



RISORSE DIDATTICHE.



[ResearchGate Project](#) By ... 0000-0001-5086-7401 & [Inkd.in/erZ48tm](#)



.....



.....

#SEMPRE25NOVEMBRE

STORIE DI DONNE RINATE



INDICE

<i>#sempre25novembre, perché un giorno non basta</i>	p. 3
<i>Un tema difficile</i>	p. 7
<i>Le storie sono preziose</i>	p. 10
<i>Parole. Ma non solo parole</i>	p. 13

La storia di Alice

1. Virtuale è reale	p. 18
---------------------------	-------

La storia di Laura

2. Si è ciò che si comunica	p. 24
-----------------------------------	-------

La storia di Joanna

3. Le parole danno forma al pensiero	p. 33
--	-------

La storia di Elena

4. Prima di parlare bisogna ascoltare	p. 43
---	-------

La storia di Rania

5. Le parole sono un ponte	p. 51
----------------------------------	-------

La storia di Enrica

6. Le parole hanno conseguenze	p. 59
--------------------------------------	-------

La storia di Laila

7. Condividere è una responsabilità	p. 67
---	-------

La storia di Nausicaa

8. Le idee si possono discutere. Le persone si devono rispettare.	p. 75
---	-------

La storia di Valentina

9. Gli insulti non sono argomenti	p. 83
---	-------

La storia di Alba

10. Anche il silenzio comunica	p. 93
--------------------------------------	-------

<i>Credits e ringraziamenti</i>	p. 100
---------------------------------------	--------

#sempre25novembre, perché un giorno non basta

Miriam Frigerio

Head of Brand and Communication - Sorgenia

Un giorno non basta. Ogni giorno dev'essere La Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne.

Con questo presupposto, nel 2018 è nata la prima edizione di #sempre25novembre, la campagna di sensibilizzazione sulla violenza nei confronti delle donne, promossa da Sorgenia.

Per noi di Sorgenia è stato l'approdo naturale del percorso avviato ormai un paio d'anni prima per la creazione di un brand libero e aperto al mondo. Lasciato ormai alle spalle un periodo critico, avevamo consapevolmente scelto di costruire la nostra identità e il nostro *purpose* su un ideale di società inclusiva, dove la tecnologia fosse al servizio delle persone, dove la nostra energia pulita fosse al servizio di un cliente evoluto e proteso verso il futuro, dove tutti fossero liberi di esprimere se stessi.

La lettura dei dati ISTAT e di ricerche sulle conversazioni in quel web che è il luogo del nostro incontro con i clienti ci sconcerta: in Italia il 31,5% delle donne comprese fra 16 e i 70 anni ha subito nella propria vita una qualche forma di violenza; più del 50% dell'*hate speech* in rete

è rivolto contro le donne. Registriamo perfino alcune reazioni misogine alla nostra scelta di mostrare in pubblicità famiglie con madri al lavoro e padri in cucina con i figli (sic!). Prendiamo atto che se c'è un futuro giusto e inclusivo da costruire, la costruzione deve iniziare da molto più vicino di quanto immaginassimo: dalle nostre case, dal nostro sistema di relazioni, dalla nostra stessa azienda - composta per circa la metà da donne.

Decidiamo allora di fare la nostra parte, ma di non farlo da soli, di farci guidare da qualcuno che da anni accompagna le donne in uscita da esperienze di violenza, e incontriamo così la cooperativa La Grande Casa. Grazie a questo incontro capiamo che per puntare i riflettori sulla violenza di genere, per farlo in modo coinvolgente e corretto, dobbiamo usare le parole giuste ed evitare gli stereotipi ("succede solo in situazioni di disagio socio-economico", "la prima cosa da fare è denunciare", "la violenza dipende dall'eccesso di amore", "le donne sono vittime").

A partire da questa consapevolezza, in quattro anni abbiamo fatto tante cose: raccolto fondi, donato energia a case di accoglienza, parlato con i più giovani con un'incursione nel mondo della musica rap. Sempre, abbiamo raccontato e sensibilizzato, tenendo a mente due punti saldi: **la violenza ha tante forme, non si limita a quella fisica; le parole sbagliate possono diventare a loro volta violenza.**

Parlare di violenza è tendere una mano a chi l'ha subita e aiutarla e

portarla fuori di sé, a guardarla e lasciarsela alle spalle, prenderne coscienza per prendere in mano la propria vita. Per questo non abbiamo mai usato parole che chiudono la donna nella dimensione di vittima, come se non potesse essere altro che quello.

Se “le parole danno forma al pensiero”, devono essere parole che liberano e fanno tornare a vivere – e qui ci incrociamo con un’altra realtà che ha camminato al nostro fianco in questi anni, Parole O_stili.

Proprio ai dieci principi del Manifesto della Comunicazione non ostile si ispirano le dieci storie che abbiamo voluto raccontare in questo libro: ancora una volta, non storie di vittime, ma di donne che ce l’hanno fatta a superare una delle tante forme di violenza quotidiana che le donne ancora oggi spesso incontrano.

Solo uno di questi racconti parla di un maltrattamento fisico, perché è violenza anche perdere il lavoro per una maternità, non essere riconosciute per lo sport o la professione che si ama e che altri reputano troppo “da maschi”, dover rinunciare alla femminilità per un corpo diverso dai canoni di bellezza che la società impone.

Sono storie in prima persona, raccontate direttamente dalla viva voce delle protagoniste che ci hanno donato la loro esperienza così che possa essere utile ad altre in situazioni analoghe.

E proprio mentre le raccoglievamo **abbiamo incontrato un’altra**

compagna di viaggio, Gaia Peruzzi, docente del Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale della Sapienza Università di Roma, e responsabile di un gruppo di ricerca interessato al ruolo dei media nella costruzione di una società più inclusiva. E così #sempre25novembre è diventato un caso studio, analizzato da giovani ricercatori e ricercatrici, da studentesse e studenti, come buona pratica, sempre *in fieri*, di comunicazione contro la violenza di genere.

Un tema difficile

Gaia Peruzzi

Docente di Media & Diversity presso il Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale della Sapienza Università di Roma

La violenza contro le donne è un tema difficile, molto difficile da affrontare nella sfera pubblica, soprattutto ai nostri giorni.

Per diversi motivi.

Sia la violenza fisica, immediatamente esecrabile nella sua bestialità, che le forme di violenza che non implicano necessariamente una brutalità tangibile, dunque insidiose proprio per la loro ambiguità, sono argomenti estremamente delicati, che richiederebbero entrambi, solo per essere avvicinati, una triplice, preliminare, consapevolezza: della complessità delle questioni; della pervasività dei pregiudizi di cui sono impregnate le nostre culture – dunque tutti noi; dell'importanza di utilizzare linguaggi (siano essi fatti di parole o di immagini) corretti ed adeguati.

Ma anche quando ci si avvicini alla materia con prudenza, il terreno rimane sdruciolevole e il compito arduo: il pericolo di scivolare su stereotipi inavvertiti è sempre presente, e, in un campo così socialmente divisivo come sono le relazioni uomo-donna oggi, neppure

le migliori intenzioni possono garantire sicuro riparo da fraintendimenti e polemiche.

Proprio perché è difficile parlare della violenza di genere, occorrerebbe farlo più spesso, e con maggiore competenza: c'è bisogno di immagini e linguaggi nuovi, per diversificare le strategie e coinvolgere pubblici differenti; di esperienze da analizzare, per distinguere le buone e le cattive pratiche di comunicazione; di sensibilità da formare, a partire dai professionisti dei media e, più in generale, di tutti gli operatori della sfera pubblica (servizi pubblici e sociali, legislatori e politici, insegnanti, aziende e organizzazioni non profit).

Anche solo per i motivi appena accennati, il progetto di Sorgenia *#sempre25novembre: contro la violenza sulle donne* merita attenzione: è la scelta di un'azienda privata di legare la propria immagine pubblica a una tema tanto urgente quanto complicato, indipendentemente dallo specifico focus aziendale.

È all'interno di questo contesto che, quando Sorgenia ha deciso di investire non solo sul fare comunicazione contro la violenza sulle donne, ma anche sul riflettere su come migliorare questa comunicazione, è nata la collaborazione con il Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale della Sapienza.

Sorgenia ha messo a disposizione di un team di docenti e giovani ricercatrici e ricercatori interessati al tema il racconto della propria esperienza, le campagne e i materiali prodotti, le collaborazioni e le

occasioni di scambio, per stimolare un percorso di ricerca e riflessione sull'utilizzo dei media nella battaglia contro la violenza di genere.

Anche le storie che leggerete e ascolterete in questo libro e nei podcast sono state presentate in anteprima al gruppo, e la loro pubblicazione è anche la storia di come cresce (con la ricerca e il coraggio di voci nuove, con la sperimentazione di media e linguaggi diversi, a volte grazie anche ai dubbi e agli errori) la comunicazione per una società più giusta.

Il Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale (Coris) della Sapienza è una delle più grandi comunità di sociologia e comunicazione in Italia. Svolge attività di didattica e di ricerca nei campi della sociologia, delle scienze umane e dei media studies, con importanti progetti sia in ambito nazionale che internazionale.

Le storie sono preziose

Chiara Pagnesi

Coordinatrice di una Casa Rifugio della cooperativa sociale La Grande Casa scs onlus

Quando ci siamo trovati a dover sintetizzare in pochissime parole quello che la nostra cooperativa fa, accanto a diritti, cittadinanza e legami abbiamo scelto la parola “storie”.

Le storie sono preziose. Non solo perché sono testimonianza, perché fanno memoria, ma anche perché danno voce, perché curano. Le parole sono strumenti potenti, che possono innescare il cambiamento, la rinascita. Nel nostro lavoro vediamo ogni giorno splendide fenici rinascere dalla cenere delle loro storie passate e riprendere a scrivere in prima persona singolare, indicativo presente. Smettere di essere personaggi e diventare narratori.

Per questo quando è nato il progetto “Storie di donne rinate” abbiamo aderito con entusiasmo.

In quattro anni di #sempre25novembre abbiamo trovato insieme a Sorgenia modi sempre diversi per parlare di violenza di genere. Ma non solo. Sensibilizzare e fare informazione su questo tema vuol dire soprattutto fare cultura. O forse sarebbe meglio dire “controcultura”, perché purtroppo gli stereotipi e le disparità di genere da cui nasce la

violenza permeano ancora profondamente la società in cui viviamo e la cultura che ne è lo specchio. Per questo è così importante raccontare, ascoltare, alimentare lo spirito critico, dare nuovi significati a gesti e parole. Chiamare le cose con il loro nome.

Questo progetto dà peso alle parole e a come vengono utilizzate e molte volte in questi anni abbiamo provato a spiegare quanto il linguaggio sia importante. Quanto contribuisca al modo in cui interpretiamo e pensiamo il mondo, al modo in cui agiamo. Vi siete mai accorti, per esempio che non parliamo mai di vittime? È difficile, è una parola che ci nasce spontanea nella testa, perché è il modo in cui ci siamo abituati a pensare il fenomeno della violenza. Ma restituire alle donne la possibilità di essere protagoniste della propria vita, di agire, di scegliere, vuol dire anche demolire quel paradigma che le definisce oggetti dell'azione altrui, invece che soggetti che con coraggio si allontanano da una relazione violenta.

Le parole hanno un peso, un peso specifico, e se utilizzate con consapevolezza sono il germe rivoluzionario del cambiamento.

In queste pagine leggerete dieci storie molto diverse, le potrete ascoltare dalla viva voce delle protagoniste.

Questo libro volutamente non parla di violenza. Parla di consapevolezza, di azione, di coraggio e cambiamento. In questo libro dieci donne con storie diversissime ci regalano dieci storie, le loro storie, dieci piccole grandi rivoluzioni. Ciascuna è un passo decisivo, non verso l'eliminazione della violenza di genere, ma verso la piena possibilità

di ogni essere umano di esprimere se stesso, di scegliere per se stesso, di essere felice, indipendentemente dal genere attraverso cui la società lo definisce.

Lasciamoci interrogare da queste storie, lasciamole risuonare nella nostra quotidianità, nelle nostre esperienze, permettiamo che ci suggeriscano di rileggere criticamente quello che ciascuno di noi ha vissuto o ha agito almeno una volta nella propria vita o ha visto accadere nella vita delle persone che gli stanno accanto, di modificare un solo gesto, una parola.

Lasciamo che queste storie ispirino anche solo un piccolo impercettibile cambiamento nella nostra vita, nel nostro sguardo sulla realtà e avremo contribuito in maniera unica e irripetibile a eliminare la violenza di genere.

La Grande Casa scs nasce nel 1989 con l'obiettivo di favorire e promuovere diritti, sostenere e rispettare ogni singolo progetto di vita, favorire l'integrazione sociale e lavorativa delle persone più fragili. Opera in favore di donne, minorenni e famiglie, giovani, migranti e comunità locale nelle provincie di Milano, Monza e Brianza, Como e Lecco.

www.lagrandecasa.org

Parole. Ma non sono solo parole

Rosy Russo

Fondatrice di Parole O_Stili

“Te lo spiego io,
non capisci niente,
vedi che ci arrivi,
hai intenzione di avere figli?
perchè non metti la gonna?
sei sbagliata,
puttana”.

Contesti e momenti diversi.

Parole. Ma non sono solo parole.

Sono molto di più. Sono offese, disprezzo, violenza... che diventano angoscia, solitudine, paura.

È attraverso le parole che la maggior parte delle donne scopre la violenza, sia online che offline. Secondo il gruppo statunitense anti-molestie [“Hollaback!”](#), in collaborazione con la Cornell University, l'84% delle donne al mondo ha ricevuto una molestia verbale e nel 79% dei casi è avvenuto prima dei 17 anni. Avviene nei contesti più banali: mentre si va a scuola o a lavoro, mentre si torna a casa o semplicemente andando a fare la spesa.

Una scoperta brusca, tagliente, che lascia una strana sensazione sulla pelle.

E poi oggi la violenza verbale può arrivare dritta nelle case di qualsiasi donna, anche con una semplice notifica dello smartphone. Parole ricevute e non richieste, insulti, spesso sessisti e volgari.

Magari nasce tutto da un commento a una foto; la lusinga di un complimento, poi un'allusione e poi il disprezzo se "non ci stai"...

Vogliamo parlare del mondo del lavoro? Le donne ricevono commenti offensivi soprattutto in questo contesto. Le lavoratrici sono uno dei principali bersagli dell'odio online. Si tratta soprattutto di stereotipi: non sanno guidare, preferiscono la famiglia alla carriera, se ce la fanno è perché hanno usato chissà quale scorciatoia, sono nervose perché hanno il ciclo o perché non sono soddisfatte delle prestazioni del o della partner... Si potrebbe passare un'intera giornata a elencare frasi di questo tipo. Quanto valore toglie alla vita di queste persone?

Se, come recita il principio 6 del decalogo di Parole O_Stili, *le parole hanno conseguenze*, una frase detta con leggerezza, magari in modo distratto, si può trasformare in una minaccia, in una molestia, in una forma di manipolazione. E le parole hanno anche conseguenze più gravi: come le aggressioni, come i femminicidi - termine che dobbiamo imparare a scrivere e a pronunciare, senza timore.

E le parole hanno conseguenze anche dopo, con quella forma di

violenza verbale che vediamo nei titoli dei giornali che riportano le notizie di femminicidi: *"eccesso di gelosia"*, *"tempesta emotiva"*, *"delitto passionale"*, *"troppo amore"*, *"raptus"* o *"l'amava troppo"*. Si passa dal sensazionalismo alle giustificazioni, ma si tratta sempre di espressioni che non dovremmo scegliere di usare perché feriscono e schiacciano.

Ma *le parole sono un ponte*, così dice il principio 5 del Manifesto della comunicazione non ostile, e le scelgo per curare e sostenere. Allora possiamo cominciare chiamando "violenza di genere" tutte queste situazioni in cui, anche attraverso il linguaggio, si trasmette insicurezza, inferiorità e oltraggio. E poi continuare parlando di femminicidio, molestia, catcalling, revenge porn: sono tutte **parole** importanti. E le parole sono uno strumento che possiamo e dobbiamo usare per cambiare lo stile del nostro linguaggio. Perché il linguaggio può davvero fare la differenza.

La cura è (o dovrebbe essere) l'altro nome di questo tempo. Anche nel linguaggio. È arrivato allora il momento di dire tutti insieme *basta!*.

Anche noi cinque anni fa, proprio come queste donne, abbiamo detto **"adesso basta!"** di fronte alle parole di odio dentro e fuori la rete. Perché le parole sono importanti. Dove non c'è rispetto possono fare male, distruggere affetti, la stima in se stesse, possono farti credere di essere sbagliata e farti soffocare nella sofferenza. Ripercorrere queste storie e celebrare #sempre25novembre può diventare per tutti noi un'occasione di profonda consapevolezza: con le nostre parole

possiamo scrivere non solo le pagine ancora bianche della nostra vita, ma dare colore a quelle degli altri.

Impariamo ad abbracciarci con le parole, sarà un po' come rinascere.

L'associazione no profit Parole O_Stili, nata a Trieste nell'agosto 2016, si pone l'obiettivo di responsabilizzare ed educare gli utenti della Rete a scegliere forme di comunicazione non ostile. Promuove i valori espressi nel "Manifesto della comunicazione non ostile". Organizza iniziative di sensibilizzazione e formazione. Parole O_Stili lavora con le scuole, le università, le imprese, le associazioni e le istituzioni nazionali e territoriali per diffondere le pratiche virtuose della comunicazione in Rete, e per promuovere una consapevolezza diffusa delle responsabilità individuali.

www.paroleostili.it

Il Manifesto

della comunicazione non ostile

- 1. Virtuale è reale**
Dico e scrivo in rete solo cose
che ho il coraggio di dire di persona.
- 2. Si è ciò che si comunica**
Le parole che scelgo raccontano
la persona che sono: mi rappresentano.
- 3. Le parole danno forma al pensiero**
Mi prendo tutto il tempo necessario
a esprimere al meglio quel che penso.
- 4. Prima di parlare bisogna ascoltare**
Nessuno ha sempre ragione, neanche io.
Ascolto con onestà e apertura.
- 5. Le parole sono un ponte**
Scelgo le parole per comprendere,
farmi capire, avvicinarmi agli altri.
- 6. Le parole hanno conseguenze**
So che ogni mia parola può avere
conseguenze, piccole o grandi.
- 7. Condividere è una responsabilità**
Condivido testi e immagini solo dopo
averli letti, valutati, compresi.
- 8. Le idee si possono discutere.
Le persone si devono rispettare**
Non trasformo chi sostiene opinioni che
non condivido in un nemico da annientare.
- 9. Gli insulti non sono argomenti**
Non accetto insulti e aggressività,
nemmeno a favore della mia tesi.
- 10. Anche il silenzio comunica**
Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

LA STORIA DI ALICE



#SEMPRE25NOVEMBRE

«SERENA DICE
“CHE TE NE FREGA,
È SOLO UNA FOTO”,
LE HO DETTO DI NON
FARE LA SCEMA
CHE POI QUELLA FOTO
CHISSÀ DOVE FINISCE.»»

1.

Virtuale è reale

Dico e scrivo in rete solo cose che ho il coraggio di dire di persona.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Ciao diario. Non chiedermi come sto perché sto di merda. Sono stufo di questa situazione. Io e i miei amici ci possiamo vedere praticamente solo a scuola, ma capirai... i proff ci stressano "state lontani, le mascherine, non vi toccate"... che palle. Già la scuola faceva schifo prima, adesso è solo lezioni noiose, verifiche e interrogazioni tutti i giorni, perché a distanza non ce le vogliono far fare, dicono che copiamo e allora via una dopo l'altra (ho preso un 4 in greco e chi glielo dice a mia madre)...

E questo quando ci si può andare a scuola, perché la DAD è ancora peggio, non ne parliamo proprio "proff mi sente?? Mi vede, non ti vedo, accendi la webcam" e via le patatine che la Longhi poi si incazza.

Poi il pomeriggio proviamo a organizzarci, ma è quasi impossibile: quello che ha i genitori che non vogliono, quella che ha paura di prendere la multa... ma poi per andare dove? Per stare al freddo, a due metri, con la mascherina, allora è meglio starsene comodi sul letto a chattare. Tanto mia madre al lavoro continua ad andare quindi almeno ho casa libera tutto il giorno. Peccato non poter invitare nessuno. Neanche Marco. Non siamo neanche negli stessi turni per andare a scuola, che sfiga. Sono giorni che non ci bacciamo. E comunque ieri al telegiornale dicevano che chiudono tutto di nuovo. Mi manca così tanto. Ieri siamo rimasti a chattare

fino alle 3.00... poi la mattina dopo in DAD, ciao, avevo delle occhiaie che sembravo una tossica. Ma lui mi dice che sono bellissima. In effetti in quella foto che ho pubblicato ieri ero proprio figa, ci ho messo due ore a fare quella giusta e infatti mi sono arrivati anche un sacco di messaggi privati. La maggior parte erano i soliti pervertiti però ce n'era anche uno di Luca, quello della 4E. Adesso continua a scrivermi e Serena dice che sono una scema a non rispondere, che magari avesse scritto a lei. **In effetti è figo ed è anche simpatico, però si allarga un po' troppo con le richieste... hai capito, no? Serena dice "che te ne frega, è solo una foto", le ho detto di non fare la scema che poi quella foto chissà dove finisce.**

Le ho chiesto se si ricordava quel laboratorio che avevamo fatto prima del lockdown, con quel tizio simpatico, alto. **Era una sfida, dovevamo farci una foto o un video lì in classe e poi pubblicarlo. Che ci vuole ho pensato io, lo faccio tutti i giorni.** Ho pensato che era il solito cretino che vuole insegnarci cose di cui non capisce un cazzo. Io e Serena avevamo deciso di fargli fare una bella figura di merda davanti a tutta la classe, ci eravamo preparate una coreografia, una di quelle su cui eravamo forti, la provavamo tutti i pomeriggi... ancora potevamo studiare insieme. Insomma eravamo pronte, la coreografia era anche un po' spinta, avevamo preso un sacco

di like e ci erano arrivati mille messaggi privati. Una bomba. Insomma, per farla breve ci siamo messe vicino alla cattedra, abbiamo fatto partire la musica e... E NIENTE, CARO DIARIO. Non siamo riuscite a muovere un solo passo. **Alcuni in classe avevano un modo di guardarmi che mi ha fatto paura e vergogna e mi sono detta, ma che cazzo stai facendo?**

Insomma, non ce l'abbiamo fatta. Altro che figura di merda. Mi veniva da piangere. È stato forte, caro diario, e non me lo scordo più. **Mi ricordo di aver cancellato subito il video ma quelle 500 visualizzazioni ormai c'erano e ho pensato "e se qualche pervertito si fa gli screenshot delle mie foto?". Perché non mi era mai venuto in mente prima?**

Cioè adesso non è che pubblico solo foto del mio gatto come una vecchia pazza eh, però ci penso bene prima e anche in privato mi fido fino a un certo punto. Cioè di Marco mi fido, è il mio ragazzo, ma se poi ci lasciamo e impazzisce? E il mio culo finisce sul gruppo di classe? Non esiste. **Quindi ho detto a Serena di darsi una calmata che quel Luca neanche lo conosco, non vedo perché dovrei mandargli delle foto e anche lei farebbe bene a stare attenta.** Che poi dico, se la cosa che ti interessa di più di me è quella, allora puoi essere figo e simpatico quanto vuoi, ma sei proprio un poveretto. Siamo nel 2021, no? Anzi guarda ora glielo scrivo...

Alice

(Nome di fantasia) è una giovane che ha partecipato a un laboratorio di virtual education organizzato da La Grande Casa, la cooperativa che accoglie donne in uscita da situazioni di violenza e giovani temporaneamente allontanati dalle proprie famiglie.

La Grande Casa realizza laboratori di virtual education per sensibilizzare i giovani sui rischi legati all'uso e abuso del web e dei social network.

L'agilità con cui i giovani si muovono nella rete accresce il rischio per loro di trovarsi in situazioni rischiose, per questo crediamo sia fondamentale che tale familiarità con la tecnologia e col web venga "educata", attraverso l'accompagnamento dell'adulto consapevole.

La virtual education è quindi un'occasione per i ragazzi di fermarsi a indagare e approfondire quale uso fanno della rete e quale valore danno alle esperienze sui social network, qual è il vissuto emotivo del singolo e del gruppo in relazione alle abitudini virtuali, i rischi della rete, l'impatto emotivo della comunicazione nel mondo reale e nel mondo virtuale.

www.lagrandecasa.org

Ascolta la storia di Alice su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI LAURA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«FORSE I SOGNI SONO
QUALCOSA DI MOLTO
CONCRETO...
SONO LE PAROLE
CHE SCEGLIAMO
PER DEFINIRCI.»

2.

Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

#SEMPRE25NOVEMBRE

“Con il teatro non ci si mangia.” “L’attrice non è un vero lavoro.” “Se non hai una famiglia che ti mantiene figurati... è un lavoro per ricchi.” “Ma non te lo puoi tenere come hobby?”

Ho sempre voluto fare l’attrice. Mia mamma mi racconta che a quattro anni di ritorno da un saggio di danza dissi “Mamma io sto bene solo su un palco”. Lì ha capito che difficilmente avrei fatto l’ingegnere. Ma quando vieni da un paese e da una famiglia che nulla ha a che fare con quel mondo la strada è tutta in salita.

Anzi la strada non esiste proprio.

Potrò mai fare l’attrice? Me lo sono chiesto per tanti anni mentre mi arrabattavo tra provini, corsi di recitazione e duemila impieghi che mi permettevano di tirare avanti. I colleghi al bar dove lavoravo mi prendevano in giro. “Tu credi nelle favole. Guarda lì c’è la strega cattiva... preparale un caffè d’orzo. Ah! Macchiato ma senza schiuma eh”. Che poi la strega cattiva c’era davvero, ma era semplicemente una responsabile insoddisfatta della vita che odiava me e le mie aspirazioni. Sogni li chiamava. Tu inseguì un sogno. A volte c’era qualcuno che me lo diceva anche con un po’ di ammirazione.

Ma a me sembrava una parola strana. Il mio sogno era

molto concreto: sveglie all'alba, pulire i pavimenti dei bar per mantenermi, vendere i pop-corn in un cinema del centro e poi corsi di recitazione, spettacoli nei sottoscala senza riscaldamento, rientri a notte fonda con gli occhi che bruciano perché non hai dormito. Avevo sempre un copione in testa e un sorriso per i clienti, a volte facevo confusione e avevo un sorriso in testa e un copione per i clienti: "Oh Romeo Romeo perché sei tu Rom... oh no scusi".

Nemmeno le persone che mi volevano bene, sembravano incoraggiarmi. Qualche ex fidanzato, qualche conoscente, aveva proprio provato a dissuadermi. **Chi vuole una donna sempre in giro a fare spettacoli? Ma non è che correndo dietro a queste cose ti perdi la possibilità di avere qualcuno che ti voglia bene, una famiglia, di fare dei figli; di avere insomma quelle cose che secondo loro rendevano felici la maggior parte delle altre donne? Non è che mi stavo rovinando la vita perché non sapevo accontentarmi?**

E quando nell'ambiente del teatro mi chiedevano "sei un'attrice?" io cadevo in un profondo imbarazzo. Non lo so. Posso definirmi un'attrice? No beh non sono la Melato o Julia Roberts... Io boh, sto provando, sto... non lo so: forse al momento sono più una barista, una hostess, una commessa - una trottola insomma. Non mi sentivo degna di quel nome, pensavo di non meritarmelo.

E molti dei provini fallimentari che facevo sembravano confermare questa idea. “Cerchiamo qualcuno di più espressivo, di più alto, più basso, più tragico, meno... però anche più... insomma no non vai bene. Il prossimo!”.

Ogni tanto capitava qualche piccola soddisfazione. Qualche provino che andava bene, i complimenti di un regista. Ma bastava sempre una parola fuori posto, una critica, un commento negativo e io cadevo nuovamente in una profonda crisi di identità. Come quella volta che un famoso maestro russo di teatro durante un seminario mi aveva fatto capire che in me non trovava neanche una briciola di talento. Il vento freddo della Siberia aveva gelato tutte le mie aspirazioni. Non ho dormito per giorni. Il teatro, quello con la T- maiuscola non mi voleva, non mi riconosceva. Non avevo il vero talento, la vera vocazione. Sì va bene, avevo avuto qualche successo ma magari era stata tutta fortuna.

O quella volta che lavoravo in una coppia comica e un autore televisivo mi disse ridendo che io ero la più scarsa delle due. Avevo iniziato, quasi per caso a fare la comica. E anche in quell'ambito un dramma. Non mi sentivo un'attrice, figuriamoci una comica. Com'era possibile che la gente ridesse, io a raccontare le barzellette ero stata sempre una schiappa.

Gli attori mi dicevano che non dovevo buttarmi giù, che ero brava... come comica, i comici che ero promettente... come attrice.

A questo punto della storia dovrebbe arrivare, che ne so, una svolta, una rivelazione inaspettata, una fata madrina (anche solo per un ginseng o un menù piadina). Nelle favole arriva sempre qualcuno o qualcosa che ti trasforma in quello che avresti voluto diventare e vissero per sempre felici e contenti.

E invece no non c'è stata una svolta solo un procedere lento e faticoso - talvolta delle piccole scosse come un terremoto, come quando la senti la terra tremare ma ti sembra di non averne il controllo. Il primo spettacolo all'estero, la prima produzione importante, la prima volta in tv. E io ancora oggi guardo tutto questo con profondo sospetto. Forse si sono sbagliati.

Un giorno è arrivato il messaggio di un attore che non vedevo da tempo, ci eravamo conosciuti al laboratorio con il famoso maestro russo, mi faceva i complimenti per una mia esibizione vista in tv e mi diceva "ora sappiamo dopo tanto tempo chi era il vero talento lì dentro". Ho pianto. Vabbè.

E il mio critico interiore, la vera strega cattiva di questa storia, si è sciolto. Ma solo per un attimo eh!

Guardandomi indietro ora vedo molta strada alle mie spalle, tanta fatica ma anche molte soddisfazioni. E ho cominciato a pensare che la domanda sia sbagliata. Quando cominci ad essere un attore vero?

Forse parafrasando un famoso filosofo contemporaneo Forrest Gump "attore è chi l'attore fa". Forse i sogni sono davvero qualcosa di molto concreto. Sono le scelte che facciamo ogni giorno, le fatiche che siamo disposti a sopportare per ottenere qualcosa, i compagni di viaggio che vogliamo al nostro fianco.

Sono le parole che scegliamo per definirci. Alcune di queste fanno paura. Pensiamo di non meritarele.

Quali parole sceglieresti se dovessi definirti in 4 parole?

Non avere paura. Spara alto.

Io le mie le ho scelte. Almeno per oggi. Me le rigiro nei pensieri e me le guardo con soddisfazione.

Attrice: perché è una parola che non ho mai pensato di meritare e ora la conservo cara come in un cofanetto foderato di velluto rosso.

Comica: perché è una parte di me che ho scoperto tardi e ancora non ho ben capito da dove viene.

Coraggiosa e libera (sì lo so in questo caso sono due): perché bisogna essere coraggiosi e liberi per fare quello che tutti ti hanno sconsigliato per anni di fare. Ma soprattutto per fare quello che ti spaventa di più.

Brava: perché sto provando a dirmelo da sola per la prima volta nella vita. Ed è il nome che ho deciso di dare al mio ultimo spettacolo – “Brava (per essere un pugile)”.

**Ogni tanto capita che qualcuno a fine spettacolo mi dica:
“Brava. Sei molto brava... per essere una donna.”**

**Beh rispondo con una battuta: “ah grazie. Sei molto gentile,
per essere un cretino.”**

Perciò forse mi devo proprio rassegnare. *Sono brava. Sono una brava attrice.*

Oddio, l'ho detto!

Laura Formenti

è stand-up comedian, attrice, autrice e performer. Ha lavorato in televisione e teatro, in Italia e all'estero. Finalista dell'ultima edizione di Italia's Got Talent con un monologo sulla differenza tra uomini e donne che ha ottenuto milioni di visualizzazioni, Laura ha esordito 10 anni fa a Colorado Café ed è oggi uno dei volti più ironici e intelligenti della comicità femminile.

Ha al suo attivo diversi spettacoli di successo, sia teatrali sia televisivi.

www.lauraformenti.it

📷 @laura.formenti

🎧 formentilaura

Ascolta la storia di Laura su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI JOANNA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«OGGI MI SENTO
SODDISFATTA. SONO FIERA DI
ME. IL VERO CORAGGIO
È STATO QUELLO DI NON FARMI
TRASCINARE DALLE DIFFICOLTÀ,
DI SAPER ACCETTARE LA MANO
CHE LE PERSONE, LA VITA MI
PORGEVANO.»

3.

Le parole danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Quando penso alla parola straordinario o violenza non penso alla mia storia.

Ho sempre riservato queste parole a quello che reputo un vero orrore: la guerra.

Forse dipende dalla storia del mio Paese di origine: la Polonia.

Ho saputo degli orrori della guerra direttamente dai miei nonni.

Eppure, forse la violenza, il dolore, il coraggio e la forza non dovrebbero essere generalizzate e messe a confronto? **Forse sarebbe giusto ammettere che nella mia vita vissuta in pace, in relativo benessere c'erano momenti che per me erano violenti?** E forse dovrei concedermi anche il privilegio di poter dire che sono stata coraggiosa e anche straordinaria per come ne sono uscita?

Ho chiuso gli occhi e ho pensato quali sono stati i momenti più difficili.

La risposta è immediata e molto chiara: ospedale nell'infanzia, la nascita di Alex, la morte di mamma.

Non ti parlerò dell'ospedale e della malattia e la morte di mia mamma. Non sono ancora pronta, non le ho ancora processate queste esperienze.

Vorrei condividere con te il momento che è sinonimo

di gioia e di spensieratezza. Vorrei raccontarti la mia esperienza di motherhood, di maternità che nell'immagine collettiva rappresenta la felicità, la gratitudine, l'amore. Voglio raccontarti che dietro l'allegria può esserci anche il disagio, la paura e la solitudine, che accanto all'amore ci può camminare anche il disagio, la paura, la solitudine. Ed è giusto dirlo.

Prima di diventare una mamma insegnavo inglese nelle scuole private di lingue. Non avevo un contratto, ero pagata a ore. Giravo in bicicletta da una scuola all'altra, tra aziende, istituti e case private. Non avendo impegni familiari era una situazione sostenibile e relativamente soddisfacente economicamente. Quando sono rimasta incinta ho subito realizzato che non avrei più potuto fare una vita del genere.

Sono andata a parlare in tutte e tre le scuole dove lavoravo. Sono scuole grandi con sedi in altre città in Italia e rinomate. Ho spiegato le mie ragioni e ho specificato che avrei potuto continuare a lavorare dopo il parto solo con un contratto. La risposta è stata sempre la stessa: non possiamo offrire nessun tipo di contratto perché non abbiamo orari fissi e le lezioni variano. Nonostante io rappresentassi una risorsa molto valida per loro, visto che gli studenti che facevano le lezioni di prova con me si iscrivevano TUTTI e moltissimi

rinnovavano i pacchetti, le mie lezioni erano molto popolari e ricevevo tantissimi feedback strapositivi, le scuole hanno preferito perdere questa risorsa.

Avendo lavorato con la ritenuta d'acconto per alcuni anni prima di rimanere incinta, sono andata al CAF a informarmi per la maternità, ma ho scoperto che non mi spettava nulla - perché nessuna scuola mi aveva mai versato i contributi.

Tra i miei colleghi c'erano molte persone nella mia situazione. Donne con i figli, alcune facevano le insegnanti precarie nelle scuole pubbliche arrotondando nelle scuole private. Mi domando ancora come facessero. Credo che la situazione sia molto complessa. Il mercato è molto competitivo, quindi le scuole cercano di offrire prezzi stracciati a discapito dei loro docenti.

E un figlio era un ostacolo.

Nonostante tutto ciò mi ricordo di essere stata felice come mai nella mia vita. Gli ormoni della gravidanza mi davano quasi alla testa. Ero drogata di beatitudine quasi euforica.

Ho cominciato a parlare al mio compagno di un'idea che portavo nel cuore già da un po' di tempo, ma che non avevo mai avuto il coraggio di mettere in atto: un canale Youtube

e un profilo Instagram per insegnare inglese. Ci siamo contagiati di entusiasmo a vicenda. Ci siamo messi al lavoro, abbiamo creato i primi video e prima ancora di Alexander è nato *Inglese con Joanna*.

Ho continuato a lavorare sia nelle scuole che sul nuovo progetto fino alla fine della gravidanza.

Poi il grande giorno: 21.09.2018 nasce mio figlio e io mi sento catapultata sulle montagne russe o, meglio, buttata dentro a una centrifuga. Gli ormoni impazziscono, dall'euforia passo di colpo alla depressione, stanchezza e sbalzi di umore. Rido tantissimo con il cuore pieno di amore guardando questo esserino meraviglioso, ma piango anche tantissimo. Senza nessun apparente motivo.

Tutto ciò passa. Mi stabilizzo e posso godermi finalmente la maternità. Ma non sono del tutto tranquilla. Non ho un lavoro vero, nessuna sicurezza. Forse dovrei cercarmi un impiego stabile in qualche ufficio. Ma a me piace insegnare, io amo le lingue e mi concedo il lusso di rischiare e investire tutto sul nuovo progetto. Mi scontro però con il mondo imprenditoriale e dei social media, che per me è sconosciuto. Le lezioni, i video sono per me un piacere, una cosa naturale - tutto il resto non lo è. Pensando alle strategie di marketing, alla contabilità, all'organizzazione, mi sento subito stanca e

scoraggiata. Alexander sembra occupare interamente le mie giornate. Tra lui e le lezioni sembra non esserci più il tempo per nient'altro.

Il mio compagno mi ripete "leggi i blog, guarda i tutorial, impara dagli altri". Lui cerca di motivarmi, ma a me sembra più una violenza. Perché non ho energie, mi sento debole e vorrei essere lasciata in pace. Mi sembra che il mio compagno non mi capisca, che sia troppo duro con me. Forse non sono abbastanza matura, abbastanza forte. Faccio tutto di malavoglia e superficialmente – a parte mio figlio e le lezioni. Mi chiudo molto in me stessa quasi nutrendomi delle difficoltà e del disagio che sto provando. Esco poco e quando altri provano a spronarmi sento addirittura la rabbia:

"lasciatemi in pace, non posso fare di più!"

Per fortuna ci sono delle persone che non mi mollano. Continuano a motivarmi, a darmi i consigli, a offrirmi aiuto. Solo quando decido finalmente di aprirmi agli altri, la macchina comincia a camminare.

Credo che il momento di svolta sia il 2020, quando decido di riprendere una vecchia laurea specialistica che avevo lasciato quasi completata tantissimi anni fa. Un'amica mi "tortura" da mesi dicendomi di chiamare la segreteria e capire come finirla. Finalmente decido di ascoltarla. Lo

faccio più per sfinimento, lei mi scriveva quasi tutti i giorni. Forse lo faccio per non sentirla più. Mi immagino che alla segreteria mi diranno che non si può più fare nulla e avrò una scusa per non andare avanti. Scopro invece che posso riprendere gli studi e anche la relatrice con la quale avevo già all'epoca cominciato a collaborare si ricorda di me e anche del progetto della mia tesi. Da quella prima chiamata alla segreteria non passa neanche un mese che sto già lavorando sulla tesi. Recupero i vecchi materiali da un cassetto pieno di polvere e comincio a scrivere.

Lì la vita mi insegna una lezione importante. Forse nulla di nuovo, a livello teorico si sa: bisogna provarci, non sai mai se le cose si possono fare finché non le fai ecc. Ma le parole sono spesso sterili. Invece io ho una prova così tangibile. Prima sembrava IMPOSSIBILE trovare tempo, le forze, le capacità di scrivere la tesi. Invece non solo si può, ma studiare mi provoca un estremo piacere, mi sento viva. Dopo altri quattro mesi mi laureo con 110 e lode e piango tantissimo.

Un'esperienza che mi scuote e mi fa ritrovare le forze e anche la gioia di darmi da fare. Imparo piano piano, leggo, ascolto, invento. Tutto ciò che apprendo comincia a prendere forma e si trasforma nel mio metodo. Creo nuovi contenuti, pianifico nuove strategie. Il progetto cresce insieme a mio figlio. Oggi mi sento soddisfatta.

Sono fiera di me. Il vero coraggio è stato quello di non farmi trascinare dalle difficoltà, di saper accettare la mano che le persone, la vita mi porgevano. L'unico consiglio che mi sento di poterti dare, dal profondo del mio cuore, è quello di aprirti, di saper riconoscere, cercare e accogliere l'aiuto. Sia l'aiuto che arriva dalle persone più vicine, dagli estranei o da dentro di te. Il primo passo è ascoltare la voce che ti dice che ce la puoi fare.

Joanna,

di origine polacca, è arrivata a Roma nel 2003 in Erasmus e non è più andata via. Laureata in italianistica e sociologia, insegna inglese agli italiani da oltre 15 anni. Ha immaginato un nuovo modo di imparare l'inglese e ha creato il marchio Inglese con Joanna: pillole di inglese per migliorare pronuncia, grammatica e vocabolario, pubblicate quotidianamente sui social - un modo interattivo per tenersi allenato con la lingua inglese.

www.ingleseconjoanna.com

📷 @inglese_con_joanna

📞 ingleseconjoanna

Ascolta la storia di Joanna su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI ELENA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«CON LE DONNE SENTO DI
GIOCARRE NELLA STESSA
SQUADRA (QUELLA CHE SPESSO
PERDE, MA NOI CI PROVIAMO
OGNI VOLTA, A FARE UN
RISULTATO MIGLIORE). SONO
PIÙ CHE COLLEGHE O AMICHE:
SONO SORELLE.»

4.

Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Sono sempre stata libera. Mia mamma non capiva come le fosse nata una figlia così indipendente. Doveva guardare i miei quaderni di scuola di nascosto, la sera tardi: non volevo che li vedesse, non volevo che controllasse cosa facevo. Io, da parte mia, ero precisa e affidabile, e lei doveva fidarsi di me, punto.

A diciannove anni sono uscita di casa, felicissima: una delle poche cose positive di vivere in un piccolo capoluogo di provincia lontano minimo due ore di treno da qualsiasi università è che se ci vuoi andare, all'università, non hai scelta: devi trasferirti.

Venezia è stata una città perfetta, durante quegli anni: abbastanza vicina ai miei affetti, ma abbastanza lontana da non esserne sovrastata. Abbastanza piccola da poter essere vissuta pienamente, ma abbastanza grande per riuscire a perdersi.

La sensazione di nuovo inizio che si prova quando ci si trasferisce in una città che non si conosce l'ho vissuta tante altre volte nella mia vita, l'ho cercata, l'ho rincorsa. È pauroso e affascinante, è faticoso e inebriante. **Si soffre la solitudine, ci si deve mettere in gioco. Ma ci si può inventare di nuovo, ci si può ricostruire. Si può essere chi si vuole essere.** È come avere davanti a sé un foglio bianco, e in mano tantissimi colori.

Anche le mie storie d'amore, pur profondissime e assolute, si sono sempre basate sulla fiducia, il rispetto e l'indipendenza dell'altra e dall'altra persona. **Non ho mai rinunciato a essere individuo prima che coppia.** Non ci credo, all'essere "due metà della stessa mela": io credo al cacio con i maccheroni. Credo che sapori diversi insieme possano esaltarsi l'un l'altro, e formare una combinazione meravigliosa. (Ma credo che i maccheroni stiano bene anche con il ragù, il sugo, il pesto. E il cacio, in fondo, è buonissimo anche da solo.)

In ogni caso, dopo aver vissuto a Napoli, a Liegi, a Parigi, a ventisette anni sono tornata a Mestre per amore. Ma dopo due anni mi sono trasferita a Milano. Non ero riuscita a trovare lavoro in Veneto. O meglio, avevo trovato dei lavori in Veneto, ma precari, provvisori, senza futuro, lontani dai miei studi.

In quel breve lasso di tempo ci ho provato a essere come le altre persone si aspettavano che fossi. La donna rassicurante, la compagna che prepara la cena, con la quale si pensa ad allargare la famiglia.

Ho provato ma scalpitavo. Avevo tanto studiato, tanto lottato per essere indipendente, per realizzarmi come persona. Mi sentivo in una gabbia, bellissima perché condivisa con la persona che amavo, ma pur sempre una gabbia.

Mi sentivo giudicata per non essere contenta di quello che avevo: un uomo, una casa, “in fondo il lavoro non è così importante, no?”. **Avevo tutto quello che potessi desiderare, secondo gli standard della comunità in cui vivevo, per cui non era importante quello che sentivo. Perché non ero felice? Perché ero così inquieta? Perché non riuscivo finalmente a stare tranquilla?**

In un piccolissimo paese di provincia non è sempre comprensibile che una donna voglia realizzarsi, autorealizzarsi a prescindere dall'essere moglie e madre. Soprattutto non è comprensibile che una donna possa scegliere di allontanarsi, di “lasciare il tetto coniugale” per seguire le sue ambizioni.

Ne ho parlato con il mio compagno, e lui mi ha detto: “Vai”. Ho fatto le valigie ancora una volta, e sono ripartita. Percorrere la strada che la società aveva predisposto per me, restando a casa e dipendere da lui anche economicamente, non era un'opzione accettabile. Dopo sei mesi ci siamo sposati, e abbiamo continuato a vivere lontano per qualche anno ancora, prima che lui si trasferisse con me. **Ché per noi l'amore non si è mai misurato in ore da trascorrere sotto lo stesso tetto.**

Ho vissuto e viaggiato in tante città per lavoro. Mi sono fatta guidare dalla curiosità e dall'istinto. Parigi, Napoli, Mestre,

Milano: amo le città grandi, piene di fermento e di persone. Le prime due le ho vissute da dottoranda di ricerca con borsa di studio, quella condizione liminale in cui non sei più studentessa ma non sei ancora lavoratrice, e anche la società fa fatica a capire di cosa ti occupi, il tuo ruolo nel mondo.

Ho trovato una strada, la mia strada, grazie a un'amica, che mi ha insegnato le basi della comunicazione aziendale. Il mio primo impiego l'ho avuto grazie a un'altra donna, la mia prima capa, che si è fidata del mio entusiasmo anche se il mio curriculum era vuoto. Vicissitudini varie e travagliate, e sono finalmente arrivata a Milano.

Ero giovane, non sono mai stata attenta alle formalità, finché non mi sono resa conto che spesso chi mi chiamava "signorina" e pretendeva di essere chiamato "dottore" aveva molti meno titoli di me, che avevo due lauree e un dottorato.

Per noi donne è faticoso anche essere chiamate come ci spetta. Eppure non mi è mai capitato di sentir chiamare un collega laureato "signorino".

In tutte queste vicende, le mie alleate sono sempre state le altre donne, le mie colleghe, le rare clienti, le rare fornitrici. Quando ho deciso di mettermi in proprio, ormai cinque anni fa, ho iniziato a collaborare con qualcuna – sono tante le donne libere professioniste, per scelta o per necessità. "L'hai notato? Tu lavori solo con donne!", mi diceva una persona

saggia e osservatrice. Ed è vero. Ho capito che con le donne sento di giocare nella stessa squadra (quella che spesso perde, ma noi ci proviamo ogni volta, a fare un risultato migliore). **Sono più che colleghe o amiche: sono sorelle.** E so che solo quando saremo tutte libere e indipendenti, insieme, lo sarò definitivamente anch'io.

Elena Panciera

è laureata in letteratura italiana, filologia e critica dantesca, e ha un dottorato di ricerca in Cotutela internazionale, filologia e storia della letteratura italiana presso l'Université Vincennes-Saint-Denis.

Si occupa di progetti di comunicazione, copywriting, editing e formazione.

Elena è femminista intersezionale, antirazzista, antiabilista, gattara. Ma, dice lei, ha anche qualche difetto.

📷 @cassandra.divina

📞 Elena-Panciera

Ascolta la storia di Elena su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI RANIA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«AVETE PRESENTE
QUELLA SENSAZIONE DI
DISAGIO CHE SI PROVA
QUANDO NON CAPISCI LA
LINGUA DEL PAESE IN CUI
VIVI? TUTTO DIVENTA PIÙ
DIFFICILE.»

5.

Le parole sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Avete presente quella sensazione di disagio che si prova quando non capisci la lingua del Paese in cui vivi e non trovi le parole per comunicare, perché proprio non le conosci?

Tutto diventa faticoso e difficile perché se ti mancano le parole non riesci a comunicare e se non riesci a comunicare non riesci ad entrare in relazione con gli altri. È un circolo senza fine.

Quando sono arrivata in Italia dall'Egitto ho capito subito che dovevo imparare la lingua, inizialmente mi sono fatta aiutare da mia sorella che viveva qui da tanti anni, poi ho capito che dovevo iscrivermi a un corso. Livello A1, poi il Livello A2 e quando arrivi al B1 senti che un primo traguardo l'hai raggiunto: avevo un'idea dell'Italiano!

Ma non basta imparare le regole in classe se poi non si riesce a parlare.

Proprio nel 2016, pochi anni dopo il mio arrivo a Milano, durante una lezione di Italiano mi viene proposto di fare un corso di sartoria. Ho pensato: "Forse in un laboratorio posso migliorare l'Italiano, mettere in pratica la teoria che sto imparando con così tanto impegno e soprattutto trovare qualcuno con cui parlare perché a casa finisco sempre per parlare Arabo". La sartoria non era al centro del mio interesse, era solo un mezzo.

Sentivo che mi mancava qualcosa, girando per Milano ma anche quando mio marito parlava in Italiano con suo fratello, mi sentivo in un altro mondo... non capivo. Frequentare un corso di sartoria mi sembrava la soluzione giusta. E poi mi avevano detto che oltre alla docente era presente una tutor siriana, che avrebbe potuto aiutarmi con la lingua.

Non è stato facile, anzi è stato proprio molto difficile. La tutor è andata via dopo pochi giorni ed è stata sostituita da un'altra ragazza non araba. Le regole grammaticali che avevo imparato non mi aiutavano, le espressioni e le parole sartoriali non le conoscevo. Cosa stanno dicendo? Cosa sta spiegando la docente?

Mi ricordo quella volta in cui volevo chiedere a Valeria, la docente, il ferro da stiro ma non sapevo come si diceva... ho dovuto scrivere a mio marito per chiedergli la traduzione. Non ero in grado di capire.

Le altre ragazze erano più brave di me, parlavano meglio e, quello che è peggio, scambiavano questa mia "distanza" dovuta alla lingua per timidezza e mancanza di volontà di socializzare - ma non era così, volevo partecipare ma non riuscivo. **Credevano che io volessi lavorare in silenzio, invece non riuscivo a parlare.**

Ed è così che è arrivato il momento in cui mi sono detta:

basta, ci rinuncio! Ho pensato di lasciare il corso di sartoria. Ne ho parlato con mio marito che mi ha incoraggiato. Mi ha detto: piano piano capirai.

Parole di incoraggiamento.

Il giorno in cui ho deciso di continuare stavamo facendo il cartamodello di un pantalone e avevo timore a chiedere e fare qualsiasi domanda. Ho preso lo stesso in mano la scheda tecnica e ho iniziato a guardare la docente piano piano proprio come mi aveva detto mio marito. È stata una sorpresa: sono riuscita a capire cosa voleva dire quel punto A e punto B segnati sulla scheda e questo DA SOLA. Ho sentito che ce la potevo fare.

Ci ho provato. Ho incominciato ad ascoltare anche se non capivo.

Era bello ascoltare, era bello che ci fossero persone che avevano pazienza e mi continuavano a parlare. E quando capivano che io non capivo, mi spiegavano in modo più semplice. Pian piano mi son sentita accolta.

Parole che accolgono.

Sono riuscita a fare un pantalone, un vestito, una giacca. Che soddisfazione! Il corso si è però concluso e con le altre ragazze, ormai mie amiche, abbiamo deciso di scrivere una lettera firmata da tutte per chiedere di fare un nuovo

corso, avanzato. Voleva essere solo una richiesta scritta, ma all'evento di consegna degli attestati di partecipazione mi hanno chiesto di leggerla.

Sì, proprio a me. Ce l'ho fatta. Ancora non capivo tutto ma mi sono lanciata. Mi hanno detto che potevo farcela, hanno creduto in me. Sicuramente ho sbagliato la pronuncia di qualche parola ma in quella richiesta mi avevano trasmesso il coraggio per farlo.

Parole di coraggio.

Qualcosa è cambiato in me. Da alunna, negli anni successivi mi sono trovata dall'altra parte a fare io la tutor del coworking e poi dei corsi base e avanzato di sartoria. Dovevo aiutare non solo la docente, ma anche le altre ragazze.

Da dove partire? Proprio da quelle parole che mi hanno aiutato. Ho fatto come ha fatto la prima tutor con me, come ha fatto mio marito e chi mi ha chiesto di leggere quella lettera. Ora sono io che cerco le parole giuste per aiutare le altre ragazze: parole di incoraggiamento, parole che accolgono, parole di coraggio.

Sono io oggi a dire loro con dolcezza "Scrivi in Italiano, così impari bene" per aiutarle ad affrontare la paura di sbagliare e accompagnarle in questo passaggio per farle sentire autonome e indipendenti. Perché in fondo sento che la mia

responsabilità è di rendere più facile quello che per me è stato molto difficile.

Mi chiamo Rania, ho 32 anni sono nata in Egitto a Minya, da pochi mesi sono anche cittadina italiana. Mi dicono che sono la quarta R del laboratorio di sartoria artigianale sostenibile *Spazio 3R - Riciclo Ricucio Riuso*. Oggi parlo Italiano e sono una sarta, sono socia e lavoratrice della nuova associazione *Spazio 3R*.

Rania

è una giovane sarta di origini egiziane. Ha deciso di raccontare la sua storia per condividere con altre donne come lei le prime difficoltà con la lingua italiana e il coraggio di affrontarle per sentirsi finalmente accolta.

SPAZIO 3R Riciclo Ricucio Riuso nasce a Milano come progetto nel 2016 da un'idea semplice e concreta: creare una realtà che, attraverso l'utilizzo di materiali tessili di scarto, offrisse a gruppi di donne in situazione di vulnerabilità e fuori dal mercato del lavoro, una reale opportunità di integrazione e inclusione sociale e professionale nel settore della sartoria artigianale. Un'idea cresciuta nel tempo, un'intuizione nata in seno ad un progetto Europeo del 2013 e che oggi, a distanza di 8 anni, in piena pandemia è diventata una realtà autonoma e sostenibile.

Il laboratorio di sartoria artigianale sostenibile, attivo in viale Lazio 20 (zona Porta Romana), è aperto a donne italiane e straniere, Neet, giovani e adulte che si trovano in situazioni di disagio, fragilità e disoccupazione e offre loro la possibilità di RICOMINCIARE attraverso percorsi gratuiti, personalizzati e innovativi di formazione informale e inserimento lavorativo nel settore della sartoria creativa sostenibile.

Tutti i tessuti utilizzati sono infatti materiali di scarto donati da aziende tessili e privati che, altrimenti, sarebbero stati alienati.

Sono 3 i pilastri su cui si basa il laboratorio: formazione, coworking, atelier.

www.spazio3r.org

Instagram @spazio3r

Facebook Spazio3R

Ascolta la storia di Rania su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

A woman in a red dress stands on a dark blue ground, holding a red umbrella. The background is a vibrant blue with various words and symbols floating around, including 'perché?', 'sei', 'ma', 'non sei', 'No', and '?!'. The overall theme is related to the text 'Non sei? Sei? Ma perché?' (Are you not? Are you? But why?).

#SEMPRE25NOVEMBRE

«LE PAROLE POSSONO
FARE MALE.
E NON GUARISCONO
IN FRETTA COME I LIVIDI
O GLI EMATOMI,
MA RIMANGONO LÌ
PER SEMPRE.»

6.

Le parole hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Le parole possono fare male. E non guariscono in fretta come i lividi o gli ematomi, ma rimangono lì per sempre. Ritornano a tormentarti la notte, quando non riesci a dormire, o mentre sei imbottigliata nel traffico, o mentre sei in volo per andare in vacanze e guardi distrattamente le nuvole fuori dal finestrino e – bam – ti colpiscono di nuovo, come uno schiaffo un pieno viso.

Mi chiamo Enrica, e sono una ragazza transessuale. Sono nata in una città del Sud Italia alla fine degli anni '80, quando essere gay era considerata un'onta e non si parlava ancora di identità di genere, figuriamoci di transessualità.

Ero un bambino dolce ed effeminato, che amava leggere, disegnare e giocare con le Barbie. E questo ha attirato su di me tanti insulti e cattiverie nel corso della mia vita: per gli altri ero l'outsider, quello diverso, il "ricchione" – quello che preferiva stare con le femmine invece che giocare a calcio come tutti gli altri. I bulli per fortuna non mi hanno mai picchiato, ma le loro parole e le loro risatine facevano più male di un pugno. Perciò uscivo raramente, preferivo chiudermi in casa nel mio mondo, affinché nessuno potesse vedermi. Affinché nessuno potesse ferirmi.

Ho capito di essere trans molto tardi, a 28 anni. Prima di allora, non mi ero resa conto di quella che ero realmente.

Pensavo di essere un ragazzo gay come tanti altri, a cui piacevano le persone dello stesso sesso. E invece non era così. Non era solo una questione di chi mi piacesse o con chi andassi a letto, era più legato a come mi sentivo: donna. Mi sentivo donna, e volevo esserlo ogni giorno, dalla mattina quando mi svegliavo fino alla sera quando andavo a dormire. Quindi un giorno ho smesso di ascoltare le persone che mi insultavano o mi prendevano in giro, e ho deciso di essere me stessa, di prendere in mano la mia vita e di farne quello che volevo. Ho messo a frutto tutte quelle serate che passavo da sola a casa al PC e ho deciso di aprire un blog in cui potessi parlar della mia storia. Ho cercato di trasformare quel tempo che passavo davanti allo schermo per fare qualcosa di buono, di utile. Volevo ispirare gli altri, infondere speranza, dare una voce a chi non aveva la forza per difendersi. Ho voluto trasformare quella situazione negativa in qualcosa di positivo, ho cercato di vedere il buono, il lato migliore, come faccio sempre nella vita. **Ho fatto della mia debolezza un punto di forza. Ho voluto dimostrare a quei bulli che mi prendevano in giro che ero più forte di loro e delle loro parole.**

Ho passato tutta la vita a sentirmi sbagliata. A voler riuscire nello stampo di qualcun altro, a voler essere qualcosa di diverso da me; e più ci provavo più ne soffrivo, perché non

ci riuscivo. Mi sentivo soffocata, mortificata ogni volta che qualcuno mi guardava. Finché un giorno ho deciso che ero stanca di dovermi sentire in colpa o di dover chiedere scusa per come ero. E quando ho capito questo, quando ho capito che non era io che non andavo e ho imparato a perdonare me stessa, è stato come respirare per la prima volta. Forse è proprio questo, la mia fragilità a rendermi speciale. E io voglio coltivare questo mio lato, invece di doverlo seppellire. E spero un giorno di trovare qualcuno che mi ami e mi insegni ad amarmi anche per questo, invece di deridermi o di dirmi che dovrei cambiare. **Tra tante persone uguali, ce ne vuole qualcuna che osi andare controcorrente. Io sarò quella donna. Quella diversa. L'outsider. D'altronde, i diamanti sono preziosi proprio perché diversi da tutte le altre pietre.**

Io mi sento fortunata, e a volte me ne dimentico. Dovrei ricordarmelo più spesso. Anzi, dovrei ripetermelo ogni giorno. Ogni mattina, quando mi sveglio, dovrei dirmi: "Sono fortunata". Ma non fortunata perché ora mi invitano agli eventi, perché piaccio ai ragazzi o perché le aziende mi mandano prodotti gratuiti da provare. Anche per quello, è ovvio, ma mi sento fortunata perché ho lavorato sodo per meritare tutto questo. Perché non è un privilegio, ma un merito. Mi sento fortunata perché ho una famiglia che mi ama, e faccio un lavoro che amo. Mi sento fortunata perché

ora mi accetto, perché posso scegliere chi o cosa essere. Mi sento fortunata a poter indossare ciò che voglio, a poter mangiare ogni giorno, a poter aver studiato, e ad avere diritti semplici e basilari che a tante altre persone sono negati. Mi sento fortunata ad essere qui, a non aver ceduto alle critiche, o alle cattiverie, o al dolore. Mi sento fortunata ad essere viva, ad aver resistito, ad essere andata avanti, mentre altri non ce l'hanno fatta, e hanno deciso di farla finita prima.

E se sono qui, oggi, a scrivere queste cose, forse è anche per rappresentare tutti quelli che si sentono sbagliati, arrabbiati, infelici, soli, incompresi; tutti gli outsider come me, che hanno un mondo meraviglioso dentro di loro che chiede solo spazio, e tempo, e luce per poter fiorire.

Quello che vi invito a fare, se state leggendo queste pagine, è di riconsiderare il modo in cui giudicate le persone. Quando vedete gente felice sui social, pensate a cosa c'è dietro quel sorriso, quante ne stanno passando magari e si sforzano di proiettare un'immagine positiva di sé per andare avanti. Quando vedete qualcuno, invece di ridergli dietro perché ha il culo grosso, il naso aquilino e i denti storti, pensate a quanto ha sofferto e a quanto soffre ancora per questa cosa; chiedetevi voi come vi sentireste se la gente vi prendesse in giro per quelle cose di noi stessi che non ci piacciono, quei piccoli difetti che tutti noi abbiamo e che facciamo fatica ad

accettare. Quando vedete una compagna o un'amica che resta a casa il sabato sera, invece di pensare quanto è noiosa, chiedetevi se per caso non si senta sola, e non abbia voglia di parlare un po', o di un po' di compagnia per guardare un film in tv invece che al cinema.

Le parole hanno conseguenze. Ti pare di sentirne l'eco per anni, forse per sempre. Ricordo ancora quando per strada mi chiamavano "frocio" o "ricchione", e io andavo avanti a testa alta ma con le lacrime negli occhi.

Quante volte avrei voluto finirla lì, la mia vita, per non subire altre umiliazioni. Io ho deciso di non cedere, di essere superiore. Ma non tutti hanno questa forza e tanti, troppi sono vittime di lingue taglienti come spade. La violenza non è solo fisica, la violenza è anche verbale. Le parole possono fare male. Impariamo ad usarle.

Enrica Scielzo

è la prima fashion e beauty blogger transessuale al mondo. Inizia a raccontare la sua storia nel blog The Lookmaker, “un invito alla spensieratezza, alla bellezza, all’essere se stessi”. Da qui il lancio verso una carriera come consulente di immagine e influencer nel campo della moda e della bellezza. “Diario di una Trans” è il suo primo libro, che racconta in maniera intima - e divertente - la sua metamorfosi.

www.enricascielzo.com

📷 @enricascielzo

📺 escielzo

Ascolta la storia di Enrica su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI LAILA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«UNA DONNA QUI,
QUANDO RINASCE
RISCHIA DI MORIRE
OGNI GIORNO.»

7.

Condividere è una responsabilità

Condivido testi e immagini solo dopo averli letti, valutati, compresi.

#SEMPRE25NOVEMBRE

È il 2003. Io sono solo una delle ombre che vagano per le strade di Kabul. Io sono nulla, coperta da un pesante velo nero. **Io non esisto.**

Pangea mi raccoglie così, all'angolo di una strada, mentre chiedo l'elemosina insieme ai miei figli, si avvicina e mi parla di coraggio e di futuro, mi fa una promessa. Una promessa a me? Siamo nel 2003 a Kabul e per una donna, una come me, non esistono promesse, futuro e fiducia. Molte di noi scelgono di togliersi la vita, per non affrontare un futuro di invisibilità e violenza.

Mi lascio avvicinare per istinto di sopravvivenza: sono come uno di quei cani randagi a cui viene allungata una carezza dopo anni di botte; la fiducia non è la mia condizione naturale, ma non ho nulla da perdere.

Pangea è un'organizzazione no profit, che aiuta le donne a essere indipendenti, culturalmente ed economicamente. Incontro donne che vogliono cambiare la propria vita e quella dei propri figli, senza saperlo cambieremo anche la nostra comunità. È pericoloso per noi, quando si decide di rinascere qui bisogna sapere che ci si mette in pericolo. Per la mia scelta potrei essere aggredita, picchiata, anche violentata.

Una donna qui, quando rinasce rischia di morire ogni giorno.

Sono insieme ad altre donne ogni settimana nel Centro Donna del quartiere: non è altro che una stanza nella casa della responsabile dove ci incontriamo per frequentare i corsi, ma soprattutto diventiamo amiche. Diventiamo sorelle, abbiamo quella complicità silenziosa di chi sa e ci sorridiamo timorose mentre studiamo, lavoriamo o impastiamo bolani [*tipico piatto afghano, sorta di "pizza" di verdure - NdR*].

I corsi che frequentiamo sono di alfabetizzazione, calcolo, educazione sanitaria, SALUTE RIPRODUTTIVA e DIRITTI UMANI.

Dopo la formazione siamo pronte per quello che chiamano "microcredito" - che non è solo un piccolo prestito, è un'occasione per costruire un futuro:

attraverso questo prestito possiamo avviare un'attività. Alcune scelgono un allevamento galline, altre diventano calzolaie, parrucchiere, aprono negozi di alimentari.

Con il mio microcredito ho aperto una piccola sartoria, pochi metri quadri in cui cucio con cura. Ma la formazione, il microcredito sono molto di più: inizio a prendermi cura della mia famiglia con una consapevolezza nuova. Per esempio, se dò una medicina a mio figlio so leggere il foglietto che la accompagna, le mie figlie possono studiare grazie alle opportunità che io riesco a offrire loro.

Oggi quattro dei miei cinque figli sono laureati, un traguardo impensabile prima.

La sera sono stanca, mio marito lava i piatti. A Kabul non sono molti i mariti che lo fanno.

Sono stanca ma ho speranza e lavoro.

Entro un anno dobbiamo restituire il microcredito, tutte noi ci teniamo moltissimo a farlo, **perché restituire il denaro significa dare l'opportunità ad un'altra donna di sperare, di costruirsi un futuro.**

Quando chiedo un nuovo credito per ampliare la mia attività, mi stupiscono con la richiesta di diventare una delle responsabili del progetto di microcredito di Pangea.

Iniziano anni vorticosi, in cui si susseguono progetti con tante donne, che diventano famiglia.

In oltre quindici anni nascono progetti e attività che cambiano la vita di molte persone; la situazione a Kabul non è mai sicura, spesso la mattina salutiamo i nostri cari con il timore di non rivederli la sera, a volte veniamo avvisati di non passare da alcune zone perché il rischio di attentati è alto. Poi la situazione precipita.

È il 15 agosto 2021 quando i talebani entrano a Kabul.

Ritorna la paura, forte come mai avevo provato, come le mie figlie non avevano mai conosciuto.

Ci cercano anche casa per casa, sono per le strade, dappertutto.

Abbiamo bruciato tutto, ogni documento che parla di donne, microcrediti, attività. Bisogna che tutto scompaia.

È indispensabile scappare.

Con il kajal scriviamo sulla mano una P, Pangea, un segno di riconoscimento per chi incontreremo all'aeroporto. Sono schiacciata nella folla, sono giorni di panico vero, sulla pelle. Siamo tutti qui mischiati. Siamo corpi, sudore, polvere. Una mia collega è incinta, ha una pancia enorme, di otto mesi. Io non parto senza di lei.

Voglio essere l'ultima. Voglio che tutti siano al sicuro quando io salgo sul volo per l'Italia.

Mentre io sono in aereo a Kabul rimane il coraggio. **Nel 2003 le donne si suicidavano, oggi scelgono di protestare. Scendono in piazza per il loro futuro, per non rinunciare ai diritti che così faticosamente abbiamo acquisito.** E questa è davvero la vita che riparte da una donna.

Sono in Italia. È il 15 ottobre 2021. Sono passati quasi venti anni da quando ero all'angolo di una strada.

Oggi io ci sono, abbraccio volti amici, mi godo il calore di un tè al sicuro, il sole autunnale dalla finestra.

Oggi io esisto, io sono Laila.

Laila

è una donna afghana, anche la sua è una storia vera.

Negli ultimi mesi si è registrato grande interesse mediatico sulla situazione afghana, e anche tramite i canali social sono state condivise molte informazioni e richieste di aiuto.

Fondazione Pangea Onlus - organizzazione no profit che dal 2002 lavora per favorire lo sviluppo economico e sociale delle donne - si occupa in particolare di aiutare e sostenere le donne in Afghanistan con l'obiettivo di non lasciarle sole, anche dopo che l'attenzione internazionale si sarà esaurita.

www.pangeaonlus.org

📷 @pangeaonlus

🌐 pangeaonlus

Per ogni ebook scaricato

dal 25 novembre al 25 dicembre 2021

Sorgenia devolverà 1 euro a Pangea.

Ascolta la storia di Laila su:



LA STORIA DI NAUSICAA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«MIO PADRE MI HA
SEMPRE SUPPORTATO IN TUTTO,
FINO A QUANDO NON HO
DECISO DI GIOCARE A
FOOTBALL AMERICANO.
NON LO TOLLERAVA.»

8.

Le idee si possono discutere.

Le persone si devono rispettare

Non trasformo chi sostiene opinioni che non condivido in un nemico da annientare.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Mio padre mi ha sempre supportato in tutto, fino a quando non ho deciso di giocare a football americano.

Non lo tollerava.

Un uomo del 1936 non poteva di sicuro accettare una donna in armatura che praticasse uno sport di contatto.

“Datti al ciclismo!” mi diceva, perché quella era la sua passione e perché molto spesso i genitori ti lascerebbero essere chiunque tranne che te stesso.

Io cercavo di non ascoltarlo e proseguivo per la mia strada.

Un giorno sono tornata a casa dopo scuola e ho trovato il mio paraspalle e il mio casco in un cassonetto accanto al nostro garage. Mio padre li aveva buttati pensando che l'AMSA sarebbe passata in tempo per farli sparire. Pensava che togliendomi l'attrezzatura avrei smesso di andare agli allenamenti. Ovviamente ho iniziato semplicemente a nascondere la mia migliore amica e ad andare agli allenamenti di nascosto.

Un giorno però tornando dal campo mi sono accorta di non avere le chiavi di casa. Erano le undici di sera e avevo con me gli scarpini da football pieni di fango.

Di solito in questi casi, dormivo fuori per non mandare mio

padre su tutte le furie, ma quel giorno me ne ero accorta troppo tardi.

Suono il campanello e salgo le scale in punta di piedi, arrivo davanti alla porta e la trovo accostata.

“Che fortuna” penso, “l’avrà lasciata aperta mia madre per non svegliare mio papà”.

Vado in bagno e mi lavo la faccia con il cuore che batte all’impazzata.

Cerco di calmarmi, ora sono salva. Sono nel mio bagno non può succedermi nulla no?

All’improvviso, mio padre entra spalancando la porta,

Mi dà una spinta, cado a terra, mi copro il viso con le braccia ma lui mi riempie di schiaffi.

“Che cazzo esci senza chiavi? Dove sei stata?”

Continua senza fermarsi.

Non rispondo e dopo qualche minuto se ne va.

Sento un fischio nelle orecchie, mi ha colpito talmente forte e sento tutto ovattato.

Apro gli occhi, terrorizzata.

Vedo mia madre davanti a me, sulla porta.

La guardo, cercando la sua compassione, mi guarda e dice: “Certo che almeno le chiavi te le potevi portare” per poi andarsene.

Rimango a terra e verso tutte le lacrime che mi rimangono in corpo.

In quel momento volevo scomparire dall’universo.

Ho proprio pensato “adesso mi ammazzo così mi avrete sulla coscienza per sempre”.

Mi alzo aggrappandomi al lavandino.

Vedo una lametta proprio lì, sulla mensola e mentre sto per afferrarla, con la coda dell’occhio vedo i miei scarpini da football, appoggiati dietro la porta dell’anticamera.

Guardo quegli scarpini e penso alla mia squadra, alle mie sorelle sul campo. Penso a quello che provo quando gioco a football. Penso a quel fuoco che ho dentro quando corro verso la meta.

Penso ai miei coach che mi hanno insegnato a superare ogni ostacolo.

Prendo la lametta. Vado in camera a prendere le chiavi e scendo fino al garage per buttarla nel cassonetto.

La voglia di togliermi la vita è l'unica cosa che appartiene a quel cassonetto.

Da quel giorno ho deciso che nessuno mi avrebbe fatto perdere la voglia di vivere, o mi avrebbe fatta sentire una nullità.

Perché il mio valore non lo determina l'approvazione degli altri o dei miei genitori, il mio valore è cucito su di me, su quello che sono e quello che amo - e io il football lo amo con tutto il mio cuore.

Mi ha reso più forte, mi ha salvato la vita.

Dopo tanti anni, mio padre l'ho perdonato.

Ha agito come ha agito perché non aveva strumenti per esprimersi in modo diverso e probabilmente, quello che voleva comunicarmi è che non voleva che giocassi a football perché aveva paura che mi facessi male.

Certo, lui mi ha fatto più male di qualsiasi placcaggio, ma dopo tanti anni, mi sono resa conto che purtroppo anche i genitori sono imperfetti e commettono degli errori. A volte la loro approvazione non arriva mai, ma non importa. Bisogna

accettarli per come sono imparando ad amarsi, a volersi bene senza il loro benessere.

Questa è la mia storia.

Oggi sono il capitano della Nazionale di Football americano, gioco da dieci anni e continuerò finché le mie gambe reggeranno.

Mia madre ora è la mia fan numero 1.

E mio padre non sa che gioco ancora.

Ma mi va bene così, **il football è la mia casa e posso giocare anche in uno stadio vuoto, perché le mie compagne e i miei coach mi danno tutta la forza di cui ho bisogno per lottare fino all'ultimo respiro.**

Nausicaa Dell'Orto

è capitano della Nazionale Italiana di Football americano e producer per NFL Films, la casa di produzione della National Football League, il campionato statunitense di football americano.

Per superare il test di ammissione deve raccontare una storia emozionante sul football americano. «C'erano 1600 richieste per quella posizione, ma solo 16 posti. Mi hanno fatto scrivere una storia sul football, e io ho raccontato la storia di Penelope, una ragazza all'ultimo anno del liceo Stendhal di Milano, che si innamora di un quarterback e inizia così a fare la cheerleader per la sua squadra. Solo che un bel giorno le coreografie acrobatiche non le bastano più. Vuole giocare a football. Ma il presidente del club le chiede: "Non vi farete male?". Penelope insiste, giorno dopo giorno. Dopo qualche mese, riesce finalmente a mettere in piedi una squadra femminile.» Oggi la storia di Penelope è la sua storia.

📷 @nausicaadellorto

🌐 nausicaa.dellorto

Ascolta la storia di Nausicaa su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI VALENTINA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«MI GUARDO ALLO
SPECCHIO E MI RICONOSCO.
IL CORPO È CASA PER ME, IL
CORPO È LO SCRIGNO CHE
CONTIENE TUTTO CIÒ CHE HO
RICEVUTO IN DONO.»

9.

Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Mi guardo allo specchio e mi riconosco. Seduta e risolta senza aver mai partecipato a nessuna gara di accettazione. No, non è rassegnazione, solo consapevolezza di costruire un percorso di vita con gli strumenti a disposizione, capendo che le energie devono essere impiegate solo per trasformarsi e non per crogiolarsi.

Ho impiegato 39 anni perché la mia immagine riflessa, fosse accettabile prima per me stessa e poi per essere tradotta agli altri: la società.

Mi chiamo Valentina e sono un'attivista per i diritti delle persone con disabilità. Non urlo, non guido un esercito, ma comodamente seduta sulla mia carrozzina guardo il mondo da un'altra visuale. Seduta sempre, comoda mai.

Sì: sono disabile, ma mi piace pensare che questo dettaglio sia solo il digestivo dopo che le persone mi hanno conosciuta, l'appendice per darmi la giusta sfumatura e non l'etichetta di scadenza per conquistare un posto a questo mondo.

Ho un'immagine ingombrante, ma non sono enorme, sono grande solo anagraficamente, ormai donna, ho anni a sufficienza per imparare a guardarmi indietro, trarre delle conclusioni e cambiare rotta, anche raccontandolo al prossimo. Sono nata a Mantova, tutto sommato una piccola

città dell'estrema punta della Pianura padana, tra nebbia e zanzare, il 1982 ha fatto i conti con la mia nascita e li hanno fatti anche i miei che non erano stati informati della sorpresa: sono nata a novembre, ma per la mia famiglia sono stata un regalo di Pasqua, da subito ho rotto le uova. Sono figlia di mio padre, di mia madre e di un errore di valutazione di un medico miope. Fin da quando, da ovetto, piano piano, mi trasformavo in Valentina, al caldo della pancia di mia madre, ho avuto caratteristiche fisiche impossibili da non riconoscere, tipo gli occhi a mandorla per i cinesi. Ma non se ne sono accorti.

Mi hanno tirata fuori il giorno del compleanno di mia madre, quando aveva trent'anni. Sono arrivata all'ora di pranzo come digestivo. Mia mamma non ha spinto, non ha faticato e non mi ha vista; mia mamma ha dormito sognando il nostro incontro. Non le ho mai chiesto se fosse stato un incubo. Sono stata tirata fuori dal caldo della sua pancia, come quando si scongela l'arrosto per il pranzo della domenica.

“Dottore, cos’ha Valentina?”. “Non lo sappiamo. Fuori quello che vede, dentro non si può sapere”.

È quando accadono queste sorprese che vedi la trama di una famiglia: la resistenza o la lacerazione.

Almeno in questo, ho avuto la fortuna di non essere la causa

di strappi, ma forse la congiunzione per tenere ancora più unito il tessuto di quello che siamo ancora, dopo tutti i colpi subiti e parati. Accade che ti crolli il mondo addosso, che ogni domanda inizi con un “perché” anche se non hai più tre anni e la tua non è curiosità, ma necessità di capire come tirare avanti. Accade che ti venga da incolpare a turno qualsiasi essere capace di intendere e volere nel raggio di chilometri, fino all’universo intero, e tutti i santi delle religioni monoteiste e politeiste. Accade che si inizi un gioco al massacro all’interno della coppia, fatto di colpi bassi e silenzi.

Ma accade anche che tutto questo non si verifichi. Non perché si è più fortunati: forse solo più attenti a non perdere tempo in ricerche inutili, rimboccandosi le maniche perché il fardello non lo puoi abbandonare nell’armadio, ci devi convivere. Tanto vale farlo da subito.

Il mio corpo. Una ricetta da tre stelle Michelin, è come aprire una mystery box di Master Chef: ingredienti che apparentemente fanno schifo in ogni salsa, ma mescolati sfameranno qualcuno. Nella pancia, nella bocca, nel cuore.

Il mio corpo è sempre stato il protagonista indiscusso del mio stile di vita.

Il corpo è sempre stato casa per me, il corpo è lo scrigno che

contiene tutto ciò che ho ricevuto in dono. Mi hanno servito il kit come per un mobile Ikea senza guida per il montaggio, senza ferri del mestiere, ma con un'inventiva degna di chi costruisce una macchina perfetta e un certificato di garanzia stampato con l'inchiostro simpatico. Passo davanti allo specchio, ma non cerco scuse per guardare altrove, non fingo di non vedere e non cerco distrazioni, anzi trovo la mia "me" che risponde alle troppe domande che ogni giorno mi stanno in testa come in un campeggio felice, ma che da fuori hanno lo stesso suono dell'ultimo festival indie-rock.

Ho un corpo che è un macigno, da digerire, ma abbiamo fatto pace tanti anni fa. Non che avessimo mai veramente litigato, non ci siamo mai ripudiati. Nemmeno quando ho capito che, se anche non mi piacesse, non avrei comunque potuto fare a meno di lui. Credo che sia il medesimo ragionamento di quando si costruisce un legame a doppia mandata o si gioca con un boomerang: per quanto lanci lontano, torna indietro, nello stesso posto, addosso. **Le cose che non ti piacciono, ma che sono legate a te, non puoi gettarle via come un abito fuori moda, anzi: devi fare il lavoro inverso, cercando di valorizzare quello che hai a disposizione, anche se vorresti piangere, scappare lontano da ciò che vedi.**

Tutta questa fatica, che tante pagine occupa nei manuali di psicologia legata alla disabilità, non mi ha mai investita;

non so se ritenerla una fortuna o una sfortuna, non so se devo aspettarmela come una tappa obbligata, prima o poi, di questa vita, come quando aspetti il bus che ti porta a casa.

Forse non accadrà mai, perché io e il mio corpo parliamo la stessa lingua, o meglio: dialoghiamo, ci ascoltiamo reciprocamente quasi fossimo mamma e figlio, e a ogni angolo che incontriamo ci scambiamo i ruoli per addolcirli e renderci complementari.

Non so spiegare come avvenga questo regalo (perché è ovvio che lo è). Non so come ci si sente quanto non si è in pace con se stessi. Forse bisognerebbe imparare ad allenarsi per girare quella ruota immaginaria che, invece di portarci lontano, ci fa avvicinare alle cose comode che abbiamo a disposizione.

Si fa presto a dire che le cicatrici sono solo segni, è che in verità sono segnalibri che non ci fanno perdere il senso della nostra vita. E non m'interessa proteggerle, tanto meno nasconderle.

Sarei disonesta verso me stessa e il cammino che mi ha portato fin qui, se ne parlassi e le mostrassi con poca naturalezza. Le cicatrici sono tatuaggi che non scegliamo, ma che possiamo indossare sentendoci alla moda, di quella moda che non passa mai: stare bene con noi

stessi. La parola d'ordine dovrebbe essere "digestione", con i suoi tempi, con la sua chimica.

La mia primavera arriva dirompente, senza fiori, ma con tanto vento, e invece di sollevare il bavero per ripararmi, c'è stata una volta in cui ho tolto tutto, e non solo metaforicamente. La primavera di quattro anni fa è stata una stagione di nuovi germogli, come se avessi cambiato vaso, un nuovo terreno dove affondare le mie radici e crescere più bella. Non pensavo di arrivare fino a questo punto, un'ennesima prova di coraggio, un nuovo bisogno di dimostrare a me stessa e al resto del mondo che i limiti si possono scavalcare, per vedere un nuovo panorama. È così. A 36 anni, ho rinnovato la mia immagine senza cambiare me stessa, ho solo capito chi ero e ho iniziato a valorizzare il fatto di essere diventata una donna più indipendente dalla routine sociale.

La mia nuova immagine è stata una cura per arrivare ad affermare una consapevolezza dirompente, come persona e come comunicatrice di temi che toccano la diversità in tutte le sue sfumature. Su quel letto, in body nero ricco di trasparenze, è uscito tutto: Valentina, le cicatrici, le diversità, la femminilità, il sesso, la sensualità. C'ero io con tanta pelle scoperta, nessun imbarazzo e la sicurezza di me stessa davanti all'obiettivo, c'erano le forme al posto giusto, un po' di pizzo nero e le cicatrici non nascoste, che fanno parte della scena.

Un corpo che non è un oggetto, è donna che piace e si piace, che sa giocare con la propria sensualità fuori da ogni stereotipo. La fine di un tabù. La difficoltà di associare la disabilità al sentirsi donna, e anche sexy, è ancora argomento off-limits nel nostro Paese. **La fotografia di un corpo non perfetto suscita domande, emozioni e sentimenti contrastanti.**

Mi sono spogliata invece di coprire il mio corpo imperfetto e non è stato solo un insieme di fotografie. **Nel quotidiano io e tutte le persone che non rientrano nella cosiddetta "normalità" subiamo una sorta di violenza nello sguardo: sguardo di derisione in certi casi o sguardo che fugge in altri – un imbarazzo che diventa violenza. La gente ti guarda e vede la tua malattia, ma io prima di essere una disabile sono questo: una donna.** Femminilità e sensualità non sono prerogative esclusive dei corpi perfetti o standardizzati, ma anche del mio, che non lo è affatto.

Valentina Tomirotti

è diversityteller e social media manager accessibile, founder dell'Associazione Pepitosa in carrozza. Non scrive mai a caso e ama raccontare tutto da una visuale privilegiata: da un metro d'altezza, a cavallo della sua carrozzina che, spesso, trasforma in un trono.

Nuota nel web anche controcorrente per lasciare un segno: affronta il tema di essere una donna disabile senza essere "un caso", ma a caso, proprio com'è la vita di tutti.

www.valentinatomirotti.it

📷 @valetomirotti

📺 pepitosablog

Ascolta la storia di Valentina su:



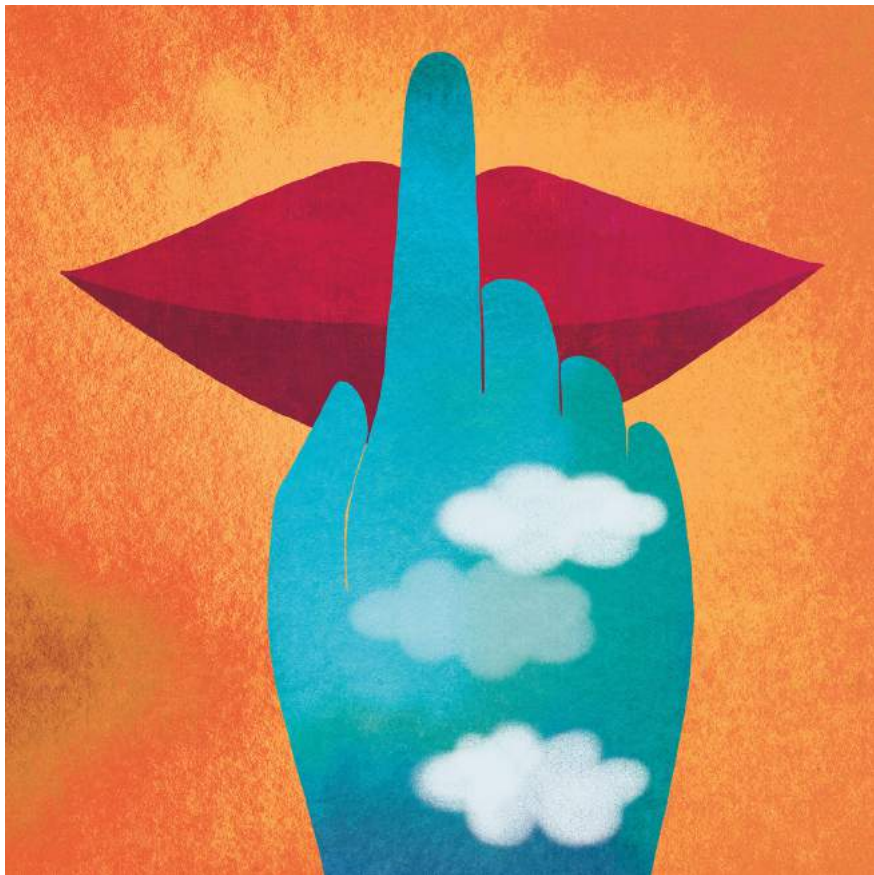
Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

LA STORIA DI ALBA



#SEMPRE25NOVEMBRE

«MI CHIAMO ALBA.
SONO UNA DONNA
CHE È STATA MALTRATTATA.
PARLO AL PASSATO,
NON È PIÙ QUESTA
LA MIA CONDIZIONE.»

10.

Anche il silenzio comunica

Quando la scelta migliore è tacere, taccio.

#SEMPRE25NOVEMBRE

Mi chiamo Alba. Sono una donna che è stata maltrattata. Parlo al passato, non è più questa la mia condizione. C'è da dire che prima non mi sono mai definita così, forse è una consapevolezza che arriva dopo, non lo so.

Mi sono allontanata ormai da anni. Il mio compagno era un uomo violento, un uomo che ha schiacciato la mia identità, le mie emozioni, la mia persona. Le tracce sul mio corpo non ci sono più, le ricorda solo la mia anima.

A distanza di così tanto tempo, mi sembra strano ricordare anche quanto l'ho amato. Eravamo una bella coppia agli occhi degli altri, la mia famiglia si era molto affezionata a lui, era attento alle esigenze di tutti, ammagliante e soprattutto amorevole nei miei confronti. Mi sentivo speciale con lui al mio fianco.

Forse è stato questo aspetto a trattenermi dal raccontare quanto accadeva quando chiudevamo la porta. Forse la vergogna, è difficile far sapere e accettare che la tua vita è quella: un compagno che dovrebbe amarti che invece ti picchia e tu devi continuamente trovare strategie per non farlo arrabbiare.

Quando ha cominciato ad aggredirmi c'è stato solo stupore, non me l'aspettavo e non me lo spiegavo. Non mi sentivo

più speciale, mi sentivo svuotata, incredula. Tradita. All'inizio trovavo delle giustificazioni: la stanchezza per le tensioni sul lavoro, le preoccupazioni per la sua famiglia lontana, ma il pensiero che non fosse giusto si faceva strada lentamente, dolorosamente, nella mia testa, le giustificazioni che io stessa gli cucivo su misura sembravano sempre più deboli, grottesche. Quando ho compreso che dovevo reagire facevo delle sfuriate, gridavo, gli tiravo addosso oggetti. Nulla lo fermava e le mie parole galleggiavano nell'aria senza alcun peso, senza che lui le ascoltasse o venisse scalfito in alcun modo.

La mia famiglia vedendomi così arrabbiata e chiusa spesso dava ragione a lui, mi dicevano di calmarmi e di non riversare nel mio rapporto di coppia lo stress. **Lo hanno difeso così tanto che per molto tempo ho pensato di essere io il problema. E non ho mai raccontato. A nessuno. Tutte quelle parole me le sono tenute dentro. Il vuoto e il silenzio intorno, a casa e al lavoro. Non sono mai stata così sola.**

Ho provato di tutto: dalla rabbia alla remissione, ma nulla ha funzionato. La violenza nei miei confronti è continuata ed è degenerata al punto di un intervento della polizia e un ricovero in ospedale.

L'ospedale per me è stata la salvezza: un'assistente sociale

mi ha messa in contatto con un centro antiviolenza e il loro aiuto per me è stato l'inizio di tutto. Quando è entrata nella stanza e mi ha guardata negli occhi ho avuto la certezza che avesse capito. Mi sono sentita di nuovo vista, come se tornassi a esistere, come se quel vuoto disperante si facesse impercettibilmente ma inesorabilmente più piccolo. È stata come una seconda nascita da cui ho costruito un'altra vita.

Ma è stata dura, non lo posso negare. Ho dovuto accettare che la mia relazione non funzionava, sembra ovvio, ma non c'è purezza nelle emozioni: lo odiavo per quello che mi faceva, ma al tempo stesso volevo recuperare il sogno di quella coppia che credevo eravamo stati.

Mi sono allontanata da lui e gli ho costruito attorno lo stesso deserto di silenzio in cui mi aveva confinata per anni. Niente telefonate, niente messaggi, niente contatti. Quel vuoto è diventato spazio, quel silenzio una pagina bianca pronta per essere riempita. Lentamente ho ritrovato i miei desideri, i miei pensieri e piccole banalità che mi piacevano ma che avevo smesso di fare per il timore delle sue reazioni.

Non l'ho più rivisto. Mai più.

All'inizio lo avrei voluto, come ad avere giustizia nel riversargli addosso la mia rabbia. Quel silenzio però è stato tanto

faticoso quanto giusto e ritrovandomi, pian piano, non ne ho sentito più il desiderio. **Non sento più il desiderio neanche di parlargli, è forse questo che mi dice che ho davvero chiuso con lui.**

Ho chiuso anche con la sua famiglia e con gli amici che avevamo insieme. In questo modo sono più protetta, lui non mi può raggiungere, ma in realtà non so neanche se mi cerca più. E la cosa migliore è che non mi interessa.

Ho nuove persone intorno a me, con loro intorno mi sento me stessa, mi sento protetta e sento che le mie parole hanno ascolto.

Per lui ormai ho solo silenzio e ne sono fiera.

Alba

[nome di fantasia per una persona reale] è ospite de La Grande Casa, la cooperativa che accoglie le donne in uscita da situazioni di violenza e giovani temporaneamente allontanati dalle proprie famiglie.

La Grande Casa accoglie donne in uscita da situazioni di violenza e maltrattamento all'interno delle proprie case rifugio, luoghi sicuri e protetti dove le donne insieme ai loro figli, se ne hanno, possono riprendere un percorso di vita autonomo, allontanandosi da una relazione violenta. Ad accompagnarle nella quotidianità ci sono educatrici professionali che hanno il compito di aiutare le donne a ridefinire il proprio progetto di vita e a realizzarlo: riprendere lo studio, trovare lavoro, una casa, costruire nuove relazioni e soprattutto riscoprire le proprie capacità e il proprio valore e ricostruire una nuova immagine di sé, come donne capaci di scegliere per se stesse e per i propri figli.

www.lagrandecasa.org

Grazie a **Silvia Guidi**, di Sorgenia, che ha prestato la sua voce alla storia di Alba.

Ascolta la storia di Alba su:



Apple Podcasts



Spotify

Spreaker★

Un progetto di Sorgenia, a cura di **Maria Papale**
con il supporto del team Brand & Comunicazione,
in collaborazione con
La grande Casa scs Onlus
Pangea Onlus
Parole O_Stili

Grazie ad **Anna Godeassi**, artista e illustratrice,
che ha tradotto in immagini le emozioni di ciascuna storia.

Grazie a **Gaia Peruzzi**
e **Vittoria Bernardini, Raffaele Lombardi e Angelica Spampinato**,
del Dipartimento di Comunicazione e Ricerca Sociale
della Sapienza Università di Roma,
che ci hanno supportato nella riflessione sulle strategie di comunicazione
per trattare il tema della violenza di genere.

Grazie a tutte le persone che hanno messo in questo progetto
la loro professionalità e la loro passione:

Chiara Pagnesi, di La Grande Casa
Silvia Redigolo, di Pangea
Tiziana Montalbano, di Parole O_Stili
Ludovica Angelini e Regina Geloso, di GnotiLab
Federica Petra Colombo, Andreia Jeque e Marco Montefusco,
di Sorgenia.

Grazie soprattutto alle protagoniste che ci hanno regalato le loro storie.

#SEMPRE25NOVEMBRE

ALICE

LAURA

JOANNA

ELENA

RANIA

ENRICA

LAILA

NAUSICAA

VALENTINA

ALBA