dimenticare di guardare tutto intorno. È così che le attività per promuovere la salute possono essere coltivate in maniera completa e continua, si tratti di parlare di



prevenzione come di dare sostegno durante le terapie: un orientamento che viene naturale alla Associazione, essendo originato da donne che sulla propria pelle hanno vissuto il tumore alla mammella, e che quindi sono ben consapevoli delle difficoltà che si incontrano, dal momento della diagnosi fino alla conclusione delle cure.

Riteniamo che il nostro punto di forza sia rappresentato proprio da questo, dal senso di concretezza che acquisiamo perché sappiamo guardare obiettivamente la realtà delle cose, riuscendo poi a trasmetterla attraverso molteplici attività che mai si fermano alla sola apparenza del fare, ma sono anzi profondamente radicate nel supporto oggettivo, pratico e positivo che sa dare sicurezza quando più c'è bisogno.

Questa pubblicazione ne è un esempio, allo stesso modo in cui è esempio dello stretto rapporto di collaborazione che Voglia di Vivere ha con altre realtà che si muovono sul territorio verso scopi comuni e condivisi sulla salute: questa sollecitazione ci ha fatto rispondere con rinnovato entusiasmo all'invito annuale che Far.Com rivolge al terzo settore, per sostenerlo.

In questa occasione, abbiamo preso a riferimento il tema "ambiente" non soltanto perché argomento di grande attualità, bensì per approfondire e comprenderne meglio il rapporto stretto che lega noi umani con il Pianeta, in un rapporto di stretta simbiosi dalla quale possiamo uscirne solo fortificati.

A questo abbiamo sommato i benefici della narrazione terapeutica, che ci hanno portate a progettare un percorso intorno al verde, divenuto soggetto di benessere attraverso le proprie esperienze. Ringraziamo per questo GEA-Green Economy and Agriculture, la società strumentale di Fondazione Caript che durante il suo open day dello scorso 13 ottobre ci ha ospitate per una "Camminata nel Parco" dalla quale il progetto "A me il verde mi..." ha preso ufficialmente il via.

Fu scelto il 13 ottobre non a caso: è per noi data particolarmente significativa, in quanto Giornata Nazionale per il Tumore al Seno Metastatico, riconosciuta con direttiva ministeriale del 26 novembre 2020, un traguardo significativo, l'inizio di un nuovo percorso la cui finalità è ottenere sostegno reale per chi con il cancro deve abituarsi a convivere. Motivo in più per mai abbassare la guardia.

Questo nuovo lavoro, risultato di una progettualità che sempre ci trova propulsive, ci auguriamo sarà accolto con il consueto entusiasmo.

Deanna Capecchi

Presidente Voglia di Vivere Pistoia



Farmacie Comunali Pistoiesi



Le responsabilità che Far.Com è chiamata ad assolvere sono molteplici, sempre finalizzate a promuovere benessere attraverso attività che siano in linea con la missione sociale attribuita alle farmacie comunali, viste come vero e proprio riferimento della salute sul territorio.

Un territorio in cui sono attive realtà di associazionismo che rappresentano un prezioso supporto per tutta la comunità, dal momento che vengono generate da quella spinta altruistica racchiusa nel volontariato.

È a queste realtà di persone operose che Far.Com si rivolge per interagire in modo da fare la propria parte per consolidare le loro attività, condividendole per mezzo della reciproca collaborazione.

Le idee che vengono dalle associazioni rappresentano le risposte alle reali esigenze di molti cittadini, che – appunto attraverso l’associazionismo – si attivano per arrivare dove purtroppo le istituzioni non sempre sono in grado di farlo. Ciò le mette in condizioni di essere propositive in modo anche originale, lasciando noi amministratori talvolta stupiti dalle loro sollecitazioni.

Quando sono stata invitata da Voglia di Vivere a una “Camminata nel Parco”, mi sembrava poco chiaro il legame che questa avrebbe avuto con il progetto “A me il verde mi...”, proposto dalla associazione per il bando Far.Com di quest’anno. Naturalmente ho accettato l’invito, e con piacere ho preso parte a una passeggiata nel verde che è stata l’occasione non solo di respirare aria buona, in un posto speciale e per di più in una bellissima giornata di sole – tutti requisiti che permettono di depurarsi da tossine che spesso ci portiamo dentro –, ma anche di cogliere nuovi spunti di riflessione insieme a persone diverse, con le quali ho condiviso questa bella esperienza.

Ritemprati dalla bella compagnia e dal verde, trovarsi a parlare del progetto e quindi di “narrazione terapeutica”, è stato il perfetto corollario di un pomeriggio in cui provocatoriamente siamo stati invitati a trovare nelle parole scritte su carta, nero su bianco, un effetto quasi catartico, liberando emozioni e sensazioni, qualunque esse siano. A chi non è capitato di dover elaborare un’esperienza negativa, vissuta personalmente o da altre persone care?

Il progetto proposto quest’anno dal Laboratorio letterario di Voglia di Vivere, si trova in perfetta sintonia con le finalità che Farmacie Comunali Pistoiesi S.p.A. persegue attraverso il sostegno al terzo settore. È un progetto che ho apprezzato perché sviluppato nella consapevolezza di non offrire la guarigione a una malattia o di eliminare il dolore, ma altrettanto consapevolmente sa di poter integrare un percorso di terapia mirando al benessere psicofisico della persona, così da reagire e non solo subire al turbinio di negatività che la malattia può arrecare.

Sandra Palandri

Amministratore Unico di Farcom SpA

Come sempre, le idee che Voglia di Vivere sviluppa nascono dall'esperienza di un vissuto. In questo caso, il vissuto coinvolge il bisogno che qualcuna aveva manifestato di "raccontare" il proprio malessere tenendo un diario: proprio come da ragazze, quando a questo amico discreto e silenzioso si confidavano tutti i nostri segreti, compresi i problemi apparentemente irrisolvibili che, ne eravamo certe, ci avrebbero rovinato la vita. Oggi, al solo ricordarlo viene da sorridere: un rimprovero dei genitori, un brutto voto a scuola, la delusione per il mancato sorriso dal ragazzo del cuore... quante cose rischiavano di compromettere la serenità del domani.

Crescendo, ogni piccola quotidianità è poi andata espandendosi verso un mondo più vasto, dal quale abbiamo raccolto esperienze belle e brutte, imparando sempre qualcosa: per esempio, che anche dalle peggiori possiamo uscirne più forti.

Cogliere la spontaneità del volersi raccontare, indirizzandola verso la consapevolezza di compiere un gesto che aiuta a stare bene, rappresenta un passo importante, lo è in particolare nei momenti in cui – a causa di eventi che trasformano la vita in modo significativo – diventa strumento adatto a sostenerci nel "cambio di passo" necessario per avere la meglio sulle avversità.

Ma in cosa consiste la consapevolezza della scrittura? Per spiegarlo con chiarezza utilizzo le parole dello scrittore José Saramago a proposito del caos, che definisce «[...] solo ordine che attende di essere decifrato.» È lo stesso caos che regna sovrano nei sentimenti di chi subisce un forte trauma, in una qualunque delle forme in cui l'evento inaspettato e sconvolgente possa presentarsi. La malattia è una di queste.

La malattia butta all'aria il rassicurante tran-tran quotidiano, rendendoci necessario di rimettere ordine nel caos in cui siamo capitati. Ecco che la scrittura diventa la "cura" perfetta per riportare ordine nel gran parapiglia di pensieri che fra loro si sovrappongono, mescolati a emozioni che tentano di sfuggire al nostro controllo, di paure alle quali dobbiamo impedire di avere la meglio: la scrittura permette di scriverli e descriverli dando loro un senso, per rileggerli e collocarli



nei nuovi “scaffali” del nostro quotidiano. Quello che stiamo appunto *ri*-scrivendo.

Facendo suo questo principio, Voglia di Vivere ha iniziato a proporre alle pazienti il “*Quaderno del punto e a capo*”, un amico che silenziosamente ne accoglie i pensieri aiutandole ad attutire la paura del “nuovo”: si mette un “punto” accettando che un capitolo della nostra vita vada chiuso, consapevoli però che si va “a capo” con uno nuovo. Non sarà come il precedente, ma semplicemente “diverso” perché è un’altra storia, da scrivere valorizzando ciò che abbiamo. E, forse, anche ciò che già avevamo ma di cui mai ci eravamo accorte a sufficienza.

Le pagine del “*Quaderno del punto e a capo*” hanno questa finalità, avvicinare alla scrittura senza il timore di aprire a noi stesse i sentimenti che proviamo, facendo così della scrittura un processo virtuoso attraverso il quale il nostro “io” potenzialmente fa emergere un immaginario che ci appartiene – talvolta, appunto, inconsapevolmente – e ci proietta verso un futuro propositivo.

È ciò che viene definito come crescita post-traumatica, che corrisponde alla capacità – e al desiderio – di attivare le risorse che ciascuno di noi porta con sé e che attivano gli “anticorpi” della volontà, dell’anima, della... Voglia di Vivere, per resistere alle difficoltà e uscire fortificate da ogni brutta esperienza. Basta compiere pochi gesti naturali: aprire il quaderno, prendere una penna, scrivere, un incoraggiamento alla scrittura manuale perché, come sostiene l’autorevole voce dell’Accademia delle Crusca, redigere testi scritti – a mano, lo rimarchiamo – in maniera chiara e ordinata è un eccellente allenamento cerebrale.

Quello attivo a Voglia di Vivere è un vero e proprio laboratorio letterario, un Atelier della parola, voluto nella convinzione che per scrivere bisogna prima leggere: perciò la scrittura è favorita anche attraverso l’incontro di testi che offrano occasioni di riflessione e di arricchimento su ogni tema via via trattato.

Per la prima volta l’Associazione propose gli incontri di narrazione terapeutica durante la pandemia, quando diverse donne accolsero l’invito a trovarsi virtualmente e provare questa nuova esperienza. Il risultato fu molto positivo, così lo strumento letterario è divenuto uno dei servizi che l’associazione offre alle pazienti oncologiche, ma anche ai care-giver, ed è diventato soggetto del progetto proposto a Far.Com in risposta al suo bando annuale per il terzo settore: progetto con il quale il laboratorio letterario ha voluto rendere il messaggio della narrazione ancor più attuale, scegliendo di trattare il tema del “verde”, per valorizzare quella ambientazione in cui umani e diversamente umani non solo possono ma soprattutto devono, imparare a convivere.

È una realtà, la Natura, che ci appartiene e alla quale apparteniamo, ma è anche uno degli aspetti dei quali raramente riusciamo a cogliere la complementarietà. Perciò... scriviamone! E sempre usando la lettera maiuscola.





Il tronco del buon taglio

Le piante mi sono sempre piaciute, come mia madre che aveva tanti vasi di fiori che curava con amore. Nella casa dove abitavo da bambina ad Anghiari, un paesino in provincia di Arezzo, avevamo un terrazzo pieno di vasi con fiori colorati. La vita mi ha portata al Santonuovo di Quarrata, in una casa con un bel giardino, in campagna vicino a un vivaio. Amo il mio giardino, trovarmi in mezzo alle piante, aiutarle a crescere mi fa stare bene... anzi, sembra proprio che loro aiutino me a vivere! Ho tanti vasi di fiori che curo con passione, alcune piante le ho comprate perché mi ricordano la mia infanzia: per esempio l'odore dell'alloro e una siepe vicino all'asilo. Il suo profumo mi piace e amo fare tisane prima di dormire. Di caprifoglio era una siepe che recintava la villa di un'anziana signorina americana, circa 60 anni fa, nel paesino dove sono nata: durante le sere d'estate, passeggiando insieme a mia madre e a mia sorella, si sentiva il suo profumo dolcissimo. Rivedo la scena come fosse ieri, invece sono passati tanti anni.

Specialmente in primavera e in estate mi diverto a fare colazione in mezzo ai miei fiori. Spesso mi raggiungono la mia gatta senza nome e la canina Gaia, alle quali con gioia offro sempre qualche cosa di buono, così facciamo colazione insieme, mentre gli uccellini ci allietano con il loro canto, volando fra i rami degli alberi: le piante del mio giardino sono piene di nidi.

Il sole che illumina e riscalda, il verde e i colori dei fiori creano qualcosa di molto piacevole. Se si guarda la Natura si vede una grande armonia che rallegra l'anima. Mio marito tenta – a dire il vero con poco successo – di ridimensionare la mia passione, ma cede in gentilezza quando mi aiuta nei lavori più pesanti... apprezzo che non voglia davvero staccarmi dal mio passatempo preferito, nonostante talvolta minacci di buttare fuori di casa me e le mie piantine!

Ho anche diversi alberi ad abbellire la mia casa. Con l'olivo, nel periodo giusto, mi diverto a raccoglierne i frutti, mettendoli sott'olio per la gioia del palato. La vista la rallegro con la mimosa, il glicine e i colori delle tante piante che fioriscono in giardino: specialmente a maggio trabocca di rose rosse, la mia passione.

Il mio preferito, però, rimane il tiglio, un albero molto alto di quasi 50 anni, ben saldo di fronte a casa, come per proteggerla. Alcune sere d'estate ho l'abitudine di mettermi ai suoi piedi con la schiena appoggiata al tronco. Nell'oscurità e nel silenzio della sera mi rilasso, sembra che tutti i malanni fisici e mentali si trasferiscano dalle mie spalle al suo tronco, affondando fino alle radici nel terreno. Sembra che le nostre anime si possano incontrare, ho la sensazione di sentirne anche la voce: «Stai serena, tutto andrà bene» mi sussurrano le foglie.

Mi sembra di vedere le radici che sprofondano collegandosi con altre, trasportando i miei pensieri alle persone che amo e sono lontane, e più sono profonde le radici più forti arrivano i pensieri. Proprio come la pianta, le radici forti la fanno resistere anche alla tempesta più violenta.

La Natura ridimensiona anche la morte. Alcune piante tornano in primavera, nonostante sembrino morte tornano più belle di prima: possiamo farlo anche noi? Quello che mi piace di tante piante è proprio la forza di resistere e di riuscire a trovare una via per sopravvivere. La capacità di riprendersi da un rametto sano.

Ho un susino nato spontaneamente, portato dal vento o da un uccello... non lo so! So però che fa delle buonissime susine, e mi dico che la Natura ci insegna a lottare per sopravvivere, e che ci riesci meglio se sei leggero, se tagli i rami secchi, togli le foglie e hai attenzione per te. Dovremmo imparare dalle piante! Mi diverto a seminare in primavera e a piantare bulbi in autunno, pregustandomi la bellezza dei fiori che verranno. A volte non nasce nulla, ma so apprezzare l'attesa.

In autunno qualche pianta non supera l'inverno, qualcuna ha bisogno di protezione, altre perdono le foglie e sembrano morte. Anche il mio tiglio sta spogliandosi ed è triste e spelacchiato, ha perso la sua maestosità e tra poco sembrerà morto, ma so che in primavera tornerà in tutta la sua bellezza a farmi nuovamente coraggio. Guardandomi intorno vedo centinaia di alberi, mi sembra di percepirne la forza e l'energia. In mezzo alla Natura senti la presenza di qualcosa di più grande che ha creato tanta bellezza per noi, per aiutarci a vivere meglio. Il loro mondo è affascinante e misterioso, riescono a sopravvivere in situazioni estreme e a rimanere in attesa, per diverso tempo, senza crescere o morire, sentono l'amore di chi le cura. Insegnano a non arrendersi mai.



C'è un grande prato verde

C'è un grande prato verde dove nascono speranze... così inizia una canzone che ha accompagnato a lungo la mia infanzia e adolescenza. Sono poi diventata adulta, e anch'io ho trovato il mio prato verde dove davvero nasce la speranza: della pace, della bellezza, dell'armonia, dell'amore.

Per raggiungere il mio prato verde si fa un po' di fatica, ma – si sa! – quanto ogni cosa bella e ogni ambita meta richiedano sempre uno sforzo: forse perché possiamo gustarci di più l'arrivo, o forse perché spesso il gusto delle cose è direttamente proporzionale allo sforzo fatto per ottenerle.

Una bella salita, un bastone per aiutare la mia gamba con la protesi. I rami secchi interrompono la strada nel bosco, talvolta serve una piccola motosega per farci largo in spazi sempre più tristemente abbandonati. Pini spesso ammalati abbondano di resina, tanta da farli sembrare gioielli: la raccolgo e sento il suo profumo. Poi impronte di cervo e di cinghiale in cui affondare i piedi, finché a un certo punto arrivo a un vecchio capanno che serviva ai cacciatori, ma ormai credo essere in disuso... il respiro incomincia a farsi un po' più corto.

Il mio fisico richiede una breve sosta prima di affrontare l'ultimo pezzettino di salita, ma poi... poi ecco che appare in tutta la sua maestà un immenso prato, un po' incolto, di cui solo una parte è coltivata con la lavanda: circondata da tanto profumo e colore mi siedo. Tollo una maglia e sbuccio una gustosa arancia, quel luogo e quei gesti sono ormai diventati un rituale, rassicurante: quel dolce succo mi rinfranca, mi rinfresca e mi piace molto. Finita l'arancia mi sdraio e sogno. Immediatamente mi vengono in mente alcune piazze bellissime e famose nel

mondo, e fra me e me ripeto che però pochi luoghi mi fanno stare bene come quello in cui mi trovo, e vorrei dividerlo oltre che con mio marito, accompagnatore fedele, con le persone a cui voglio bene. Tanto che ogni volta mi prometto di tornare in quella pace con le mie amiche più care.

Mi sdraio proprio in cima al prato e di fronte, su un cucuzzolo, mi appare grandiosa una pieve romanica, bella e austera, alla quale sento di appartenere fin dalla mia prima infanzia. Il rintocco delle campane che tante volte mi ha chiamata a coltivare lo spirito, mi infonde gioia infinita, specialmente se suonano a festa. I ricordi diventano una folla dentro la mia testa, ci sono proprio tutti, belli e dolci accompagnati da un po' di nostalgia e di malinconia: diciamo da un po' di struggimento per qualcosa che è stato e che non tornerà. Penso a quanto ho ricevuto, tanto. Molto. E se oggi vivo un tempo più buio devo imparare ad avere memoria e fare tesoro del bene che mi ha accompagnata per lunga parte della mia vita.

Mamma mia quanta bellezza vedono i miei occhi, arte e Natura, complementari e imprescindibili perché, se l'uomo vuole, sa fare anche questo, sa essere artefice di armonia e custode scrupoloso.

Però... però il cuore è gonfio, non è libero, anche quella sensazione di pace è turbata dalla mente che spazia. L'umanità è devastata dalla guerra, dalle ingiustizie, dalla fame, muoiono troppi bambini, sento troppa sofferenza intorno a noi. Il timore di una terza guerra mondiale mi dà i brividi, però quando mi giro lo sguardo – per caso, o forse no? – cade su alcuni anonimi fili d'erba che, ignari di tutto ciò che di brutto avviene intorno a loro, si muovono con la brezza mentre il sole li riscalda e li nutre.

Nella loro semplicità ci chiedono, ci invocano di non sciupare niente, anzi di coltivare tutti insieme la bellezza della Natura. Ci ricordano che se sciupiamo lei sciupiamo noi, se la coltiviamo con amore coltiviamo il nostro benessere, e solo nella nostra fratellanza e sorellanza potremo costruirci un giardino fiorito, il nostro eden, proprio qui sulla terra. Confortato da questi pensieri, l'ottimismo piano piano riprende il sopravvento, la speranza torna a farsi sentire e credo che l'umanità non possa tornare indietro, ma, anche se faticosamente, possa andare solo avanti. Il presente è incerto, il futuro sembra catastrofico, ma ce la potremo fare se cominceremo a non sentirci più i padroni della Natura, bensì i suoi giardinieri, capaci di prendersi cura di lei a cominciare da quei piccoli e apparentemente insignificanti ma indispensabili gesti quotidiani, dei quali ognuno di noi deve sentirsi responsabile.

Daniela



Passeggiate

«Su, andiamo!» E Lilly salta giù dalla poltrona dove sta sonnecchiando e si precipita, abbaiano festosa, verso la porta. Sa bene quando è l'ora della nostra passeggiata mattutina, che questo mese è accompagnata dai rumori e dagli odori dell'autunno in arrivo.

Oggi gli alberi del viale che conduce all'interno del vivaio sono tutti fioriti, non è ben chiaro se si tratta di una primavera esageratamente anticipata o di una lunga estate, indecisa se cedere o meno il passo all'autunno.

Eppure, già negli ultimi giorni di agosto, talvolta, si percepiva nell'aria un leggero sentore di terra umida e di foglie di platano, l'odore tipico che emanano quando, ormai cadute, diventano tappeto lungo le strade e nei prati. Quell'odore così caratteristico, così pieno di ricordi dell'infanzia proveniva da lontano, da luoghi indefiniti che appaiono come impalpabile memoria, quasi come un desiderio di cambiamento nascosto in fondo all'anima. In quei giorni Lilly allungava il muso ad annusare la fragranza nuova, così inconsueta al suo odorato, mentre alcuni uccelletti si rifugiavano tra i rami degli oleandri davanti casa, per una improvvisa e strana folata di vento. Tutto si ricomponeva poi nella assolata giornata estiva, e il momento vissuto sembrava essere stato solamente un sogno, un semplice desiderio che il cuore aveva trasformato in realtà.

Piccole gocce di pioggia iniziano a cadere e si infittiscono sempre più, così tanto da turbare il sogno e costringerci a tornare a casa.

Sono passati alcuni giorni, è domenica, e dopo tanta pioggia finalmente possia-

mo tornare alla nostra passeggiata. Vediamo che insieme alla pioggia anche la nuova stagione è arrivata, l'autunno si palesa portando via i piccoli fiori bianchi degli *Osmanthus* che tanto mi avevano stupita: non ci sono più, portati via dal vento che li ha disseminati chissà dove. Cammino tra l'oro e il rubino delle foglie degli aceri, farfalle in attesa di spiccare il volo non appena il vento le avvolgerà portandole con sé in un travolgente abbraccio.

Nell'aria l'odore aspro di terra e di foglie bagnate, sottili strati di nebbia nascondono le colline circostanti. È un nuovo sognare, infranto dall'improvviso sbucare di una lepre da un viale laterale: per un istante Lilly e la lepre si osservano, ambedue incuriosite della reciproca presenza, finché Lilly corre verso quello che – chissà! – forse crede essere un coniglio e la lepre spaventata scompare rapidissima nel folto degli alberi. Delusa Lilly mi guarda con aria interrogativa, e io sorrido pensando a quanto sia ancora cucciola.

Adesso i suoni tornano a essere ovattati e nessun rumore turba il silenzio che ci circonda, anche i cacciatori sembra che non abbiano prede, finalmente!

Intorno a noi tutto indica calma, riposo: non si avverte l'ansia di crescita tipica della primavera, la vita adesso si sofferma in un'attesa che è ritorno alla parte più intima di sé. È l'attesa di tutto il creato. È la mia, la nostra attesa, il ripensare alla vita, ai desideri più intimi e nascosti, ai ricordi che tornano a farsi cosa viva e a tenermi compagnia in questa fredda giornata d'autunno.

Solo i sempreverde brillano, come se una luce interiore accendesse di un fuoco cristallino quelle piccole gocce di rugiada sui rami, sotto un cielo grigio, chiuso e gonfio di pioggia. Chilometri lontano l'abbaire di un cane porta con sé l'odore dell'acqua che si avvicina, del fumo di camini accesi, dei vetri già gocciolanti di pioggia.

Intorno a me tutto parla, racconta di sé: il proprio vivere, le stagioni, le gioie, le paure...

Quella foglia gialla la respirerò nell'aria della primavera quando rinascerà, quei rami spogli riposano dopo le fatiche dell'estate, aspettano pazienti che un nuovo calore le svegli dal sonno per riempirsi nuovamente di tenerissime foglie.

La fantasia mi porta però ancora più lontano: basta una palma, per trasportarmi in oasi animate da carovane in sosta, dove si spande il profumo di un tè alla menta mescolato all'odore di un narghilé fumato all'ombra.

E ancora più lontano, fino ai giardini di Babilonia dove, se chiudiamo gli occhi, potremo udire il cinguettare degli uccellini sui rami insieme allo spensierato vociare di fanciulle in gioco. Favole mai raccontate, ma basta saper ascoltare, con il cuore, per sentire tutto questo.

Anna Rita





La Natura, maestra di vita

È passato da poco il mio compleanno, e la mia famiglia mi ha fatto un bellissimo dono: un album che raccoglie le fotografie dei miei primi 70 anni! Sfogliandolo ripercorro la mia vita con gioia, le lacrime mi accompagnano in questo viaggio nel tempo, tanti ricordi, tante emozioni, in buona parte vissute nella Natura.

Sì, “gli assaggi di Natura” sono iniziati forse fin dai primi passi.

Dai castagni della nonna Maria ai faggi che con il loro mutar colore, sono stati presenti in salite e discese. Il bosco di castagni mi appare in quella dimensione fantastica tipica dell’infanzia, un bosco che si anima di personaggi immaginari, ma anche reali che rappresentano in parte un pezzo di storia di bambini che nelle lunghe giornate estive si ritrovano a giocare in un grande spazio verde che nei ricordi è forse ancor più grande del reale: un castagneto, anzi una selva, come la chiamava la nonna Maria, che per noi bambini diventava, nella sua dimensione fantastica, un piccolo villaggio, un luogo che custodiva sentimenti ed esperienze affettive uniche.

Nel nostro villaggio ogni castagno, ogni ceppa aveva un nome: la casa delle Signore (la nostra casa forse), la casa del Signore (il proprietario del bosco), la bottega della Letizia, la casa della Paura (il vecchio mulino della Leontina).

Passato il periodo della magia, ritrovo ancora boschi e montagne come “compagni di vita”, una Natura che dà forti suggestioni, con i suoi silenzi e i suoi rumori, con i suoi colori che mutano nel tempo, una Natura che è lentezza, ordine, fatica, armonia, paura e forza sopra di noi. Stare nella Natura è camminare in un bosco di faggi, quei faggi che con la loro maestosa altezza mi aspettano all’inizio dell’impervia salita che porta alla cima della montagna. Questi amici vicini al cielo e radicati alla terra mi accompagnano passo passo a un piccolo

rifugio sul nostro Appennino, piccolo ma grande contenitore di ricordi! Ogni volta, che dopo tanta fatica arrivo e spalanco quella porta, apro con cura anche il mio cassetto dei ricordi, dove trovo pezzetti e frammenti importanti della mia vita: giornate di festa e giornate di lavoro, ricorrenze celebrate con la buona compagnia di affetti, genuini, forti e sinceri, proprio come sanno sempre essere anche le montagne. Da piccola ho attraversato il bosco di castagni “sulle ali della fantasia”, da grande “sulle ali della libertà” cammino tra i faggi, ma è sempre un bosco che riesce a stupirmi a fa vibrare tutti i sensi. Camminare nelle foreste è riattivare dimensioni primitive, più naturali, è assaporare la gioia del vivere, passo dopo passo rimetti in ordine i tuoi pensieri. La fatica della salita è addolcita e alleggerita dal piacere del silenzio interrotto solo dal rumore del camminare, in autunno, sulle foglie secche. Quel rumore di sbriciolamento, odore d'aria autunnale.

Se c'è il sole è tiepido sulla guance, sole che fa capolino tra un faggio e l'altro, gli occhi si riempiono di quelle sfumature proprie dei colori caldi che passano dal marrone, al giallo al rosso. In inverno avverti lo scricchiolio della neve ghiacciata, e poi, quando stai per arrivare, sei sul crinale e ti attende l'ultima salita, ecco il vento tramontano che ti aspetta, ti picchia sul viso, sull'unica parte del corpo scoperta, ma ormai manca poco, si intravede il fumo che esce dal camino. Eccoci finalmente dentro il rifugio, il calore accogliente della fiamma, l'odore piacevole di legna bruciata, una tavola generosamente apparecchiata che ci attende.

Quando lasciamo il rifugio è già buio, zaino in spalla, adesso alleggerito dei viveri ma pieno, colmo, di tante emozioni. Lo sguardo va alla città che con le sue luci quasi abbaglia gli occhi, la città che mi attende con i suoi rumori. Ma adesso mi preparo alla discesa e preferisco la compagnia della Luna, del silenzio interrotto piacevolmente solo dalle voci degli amici, dal richiamo dei nipoti che mi dicono «Dai nonna, andiamo! Mica avrai paura del buio?» Non lo dico, ma forse un pochino sì. Le suggestioni che si provano nell'attraversare una foresta di notte sono tante e forti, forse perché camminare nel buio è ormai un'occasione rara. La fiavole luce della Luna non basta a rendere il buio meno buio. Riprovo quel piccolo, sano timore che avvertivo da bambina, è vero o faccio finta? Certo è che con l'oscurità gli odori, i rumori si amplificano, i versi degli animali che vivono la notte sovrastano il rumore delle foglie secche. Forse è un ghio, un tasso, un cervo, una volpe, che scappa, per i bambini è il lupo!

Adesso la torcia è necessaria a segnarmi il cammino e a dissipare quelle ombre che in una foresta ti aspettano sempre. Sto per lasciare il sentiero, sono arrivata, alle mie spalle saluto la faggeta: chissà, la prossima volta avrà mutato la veste, forse indosserà quella color verde chiaro delle prime gemme in primavera o quella verde acceso delle foglie in estate?

Stefania



Compagni di viaggio

Cammino, cammino, cammino... ho bisogno di allontanarmi da questo rumore che mi invade la testa e non lascia spazio ad altro, domina tutto e se ne appropria con quella sua voce grossa degna di un sovrano irriverente.

Ho bisogno di allontanarmi da questa immagine che mi affievolisce lo sguardo e lo violenta con il suo solo tono di colore, quel grigio piatto che si insinua ovunque come una coltre di fumo insolente.

Ho bisogno di allontanarmi da questo ritmo frenetico e ansimante che mi travolge senza lasciarmi il modo di capire dove sono e dove voglio andare, perché questo tempo accelerato non chiede di saperlo ma solo di lasciarsi trasportare dalla forza autoritaria della sua corrente. E, se ci riesci, di non affogare.

Tante volte ho provato queste sgradevoli sensazioni, nel mio peregrinare: Prato, Firenze, Pistoia, l'Italia, l'Europa. Ovunque andassi, sempre la stessa storia: il rumore delle auto e delle urla cittadine, il grigio dell'asfalto e dei palazzi, il correre, correre, correre delle persone costantemente all'inseguimento di qualcosa, raramente di qualcuno o di loro stesse. Troppe volte ho incontrato questo folle ordine delle cose che segue la logica dell'artificiale; tante volte ci devo stare, per fortuna non vi ho mai preso l'abitudine. Perché a me questo ambiente mi mette agitazione, stride nel mio animo come una musica stonata da udire, lo inquieta e al tempo stesso gli parla, gli dice che tutto questo non mi fa stare bene. Io ho bisogno di altro.

Cammino, la sento, mi chiama: «Sono qua, ti aspetto.»

Ho viaggiato tanto da un luogo all'altro, da una città all'altra, sovente attraverso spazi mentali. La strada che ho percorso è stata densa, a volte sono inciampata e qualche volta mi sono fatta male, ma tanta ancora ne voglio fare... Oggi so che potrebbe non essere facile, le difficoltà che si incontrano nel camminare sono molte, a volte un sasso potrebbe ostacolare il viaggio, altre volte potrebbe essere una montagna.

Io ho imparato ad avanzare senza guardarmi indietro poiché ciò che è stato già mi appartiene; io ho imparato che quando sono stanca posso fermarmi, bere un po' d'acqua, riposare e poi ripartire. Io porto sempre con me della musica, alleata fedele del mio camminare con la sua meravigliosa capacità di trasformare... e come per magia, il sasso diventa un compagno che invita a giocare e la montagna diventa un'amica da poter sfidare. Anche grazie a loro, io diventerò ancora un po' più grande.

Cammino, accolgo e raccolgo i compagni di viaggio che trovo lungo la mia strada: il sasso e la sua tenacia, la montagna e la sua testa alta, una pozzanghera d'acqua che parla di un temporale passato e che ora disegna la bellezza del cielo sull'asfalto, una macchia di terra rossa determinata a colorare le scarpe e con loro a farsi espandere, alcuni caparbi fili d'erba che si fanno spazio nel catrame, un gruppo di fiorellini timidi che si aprono con coraggio, un fiore calpestato che con forza si rialza. Orme di un paesaggio, orme di un passaggio... Non si è mai soli.

Cammino arricchendomi dell'intorno ma senza perdermi di vista, sempre attenta alle sue parole che, passo dopo passo, diventano storie che mi prendono per mano e mi narrano di vite che si dispiegano nell'ambiente, che si lasciano ascoltare in silenzio oppure offrono domande. «Cos'è più importante nella vita, il viaggio o la destinazione?» mi domando «La compagnia che ti saprà donare la gioia di camminare.» Mi ascolto, vado avanti e mi faccio guidare... e la strada diventa sempre più chiara e meno impervia, quello che un tempo era un ostacolo insormontabile ora è un gioco da ragazzi, ogni nuovo incontro ora è una sorpresa da scartare con la curiosità di un bambino davanti ai regali di Natale. Mi ascolto, vado avanti, accolgo e raccolgo; io divento sempre un po' più grande e la mia voce sempre più forte e musicale; ora è cosciente: «Sei arrivata, hai fatto un bel viaggio. Brava!» Spengo la musica e riapro gli occhi...

Intorno a me si disegna un paesaggio naturale che mi entra subito dentro e mi spinge a parteciparvi autenticamente: il fruscio melodico delle chiome, il cinguettio gaio degli uccelli e il canto soave del fiume compongono una sinfonia che non smetterei mai di ascoltare, perché questa musica mi sa cullare; e il sole fa risplendere i tanti diversi colori delle foglie, si infila nelle goccioline d'acqua e le accende come stelle non più lontane, poi intreccia il fiume rendendo vita ai sassi sornioni sul fondale. Io ne aggiungo altri, e poi ci metto anche la montagna, la pozzanghera, la terra rossa, i fili d'erba, i fiorellini timidi e quello calpestato. Intorno a me, lo scorrere armonico del tutto mi abbraccia... Questa è la sensazione che provo ogni volta che, nel mio viaggiare da una città all'altra, salgo in collina, mi rifugio in un parco o vado a camminare lungo il fiume... e allora posso sentire di nuovo l'aria che mi solletica la pancia, la terra che mi invita a radicare, l'acqua che mi ripulisce, il fuoco del sole che mi riscalda. La Natura che ride. Qui posso, finalmente, lasciarmi avvolgere.



Come neve al Sole

In casa regna un silenzio surreale. È lo stesso di quando fuori nevicava e il mondo è abbracciato da un manto candido che lo rende pacato, diverso, lontano da ogni abituale percezione. Candore virgineo di quiete da non voler scalfire, per rispettare la pudicizia che emana. È un mondo in cui muoversi con passo lieve, proprio per non rovinarne la purezza.

Il silenzio in casa palesa la soggezione per il grande mistero che ti aspetta, ci muoviamo intorno a te con passo lieve per non disturbare il tuo passaggio verso quel mondo che ti accingi a scoprire.

È il tempo dell'attesa, rispettosa all'attimo fatale che scandirà l'ultimo alito di Vita. Poi si aprirà il varco sull'ignoto, e ti porterà alla Luce: nuova, ma che sempre hai venerato con fede irremovibile. Stai per abbracciarla, quella Luce, noi possiamo soltanto assecondare il tuo passaggio per renderlo più lieve quando, come neve al Sole, la Vita si scioglierà aprendoti all'infinito.

Intanto ti sussurriamo parole affettuose: mi chiedo se ti è ancora possibile ascoltarle. Sul volto ti lasciamo scivolare le ultime carezze. Le mie chiedono pace, per compensare la freddezza apparente di una figlia che hai sempre considerato ribelle.

Il tempo, in casa, sembra proprio essersi fermato, mentre fuori la nuova vita si sta rigenerando.

Dal terrazzo della cucina osservo i rami dell'albero in giardino, vivaci dei germogli dal verde intenso, il verde vigoroso pronto a lasciarsi accarezzare dal tepore dei raggi di sole. È il primo giorno di primavera. È nuova vita. È rinascita. Durante la morte invernale la Terra amorevolmente ci accoglie nel suo grembo, per poi riportarci alla Vita sotto mutate forme. Senza mai finire. Tutti diventeremo bocciolo che si schiude, come quelle gemme brillanti di verde che vedo sugli alberi: il loro verde mi dà speranza, mi dona il sollievo di pensare che tutto non finirà dopo l'ultimo respiro.

Tu, mamma, hai scelto proprio il primo giorno di Primavera per sospirare l'ultimo alito di vita. Hai scelto il tempo in cui il domani sboccia, rinnovandosi.



Come sostenere le nostre attività

Puoi fare la tua donazione con bollettino postale n. **11202512**
con bonifico sul C.C. postale **IT13I076011380000011202512**

o con bonifico bancario

IBAN: **IT74G0306913830100000009983**

o attraverso il nostro sito **www.vdvpistoia.org**

Progetto Elisa

Puoi fare la tua donazione con bollettino postale n. **1044130738**

IBAN: **IT72C0760113800001044130738**

intestato a Voglia di Vivere - Progetto Elisa

FIRMA e dona il tuo 5 x mille

9 0 0 0 9 4 1 0 4 7 4

***Un gesto che a te non costa niente
ma che vuol dire tanto per molte donne!***



Associazione Voglia di Vivere OdV

Via G. Gentile, 40 Pistoia - Tel. 0573 964345

vogliadivivere@vdpistoia.org - www.vdpistoia.org

www.facebook.com/vogliadiviverepistoia



www.vdpistoia.org

