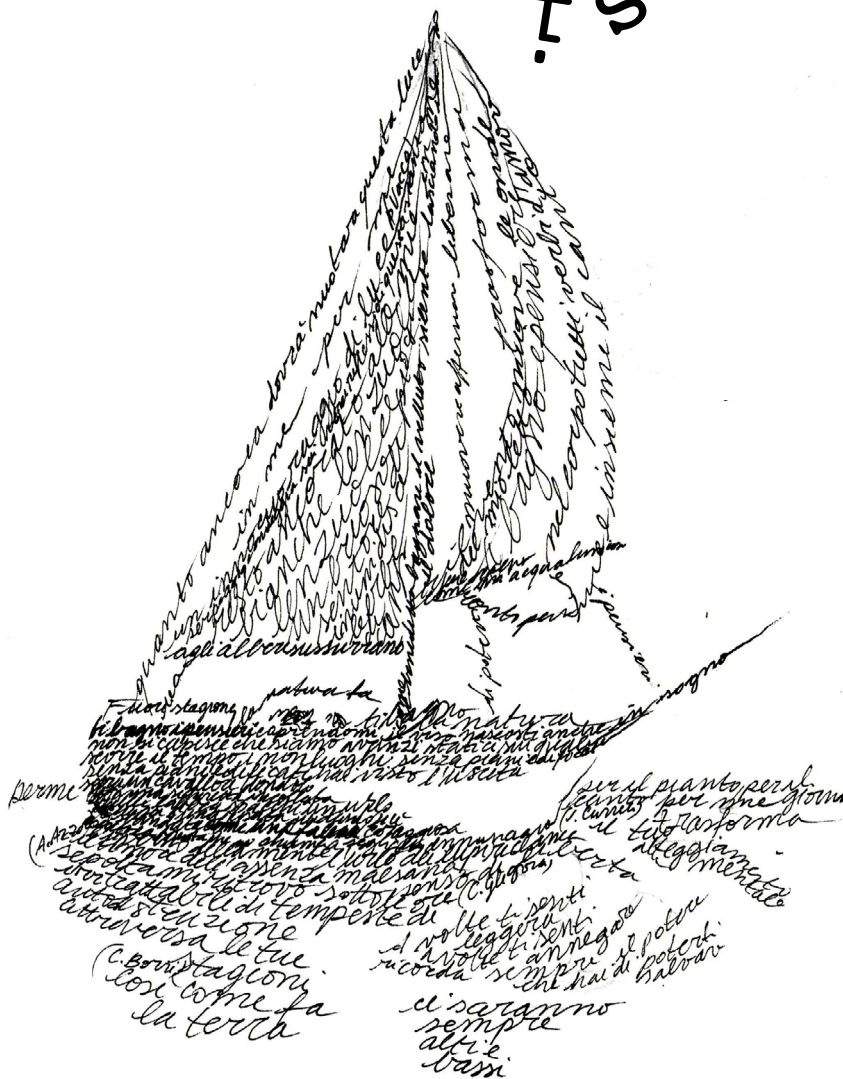




Archivio  
Immaginazione

# PENSARE IN VERS!



Un libro collettivo a cura di Archivio Immaginazione

Raccolta di poesie illustrata



Comune di  
Milano



Archivio  
Immaginazione

in  
PENSARE  
I S I

Un libro collettivo a cura di Archivio Immaginazione  
*Raccolta di poesie illustrate*



Comune di  
Milano

+p-p

+PARI-PARE



in  
PENSARE  
I S I

A cura di Anna Toscano  
Progetto grafico di Filippo Toscano  
(Archivio Immaginazione)

Illustrazioni a cura di Francesca Grosso  
(Progetti di Arte Contemporanea Duemila Voci)

Prefazione a cura di Francesca Spinella  
Conclusione a cura di Eliana Girtanner e Valentina Selini

Questa iniziativa si inserisce nel progetto +Pari -Pare, ideato dalla Direzione di Progetto Promozione Giovanile e Transizione Scuola-Lavoro del Comune di Milano (@comunedimilano\_giovani) e finanziato con il contributo di Fondazione Comunità Milano e Ordine degli Psicologi della Lombardia. Il progetto è realizzato in partenariato con Progetto Itaca Milano e Cooperativa Coesa.

# INDICE

INTRODUZIONE	6
PREFAZIONE	8
“Fuori stagione” di Alberto Azzara	9
“L’Inverno della Mente” di Chiara Gligora	10
“Rinascere” di Claudia Borri	11
“Luce che nuota” di Paolo Vacca	12
“Il Cuore Gigante Di Una Balena” di Davide Bolignano	13
“Canto per me” di Jaime Curreli	14
“Cicatrici” di Valentina Rosone	15
“Ti tengo nascosto” di Flavia Cattivelli	16
“3:30” di Flavia Cidonio	18
“Montisola” di Caterina Boccalatte	20
“Panta rei” di Clara Danubio	21
“Alessia” di Gaia Barillà	22
“Commozione” di Caterina Losi	23
“Viaggio Emotivo” di Teresa Perri	24
“Ma io non sono corpo, io sono anima” di Maria Chiara Delli Santi	25
“Paffuta grazia” di Luca Salemmè	26
“Ho fame, Madre” di Alessia La Corte	27
“Grido” di Lavinia Maria Tiziano	28
“Doc, doc: It’s Anxiety!” di Luisanna Ciuti	30
“Il mondo corre” di Jole Marchio	31
“Tema libero” di Greta Petruccioli	32
“Un nuovo mattino” di Daniel Prete	33
“In prigione” di Diana Ottolina	34
“Frammenti” di Francesco Gabriele Siviglia	36
“I giorni della merla” di Giacomo Cucugliato	37
“La città dentro” di Mario Barbarino	38
“Appercezione” di Stefano Budicin	39
“Il crepuscolo” di Adriano Fontanari	40
“My Inner Mountain” di Hannah Østensen Hole	41
“Piccola mia ombra” di Alice Bottoni	42
“Rumore leggero” di Francesca Giustini	44
“Amati” di Anna Maria Bianco	45
“Mi spoglio di me” di Lidia Allocca	47
“Wellness Horror Story” di Francesco Latorre	48
“Nectyria” di Antonio Di Sunno	49
“Quell’ora a settimana” di Sara Samà	50
“La forza di chi non solo sogna, ma vive” di Antonietta Onda	54
“Frammenti” di Giulia Faraci	55
CONCLUSIONE	57

*"I spend the day  
dreaming of connection."*

James Blake

*"There is a crack in everything.  
That's how the light gets in."*

Leonard Cohen

*"The meaning of the river flowing is not that all things are changing  
so that we cannot encounter them twice but that some things  
stay the same only by changing."*

Heraclitus

*"Passo il giorno sognando connessioni."*

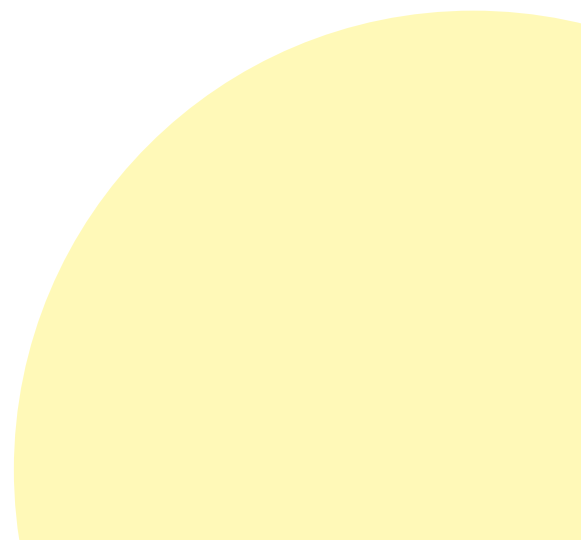
James Blake

*"C'è una crepa in ogni cosa: è da lì che entra la luce."*

Leonard Cohen

*"Il senso del fiume che scorre non è che tutte le cose  
cambiano in modo che non possiamo incontrarle due  
volte, ma che alcune cose restano le stesse solo  
cambiando."*

Eraclito



## INTRODUZIONE

*Le parole riempiono uno spazio, creano un mondo colorando il bianco col nero. La scrittura nasce dal bisogno viscerale di colmare un vuoto, di esprimersi e rinascere. Le poesie di questa raccolta nascono così. Ed è per questo che sembrano farsi materia e ondeggiare davanti a noi, vibrare fuori dal foglio. Prendere vita: questo libro è vivo e parla di noi.*

**Archivio Immaginazione** è una piattaforma di scrittura creativa per scrittori ed artisti emergenti nata a marzo 2020 da un'idea di Anna e Filippo Toscano. Da subito ci siamo posti l'obiettivo di orizzontalizzare la **scrittura creativa** e stimolare la **contaminazione** tra le diverse forme d'arte.

L'intento iniziale è stato quello di creare un diario corale, un filo narrativo teso da più mani, che ha avuto come punto di partenza il periodo del lockdown: un periodo di reclusione, durante il quale sentivamo il bisogno di "liberarci" nella scrittura e nell'arte. Attraverso questo progetto, abbiamo capito che le parole possono invertire rotte, costruire nuove strade e prospettive.

Oggi, ancora di più, crediamo nel potere delle parole e nell'importanza di creare una rete di collaborazioni artistiche. Nell'ambito del progetto **+Pari-Pare**, che promuove il benessere psicologico tra i giovani, abbiamo deciso di creare un **libro collettivo** che fosse simbolo del potere liberatorio della scrittura. Trentotto scrittori, di età compresa tra i 18 e i 35 anni, hanno risposto alla domanda:

**“Scrivere ti fa stare bene?”**

Ognuno di loro, attraverso una poesia, ci trasmette qualcosa di sé, lascia fluire le emozioni sul foglio e le trasforma in arte.

La penna degli scrittori è veloce, una freccia d'inchiostro che riesce ad attraversare tutto il corpo con la sua forza: il lettore si muove lungo un coinvolgente susseguirsi di metafore e **immagini vivide**, in cui i sentimenti descritti si fanno tangibili.

Lo **stile intimista** ci lascia esplorare emozioni profonde, quasi sfiorare i pensieri dei poeti che si fanno materia. La **natura** fa da cornice ed è fondamentale, i paesaggi sono spesso ciò che ispira l'atto poetico stesso. Ricorre l'elemento dell'**abisso**, così come la **luce**: entrambi hanno bisogno di essere raccontati.

La vita a volte è una domanda strana: un senso dobbiamo darlo noi. E scrivere è sfrangere la vita, renderla più semplice: abbiamo bisogno dell'**immaginazione** per rimanere in equilibrio. L'arte è un filtro, come la musica che trasforma qualsiasi scena, da un senso alle cose, alle persone che si muovono casualmente lungo i confini del reale, che a volte sembra correre davanti a noi come una pellicola. E c'è poesia in ogni cosa, basta saperla cercare anche in questa velocità apparentemente insensata.

A chi ha creduto in questo progetto vorrei dedicare questi versi:

*“Le virgolette sono  
come un abbraccio  
intorno a noi,  
tengono stretta  
la profondità:  
dentro la scrittura  
vive tutto  
quello che siamo.”*

E queste virgolette non si chiuderanno **mai**.

Anna Toscano  
*Archivio Immaginazione*

## PREFAZIONE

Scrivere è gesto di cura. Come ogni forma d'arte, nasce da un bisogno profondo: dare voce a ciò che non riesce ad emergere nel quotidiano. Un atto creativo che diventa, al tempo stesso, rivelazione e ricostruzione.

Questa raccolta di poesie nasce da un progetto che ha creduto in questo processo di cura guidato dalla forza trasformativa della parola. Una giovane mente creativa ha unito scrittori e scrittrici emergenti, favorendo e supportando la creazione di spazi di espressione.

All'interno di questi luoghi, al di là di confini fisici e spaziali, la vulnerabilità diventa motore per la creazione. Ogni pagina di questo libro custodisce un racconto: di sé, di altri, dello spazio in cui viviamo. Un incontro tra emozione e pensiero, tra memoria e desiderio, tra chi scrive e chi legge.

Nella pratica clinica, la scrittura è ampiamente riconosciuta come utile strumento terapeutico per favorire processi come, ad esempio, il self-disclosure, l'elaborazione cognitiva, la regolazione emotiva, l'introspezione e la riflessione (Mortara, 2023). Diversi studi empirici, condotti su diverse popolazioni (cliniche e non), hanno evidenziato come la scrittura, nelle sue diverse declinazioni terapeutiche, favorisca il benessere psicofisico delle persone (Baikie & Wilhelm, 2005; Lai et al., 2023; Ruini & Mortara, 2021).

In questa prospettiva, essa diventa uno strumento di prevenzione: un modo per prendersi cura di sé, per coltivare consapevolezza e resilienza emotiva (Hoult et al., 2025).

Questo progetto non nasce con l'intento di curare, ma di creare e unire. È un progetto che offre uno spazio sicuro in cui le parole si intrecciano, unendosi in un racconto di sé all'altro, un connettore di anime capace di trasformare l'esperienza individuale in esperienza condivisa. Il libro è dunque molto più di una raccolta di scritti. È un'esperienza collettiva di arteterapia diffusa, una testimonianza di come la creatività, quando viene coltivata in un contesto accogliente e libero, possa diventare strumento di connessione, consapevolezza e crescita. Ogni poesia apre le porte a una riflessione, invita ad ascoltare l'altro cercando di comprenderlo. La scrittura e la lettura diventano così pratiche di presenza, piccoli atti di consapevolezza che ci ricordano che prendersi cura di sé passa anche attraverso la parola, la relazione e la bellezza del creare e condividere il sé con l'altro in modo autentico.

Francesca Spinella  
*Psicologa, Ph.D.*

## “Fuori stagione” di Alberto Azzara

Fuori **stagione**

ti bagno i pensieri

coprendomi il viso

**nascosti**

**anche in sogno**

non si capisce che siamo

avanzi statici

sui quali scorre il tempo

in **nonluoghi**

**senza piani edificati**

hai visto l'uscita

sopra un cavallo a dondolo

con una sigaretta incollata alle labbra

spacchi un urlo

che poi è una risata

guidando sbadata

come una falena

più coraggiosa.

## “L’Inverno della Mente” di Chiara Gligora

Ascolto **la foresta** che mi chiama a sé,  
gli alberi sussurrano,  
annunciano **l’inverno della mente**.

L’urlo dei lupi reclama  
il timore dell’essenza malsana.

La natura fa nascere  
ma non estirpa la malattia,  
una volta trovata la breccia  
ritorna la brama di un modo semplice  
per sopravvivere alla neve gelida,  
che uccide ogni mio **senso di libertà**.

Sepolta, mi ritrovo  
sotto le ore irrimediabili  
di tempeste di autodistruzione.

## “Rinascere” di Claudia Borri

attraversa  
le tue **stagioni**  
così come fa la terra  
ci saranno sempre  
alti e bassi  
ma tu non arrenderti  
a volte  
disintossicarsi  
può essere più  
difficile  
di vivere la  
dipendenza stessa  
ma devi continuare  
insisti  
e poi arriva il momento  
in cui capisci  
di esserne fuori  
**e ricominci**  
**a vivere.**

## “Luce che nuota” di Paolo Vacca

Un innocuo raggio di luce serpeggia e ondeggia sui vitrei riflessi di questa stanza.

Come un pupazzo, resto ancorato alle bianche lenzuola.

Un brioso **sentore di pioggia** inumidisce le erbe di campo appena germogliate.

Come un'ape, la mia mente si posa su ognuno di quei fiori che inondano questo **mistero**,  
che ancora chiamo **natura**.

Il vento smuove le onde del mio letto, in burrasche e mulinelli, il cui naufragar si fa di docili  
pensieri.

Si calmano le acque, mentre quel timido raggio di luce, svanisce fra i goffi cumuli di respiro del  
cielo.

Mi aggrappo al più solido dei pensieri, in mezzo a questo così immenso mare,

in attesa del prossimo raggio che irradi la mia pelle stanca,

così come questi colli selvaggi, le cui cime fitte e boschive, sembrano immobili onde di terra.

Torna il raggio di luce, scansando ogni ombra, come un ponte fra il cielo e le lenzuola.

Del me pupazzo resta solo un sospiro, talmente lieve da farsi vento,

talmente profondo da toccare gli **abissi marini**, nell'ignoto più ombroso.

Fra queste mute lenzuola, tutto si fa di una fermezza sublime.

**Quanto ancora dovrà nuotare questa luce in me?**

**“Il Cuore Gigante Di Una Balena” di Davide Bolignano**

Andiamo a rifugiarci  
nel cuore gigante  
di una **balena**

per dimenticarci  
il frastuono assordante  
della Sirena  
del Caos,  
del mondo,  
dell’ansia  
lanciata nella  
stratosfera,  
piovuta su  
tutti gli atomi  
e attimi,

**evaporata  
nel coraggio  
di essere capaci di pace.**

## **“Canto per me” di Jaime Curreli**

come una specie di preghiera  
ripetere il gesto, conoscere il ritmo  
fare degli ingredienti pochi  
un'ora di festa

come **un'acqua luminosa** e benedetta  
bagnare il velluto silente  
lasciando intatto, ma visto, il dolore

come una messa, una liturgia  
nel corpo tutti i verbi d'amore,  
e insieme il canto  
per il pianto /per il giorno / per me

**canto per me.**

## “Cicatrici” di Valentina Rosone

Scorrono **invisibili** nella mia mente  
Le cicatrici di una storia poco accogliente.  
Rimbombano con frastuoni in lontananza  
Le tracce di un'esistenza colma di ansia.

Incredibile è la potenza dell'anima  
Quando ne si riscopre la coerenza dinamica.  
È a dir poco meraviglioso ritrovarsi  
**Mentre si guariscono le proprie ferite,**  
E si riscopre l'arte di amarsi.

Sempre inaspettati sono i richiami  
Di questi ricordi sospesi sopra aeroplani.  
Con fatica arranca la mia anima  
In questo **labirinto** di avventure,  
Mentre scorre via una lacrima.

**A volte ti senti leggera,**  
**A volte ti senti annegare:**  
**Ricorda sempre il potere**  
**Che hai di poterti salvare;**  
Di poterti muovere, affermare e liberare,  
Mentre apprendi la sacra arte  
Di trasformare il tuo atteggiamento mentale.

Vivi ogni emozione con coraggio,  
Affronta ogni scelta con coerenza;  
Offriti sempre un caldo abbraccio  
Quando calano le tenebre sull'esistenza.

Ricorda sempre chi sei,  
Tutto quello che hai sofferto e costruito lottando.  
Afferra ogni singola possibilità  
con fermezza, fiducia e coraggio:  
È così che costruirai una vita  
Senza l'ombra di un solo rimpianto.

So che a volte ti brucia nel petto  
La paura di esser diverso.  
Ma la **diversità** è un portale d'accesso  
Ai segreti di questo universo.  
Dunque vivi, dolcezza,  
Ed assapora con rispetto  
Ogni singola fase  
Di questo processo.

## “Ti tengo nascosto” di Flavia Cattivelli

Ti tengo **nascosto**  
Come il segreto  
Più vergognoso  
Chiudo la porta  
Per non mostrarti  
Per non farli entrare  
Per non farti guardare  
Ti tengo nascosto  
Nei luoghi più oscuri  
Nei pensieri grigi  
Per capriccio  
Per imbarazzo  
Taccio  
Sulle tue **parole**  
Sulle mie azioni  
**Sulle nostre intese**  
Chiudo le stanze  
Dei nostri giochi  
Per noia o rabbia  
Gelosia o egoismo  
Chiudo a chiave  
Il nostro mondo  
Per non esporlo  
Agli occhi degli altri  
Ti tengo nascosto  
E ti lascio marcire  
Per non affrontarmi  
**Per non aprirmi**  
**Per non scoprirti**  
**Mi illudo**  
Che possa durare  
Nel tempo  
Senza mai morire  
Ma inesorabile è  
La decomposizione

quanto ancora l'ora muotara questa luce  
 in me per  
 agli alba ussiorano  
 il cuore aperto liberare  
 il mondo  
 il giorno  
 nel corpo tutti i corpi  
 e insieme il

per me  
 natura  
 (C. Boni stagioni)  
 la terra  
 evaporata  
 ma tu non  
 avenderti  
 e poi arriva a volte carsi  
 il momento più del tuo essere  
 nel coraggio di dipendenza  
 di essere a vivere  
 del caos andiamo  
 a rifugiarsi  
 dell'ansia  
 nella  
 piomba  
 su

in questo mondo  
 i pensieri  
 nel coraggio  
 di essere capaci di pace  
 ti bagno i pensieri  
 del caos del mondo  
 7/10/25

### “3:30” di Flavia Cidonio

esiste un mondo  
accessibile per chiunque sia sveglio alle 3.30 del mattino  
ci sarà un uomo privo di occhi  
seguirà il nome dei tuoi passi,  
saprà individuarli ancora prima che tu li compia  
indovinandoli dal **rumore dell'erba piegata** al tuo incedere  
molto tempo è stato necessario  
affinché questa abilità  
abbia raggiunto il suo apice  
tu, vaga, ti domanderai il perché  
desideri i tuoi occhi, saprai inventare ragioni  
perché ancora non dormi in pienezza  
e le regole dell'ingresso ti sono oscure  
suonano come precetti,  
pure di fronte all'evidenza  
di un bene o un male che occorre e basta  
tu non sai  
che per nessuna ragione dovresti unirti al canto  
che senti dal tuo arrivo  
refrain sottile, sottofondo distinguibile, familiare  
che di molto ti precede  
tu credi sia un motivetto, sottovaluti  
**le ragioni rovesciate di sogno incolume**  
e allora quel che credi ti appartenga  
sarà strappato con maggiore fermezza  
esiste un mondo  
accessibile per chiunque sia sveglio alle 3:30  
una punizione vigile  
**non importa quanto siano invitanti gli specchi,**  
**non provare a oltrepassarli,** a meno che non desideri  
che la tua carne sia trasmessa in mondi ulteriori, sottostanti  
accessibili ad altri orari  
per chi è sveglio quando il mondo tace  
e non esiste altra **ragione**  
per procedere, a occhi spalancati  
l'ombra saprà farti gioco, fra le case  
che ricordano quelle dove ti sei persa da bambina,  
somiglierà a un giorno intero e saranno una manciata di minuti  
a ricordarlo, sarebbe perfino predittivo  
somigliante, come simbolo, calcolo o **assonanza,**  
eppure è sempre un sogno,  
scioglilingua di incanto,  
consta di regole geroglifiche,

arcane e prossime  
come un motto verace eppure sensato  
che non ricordi di aver mai udito  
o un segno distintivo,  
uomo, donna, capelli, denaro  
**vive ancora prima**  
**che tu abbia chiuso gli occhi.**

## “Montisola” di Caterina Boccalatte

Sull'isola fiorita,  
tra i petali che ancora **respirano festa**,  
ho posato i miei passi fragili  
come un filo d'acqua sul lago in luce.

Nove chilometri di silenzi e calore,  
dove il **dolore** attendeva nell'ombra,  
ma l'aria profumata di corolle cadute  
mi ha insegnato che anche i **corpi rari**  
hanno diritto alla leggerezza.

Ora, nella stanza che pulsa fatica,  
mi resta negli occhi il riflesso del lago:  
**un abbraccio di sole azzurro,**  
**una promessa che il dolore non basta**  
**a spegnere la gioia conquistata.**

## “Panta rei” di Clara Danubio

L'acqua vergine trascina  
chi è disposto a recidere, a potare.  
Segna il confine tra la riva e l'approdo  
[*non ancora* è scritto tra le rughe della fronte

il segreto del lasciar andare.

Schiena assetata di un morbido formicolio  
che tra i cristalli di sole ti avvolge  
in una danza subacquea e primordiale  
assopisce ogni cosa, ti appartiene.

Quando torni a te, la selva ha già cambiato odore.

Hai il volto giovane e l'anima di millenaria,  
un sorriso scabro di salvezza  
[il tempo, chino su sé stesso, è rimasto ad aspettare].

Sull'altra sponda

sporcarsi le mani nel limpido che scroscia  
ti assolve da ogni cosa, come un profumo  
conficcato nella spina dorsale:  
*nulla è smarrito*, sei rosa che naviga tra le stelle e il mare.

## “Alessia” di Gaia Barillà

Alessia vive da anni con **un mostro sulla spalla**  
A volte la puoi trovare sola in casa che balla  
Quando, all'improvviso, il mostro si risveglia  
E lei passa dalla padella alla brace e alla teglia  
Dove si lascia rosolare con il senso di colpa  
Che in cucina ce n'è un sacco, nel piatto fa da polpa  
Colpa per cosa non importa, è tutto nella testa:  
Anche senza delitto la responsabilità è manifesta.  
Si aggiunge in abbondanza carenza di affetto  
(Il mostro ci sa fare: è un cuoco provetto!  
E mentre tutto è fermo e nella teglia si riposa  
Lui aggiunge qualche pizzico di spezia rancorosa)  
I trucchi del mestiere da enumerar son tanti  
Quanti sulla terra ci sono di abitanti  
Perché, dovete sapere, a rendere il fuoco ardente  
C'è la folle paura del giudizio della gente.  
Un'ultima **spennellata di malinconia** perenne  
Che accompagna Alessia da quando è dodicenne  
Poi nel forno a mille gradi, ad accendere il dolore  
Che le trafigge la pelle, la mente ed anche il cuore  
Questo inferno personale dura solo un momento  
Presto diventa cenere e se ne va col vento.  
Alessia, però, negli anni, qualcosa l'ha imparato:  
Il mostro è tanto brutto ma può essere ammaestrato.  
Alessia l'ha capito, è nella sua natura:  
Difficile vivere senza un poco di paura  
Ma quando questa si fa invadente coinquilina  
Lei si rintana in camera a curar la sua piantina  
Quella che, con tempo, pazienza ed esperienza  
Ha iniziato a coltivare già nell'adolescenza:  
Le radici sono solide: i genitori e il fratello,  
Nonni, zii e cugini fanno un fusto proprio bello  
Sui rami mille amici, compagni di avventure:  
**Alcune foglie sempreverdi, altre meno durature**  
**Ma tutte in qualche modo tendono a restare**  
Il mostro, che le vede, aspetta per cucinare  
Ma l'ora è tarda, in cucina c'è trambusto:  
Il mostro si prepara a mangiare con gusto  
E del resto anche Alessia ha un certo languorino  
(Non può restar per sempre chiusa nel suo angolino)  
E dunque si avvicina, la nostra protagonista  
Il mostro se ne accorge, si acquatta, l'avvista,  
Ma lei lo anticipa e chiede (come l'ha detto lo riporto):  
“Non è che per stasera ordiniamo da asporto?”

## “Commozione” di Caterina Losi

Annego in quegli **occhi traslucidi**  
Di quando allo specchio ti guardi  
Per inibire la sfuriata.  
Vedo i fantasmi che nuotano  
Nel tuo cuore,  
So che non ti senti fortunata  
Perché senti troppo **dolore**  
Quando arriva gennaio coi suoi  
Buoni propositi alla cannella  
E li soffia attraverso le fenditure  
Della porta  
Ma tu hai la bocca aperta  
E ti si appiccicano in gola  
Come le briciole delle parole  
Che ingurgiti con paura:  
Rimangono bloccate nella trachea.  
Quindi tossisci e vedi le **stelle**  
Le maledici, le tue sorelle  
In quel momento non hai idea  
Che anche loro ci son passate  
Che le loro vite son già volate  
E la vita acquisisce valore,  
Anche lo **specchio** ti dona calore.

## “Viaggio Emotivo” di Teresa Perri

Viaggiare  
Nel nostro **inconscio**  
Viaggiare  
Nel nostro subconscio  
Per ricordare  
Il nostro **passato**  
Per non dimenticare  
Il nostro **presente**  
Per imparare a costruire il nostro **futuro**  
Pensieri  
Parole  
Ricordi  
Appaiono e scompaiono  
Come fulmini a ciel sereno  
Gli occhi asciutti  
Paragonabili a due prosciutti  
Mi anebbianò la vista  
Non mi permettono di osservare  
Il mio volto allo **specchio**  
Privo di un sentimento  
Che sia un sorriso  
Che sia un abbraccio  
Che sia uno sguardo carico d'amore  
Il cuore pulsa  
Non per la volontà  
Di vivere  
Ma per sopravvivere  
Non riconoscersi più  
Per il semplice motivo  
Di aver cambiato i connotati  
Di aver viaggiato nel tempo  
E per aver offerto e ricevuto amore  
Nessuna vergogna  
Ma molta paura  
Per il cambiamento genetico  
Che colpisce tutti noi  
**Riguardarmi allo specchio**  
**Però**  
**Mi fa riflettere**  
**Mi fa ragionare**  
E questo significa che in questa vita  
Ho lottato  
Ho sofferto  
Ho amato  
Ed il mio cuore non è stato ignorato.

**“Ma io non sono corpo, io sono anima” di Maria Chiara Delli Santi**

***Questo corpo cos'è?***

Nella cucina silenziosa

Lo osservo con rammarico rannicchiarsi

Su una sedia scomoda

La schiena curva

Il ventre gonfio di vergogna

***Ma io non sono corpo, io sono anima!***

Lo trascendo e me ne dimentico

Per 10 minuti prima che trabocchi

Di parole severe, galleggianti

Dentro acqua salata

Caro diario,

Il **sonno e la veglia** son la stessa cosa

Ed ho smesso di **specchiarmi** per essere più leggera

Ma è un antidoto inefficace.

## **“Paffuta grazia” di Luca Salemmè**

La guancia è il domicilio della vita.  
Il luogo dove ancora esiste quello che rimane,  
delle carezze di mia madre,  
dei sorrisi dei miei nonni,  
dei baci dei miei primi amori,  
del **sole caldo** della mia terra.  
A tutto questo irrevocabile disvelamento,  
Ai miei rossori più teneri,  
agli imbarazzi più osservati.  
a tutto questo **manifesto di vita**  
Prodigio sulla mia guancia,  
non dare importanza alcuna,  
perché tu, possa guardarlo.  
La guancia è il luogo dove è ancora possibile  
**un’archeologia della tenerezza**,  
se mai ne abbiamo ricevuta alcuna in vita.

## “Ho fame, Madre” di Alessia La Corte

Sento  
di essere nata **pianta**  
col tronco storto

di non poter correre  
in **prati** ampi.

Ho le ali  
legate ad una sedia  
**le radici a terra,**  
pesanti.

Stanca  
arrotolo tabacco  
guardo il fumo,  
supera le grondaie.

Ho fame  
di raggiungerti,  
**Madre**

ma la **vita** chiama  
i miei rami  
ad andare in alto.

Ho fame,  
Madre.



## “Grido” di Lavinia Maria Tiziano

Quando le **mamme** muoiono  
singulti sordi  
scuotono i petti  
nubifragi di **guance** materiche  
ma fatte di incubi antichi.

Quando le mamme muoiono  
si invoca forte Dio  
strappando le corde vocali  
ché la **trama** di quella pelle era una e sola  
e il suo **disgregarsi** non si può sopportare.

Ma quando muoiono i bambini

quando muoiono i bambini  
è solo silenzio  
e non c'è **racconto**  
né ribellione

muto dolore  
e veli neri: filtro di un reale  
soffocato.  
La rossa Terra  
schiacciata da marce **silenti**  
senza più meta

e non c'è dignità nel muto strazio  
solo nulla di rimasto.

I bambini del mondo di qua non nascono  
e quelli di là muoiono ammazzati  
e io non vedo ugole veloci  
di mamme urlanti  
un po' perché ammazzate  
un po' perché morte.

E il **silenzio** si irradia  
e noi di qua  
come quelli di là  
viviamo zitti  
finché un solo **grido**  
squarcerà  
tutto.

**“Doc, doc: It’s Anxiety!” di Luisanna Ciuti**

Oh, no.

My head is inflated with sparkling gases,  
a balloon expanding.

Multiple ropes pulling in every direction, fast enough and contemporary:  
I vibrate in Stillness!

**Mom!**

My hope pushes itself through the narrowness of my throat, it squeezes a whisper:  
Everything ‘s made **Sibilant**.

So I repeat every little movement  
counting in series of powerlessness,  
draw circles around voids,  
tip-toe on these lines:

**I learned by heart  
the consistency of empty.**

Versione italiana a cura di Luisanna Ciuti

**“Doc, doc: è l’Ansia!”**

Oh, no...!

La mia testa si gonfia di gas scintillanti,  
un pallone che si espande.

Corde multiple mi tirano in ogni direzione,  
rapide e simultanee:  
vibro nell’immobilità!

Mamma!

La mia speranza si spinge attraverso lo stretto della gola,  
si torce in sussurro:  
tutto diventa sibilante!

Così ripeto ogni piccolo movimento,  
contando in serie d’impotenza,  
disegno cerchi attorno ai vuoti,  
cammino in punta di piedi su linee immaginarie:

Ho imparato a memoria  
la consistenza del vuoto.

## “Il mondo corre” di Jole Marchio

Non c'è **rumore**,  
solo la corda tesa che vibra dentro,  
un filo che sa di ferro arrugginito  
e di **silenzi** repressi sotto la pelle.

Il respiro inciampa senza lacci,  
ogni pensiero è un labirinto che si piega su sé stesso.  
Eppure da fuori,  
tutto sembra ordinato:  
**voci che ridono,**  
**visi che s'illuminano di luce artificiale,**  
anche quando tutta la città cammina a ritmo sincopato.

Io mi siedo sul bordo del mio stesso cranio,  
ascolto la goccia che batte,  
quella goccia che nessuno sente.

E quando parlo,  
le parole arrivano storte,  
si rompono prima di toccare l'aria.  
La società applaude la forza che non c'è,  
pretende sorrisi come si pretendono i documenti,  
non riconosce la stanchezza che pesa più del piombo.

Ma qualcosa si muove,  
una fenditura nel **buio**,  
piccola come l'asola di un bottone.  
È la mano che non giudica,  
lo sguardo che non chiede spiegazioni,  
il corpo che dice: “resta,  
anche oggi respira.”

E allora lì capisco:  
non guarire per forza,  
non vincere a tutti i costi.  
Stare bene è trovare un angolo  
dove il cuore non urla contro,  
dove la mente non è nemica,  
dove anche il dolore  
ha finalmente un posto a tavola  
e smette di bussare alla porta.

**Fuori il mondo corre,**  
**dentro io imparo a camminare.**

## **“Tema libero” di Greta Petruccioli**

Sibilo denso, la **luce** che sento - e quando mi fermo - non penso.  
A quella bambina dell'ultimo banco io dico: “ti vedo e sorrido”.

Traccia nascosta del segno che lascia l'assenza.

**Sono la fibra sottile del legno del pino,  
Sono le pieghe del leccio del quale io vivo.**

Sono la morte profonda del dono mai aperto,  
Sono la morte profonda del mio **silenzio**.

Sono la profonda morte degli occhi tappati per chiedere agli altri - per dire:  
“Sono una lenta salita che prova emozione  
dal sano, orgoglioso piacere che ho nel dolore”.

Asseto il mio cuore  
E poi con i tarli a merenda, la mia io bambina crea  
- Preziosa ma orrenda -  
La sua deliziosa **famiglia** del sì e del potere,  
che senza autorevole sforzo mi lascia godere.

Nella malattia della responsabilità  
Io nego la mia, mi sfaldo e mi smonto a metà  
E se l'arma del dire  
- se la mia dialettica - sappia  
distruggere il male // creare dal vuoto la doppia  
molteplice fonte della guarigione

**Darei a quella bambina parole per colazione.**

## “Un nuovo mattino” di Daniel Prete

Un antiquato odore saltuario  
esplode nella mia testa,  
non so cos'ero un **tempo lontano**  
un tempo ricamato d'altri tempi,  
nelle vene circostanti  
canto la mia **dolcezza** del non essere  
l'**amarezza** del contendere,  
lo sguardo non è qui  
e nemmeno altrove  
io non trovo il passo  
di cambiare il corso,  
è un miserabile scherzo  
quello che mi fanno  
e mi faccio anch'io,  
se solo sapessi  
cosa direbbe il mio spasmo  
se entrassi dietro la porta,  
se solo sapessi  
cosa sarebbe il mio spasmo  
se uscissi dalla stessa porta,  
non voglio piantare  
la bandiera dell'occorrenza  
destinata sempre e solo  
a quella triste decadenza,  
**ora è il momento radicale**  
**dello sgambetto al destino,**  
**della rivoluzione perpetua**  
**di un nuovo mattino.**

## “In prigione” di Diana Ottolina

Il carceriere passeggia  
Distratto  
Nei corridoi della mia mente  
E il **riecheggiare** dei suoi tacchi  
Scandisce inutilmente  
Il **tempo** della mia  
Infinita agonia



## “Frammenti” di Francesco Gabriele Siviglia

Frammenti di ossa,  
frammenti di **cielo**,  
sguardi fugaci,  
oscurati da un **velo**,  
ombre nascoste,  
che cercano invano,  
pace in vuoto,  
che ti uccide pian piano;  
e frammenti di **pelle**  
e frammenti di orrori  
semi, protetti da **stelle**  
semi, annaffiati da amori.  
E grida profonde  
che non stai più a sentire  
parti di te, che ti sanno aiutare,  
altre, che ti fanno soffrire.  
E poi c'è la pioggia, l'arcobaleno  
frammenti di ghiaccio  
con tono severo,  
e poi c'è la **pace**,  
deserta e abbandonata  
**che tramuta tutto in armonia,**  
**anche ogni carezza mancata.**

## “I giorni della merla” di Giacomo Cucugliato

Verranno i giorni della merla a centellinare il caldo  
**nelle aspre aperture della notte**

lo spazio sarà uno spergiuro d'intenti: ci saranno  
le preghiere lunghe coste ai fianchi  
il battere e il durare

la porta pendula che striscia **vertigine**

dove ti manca l'occhio

come una capinera e l'onda che segna il ponente

sarà più fragile d'una **candela**

sotto il tuo fiato stanco, quasi la luna,

vedrai passare i vecchi ] coperti di sacchi latenti  
quali d'acqua

i passi i nidi i ragni ed i serpenti

e forse più gialla del colera **la città bianca** ti dirà un nome

slavato nel tufo con succo d'arancia

dove i bambini muoiono radendo il cielo

anche il tuo piede ramerà l'ostia di una distanza:

sarai consueto,

amico,

straniero di tempi non detti,

la guerra che torna,

forse la fragrante canzone sulla **pelle**, l'eco nell'eremo di cera

e sottile passerai dalla porta

tu stesso verde muschio bandiera sonante

nel muro nelle fughe nello scappare della **luce**

a ritroso sul blu delle assunzioni.

## **“La città dentro” di Mario Barbarino**

La città dentro me corre, urta, divora,  
il mio centro si sposta, si piega, mi **gela**,  
gira, barcolla, poi esce e svela  
una bussola rotta che inciampa ogni ora.

Ritorna il **rumore**, ritorna e rimorde,  
nessuno che rallenti ad ascoltare  
nessuno che doni un cerotto ad alleviare  
un male che urla e non si comprende.

E il rumore mi rompe, mi rugge nel petto  
grido: capite, è vera, è carne che langue  
la mente è ferita, esiste e piange  
ascoltatela, ora, esige rispetto.

Il rumore si scioglie, si spegne, si stende,  
scende la calma, la pioggia che tace.

**In questo silenzio il traffico fa pace,  
in un vicolo spento dove un'ombra attende.**

## “Appercezione” di Stefano Budicin

A volte sento piangere dal greto  
del vallo che digrada a mille balze  
di fuori dalla **gola** del crinale  
ah, come e in che **scintille** pare ansare  
quest'opera che Eraclito conobbe  
in **chiari candelabri** di cascate;  
traspare da ogni balza che s'inalvea  
lo strappo di un vessillo il pomo aprico  
d'un Cesare tra tanti il primo tomo  
antico il canto di un poema un inno  
un'ode un baratro di **storie ignote**  
oh, quante trapassate essenze  
**ondula il fiume** urlando alla sua foce:

**ad echi un verso tenta di restare**  
ma è breve e in mare il fiume lo riversa  
a noi cui sulla **riva**  
l'ennesima vestaglia di tramonto  
diventa di vestigia un concistoro.

## “Il crepuscolo” di Adriano Fontanari

solitudine.  
guardo **il mare** buio.  
silenzio.

compagnia.  
brilla una **luce!**  
una nave?

illusione.  
poso la penna.  
un altro giorno è salpato.

a volte si vive,  
a volte si scrive,  
sempre per **amore.**

## “My Inner Mountain” di Hannah Østensen Hole

How do you measure **mountains**?

Her steps are heavy in the snow  
slow, as she climbs the steep hill  
still, **wondering**

How do you measure mountains?

Her steps leaving a trace  
and her face cold from the **height**  
bright, is the **light** on the top

stop, enjoy the view.

Traduzione a cura di Anna Toscano

## “La Mia Montagna Interiore”

Come si misurano le montagne?

I suoi passi sono pesanti nella neve  
lenta, mentre sale la ripida collina  
immobile, si chiede:

Come si misurano le montagne?  
I suoi passi lasciano una traccia  
e l'altitudine gela il suo viso  
brillante, è la luce sulla cima

fermati, godi di questo panorama.

## “Piccola mia ombra” di Alice Bottoni

Piccola mia ombra,  
che *lieve*,  
c a d e n z a t a ,  
serpeggi tra i giorni,  
le notti,  
i travagli,  
che cerchi sparuti **abbagli**  
per vederti meglio  
lungo la strada:

{Perché mi insegui?}

Lo so  
che in questi anni  
ti sei nutrita  
di ogni mia parola  
~~non detta~~,  
di ogni fremito,  
di ogni paura  

---

  
(nascosta)  
(sotto la coperta).

Svelta  
sei **cresciuta**,  
ti sei fatta **GRANDE**  
alle mie  
spalle,  
e ora  
sei così **alta**  
al tramonto,  
così **piena**  
d'estate,  
così p  
r  
o  
f  
o  
n  
d  
a  
quando il cielo  
si fa **pece**.

E invece  
mi sono fatta

più bassa,  
più spenta,  
più sottile,

vedo di giorno in giorno

i miei contorni

s u r

f a

m e

Divento impalpabile

mentre tu

**INGOMBRANTE.**

C'è chi prova  
a ridisegnarli,  
i miei **contorni**,  
a definirne i | margini |  
con i pastelli.

Anch'io ne ho scelto uno:

è **giallo**, **luminoso**,

ci ho tracciato

una linea i r g l r

r e o a e

tra la curva del seno

e il mio cuore.

Mi appare

più netta

la mia forma,

più **brillante**

il mio colore.

Ma ora

con te, piccola

**GRANDE** mia ombra,

voglio fare un patto:

ogni giorno ti offro

una parola *gentile*

e tu,

in cambio,

mi offri

un po' del tuo **nitore**.

Ti prometto che

potrai ancora

serpeggiare tra i giorni,

le notti,

i travagli,

ma questa volta

lo faremo insieme.

## “Rumore leggero” di Francesca Giustini

Rumore leggero  
Come quando lasci un'impronta sulla **neve**  
e sei la prima a farlo.

Con quel rumore leggero  
si volta il tavolo  
si sposta la pietra  
c'è un sentimento **nuvola** rosa.

Effetto nuvola rosa e  
districamento dei rovi.

Come uno  
dei lunghi pomeriggi di fine autunno  
dove la luce reclama sempre più spazio e arriva al cuscino,  
alle coperte,  
alle zampe del gatto  
che cercano di afferrarla.

L'odore  
di un nuovo sapone al pino,  
la sensazione  
sulla **pelle** che suda,  
il vapore.

Nuvolette bianche di vapore salgono  
in alto  
senza ostacoli  
**un piccolo cielo in miniatura  
con un sole  
che pervade ogni cosa.**  
La pressione del caldo è piacevole

Il sale nei capelli  
la sabbia tra le lenzuola,  
il riverbero del mare ti sveglia  
dopo una breve fuga sul bagnasciuga.

È così che si cambiano le carte in tavola, e li batti.  
Sì, li batti.  
Con il vestito di quel colore che ti sta da dio ma  
hai sempre avuto paura di mettere. Adesso  
mi guardo allo **specchio**  
e penso anch'io: quel colore  
mi sta davvero da dio.

## **“Amati” di Anna Maria Bianco**

Amati quando cadi, nei momenti migliori ti conosci.  
Stringiti forte tra i tuoi **pensieri** e un ricordo positivo,  
quello che ti fa ritrovare nei momenti **bui**.

Amati nelle tue parti distrutte,  
perché sono i momenti difficili che hai superato,  
la **tempesta** che ti porti dentro e che ti ha reso forte.

Tu lo sei, anche quando nessuno te lo dirà mai.  
Amati non perché sei perfetta,  
cercati nell'**imperfezione**,  
perché è lì che ti ritroverai.



**“Mi spoglio di me” di Lidia Allocca**

Mi spoglio di me  
la parte peggiore  
sommersa travolta avvolta  
da **coperte di niente**  
di vite che non sono state  
che non si sono avverate  
che si sono lasciate me  
alle spalle  
e tutte le nottate  
passate in bianco  
in un angolo  
le gioie mancate  
le occasioni perse  
le solitudini immense  
e tutte quelle **carezze**  
che ho solo immaginato  
che non mi hanno mai fatto  
che mi hanno lasciato  
col fiato sospeso  
l'animo solo e offeso.

Mi spoglio di me  
la parte migliore  
i fiori i silenzi **le onde**  
le vite nascoste  
nella mia testa  
i giochi nell'ombra  
ogni mia finestra  
e la gioia di essere pioggia  
che senza **nuvole** non esisto  
e più sono nere  
più hanno da piovere  
e da profumare l'aria  
di petricore  
e la mia amante morte  
che apre tutte le porte  
lasciando spiragli di polvere  
che è cuore che batte  
che è **sogno** di notte  
che è vita di vita  
che non muore.

Mi spoglio di me.

## “Wellness Horror Story” di Francesco Latorre

Wellness horror story, tutti la vendono  
Brividi, bella, sì, tutti la comprano.  
La stanza per te, la vuoi, devi, è tua.  
E sono dentro, solo  
Finestre disegnate, non servono più,  
Viva una luce che dura hanno detto.  
**Brividi**, bella, sì  
Wellness horror story, è mia.  
Alle mie spalle si chiude la porta.  
Brividi, bella, sì, la luce  
Si spegne  
La garanzia? Sì, arriveranno  
Buio.  
Dita sudate sull'interruttore  
On-off off-on  
Buio, **respiri**, vivi odori  
Di scene passate  
C'è qualcuno?  
On-off off-on  
Accendete la luce. Arriveranno  
Buio, piedi freddi toccano  
Sembrano **piume**, inganni, bugie, buio  
C'è qualcuno? Accendete la luce!  
Voi, accendetela voi!  
Viva una **luce** che dura hanno detto  
Dita sudate freddi piedi schifati  
Solo pareti un grido  
C'è qualcuno?  
On-off off-on  
Nessuno arriveranno  
Urla brividi bella bello tutto  
Lo vuoi devi un grido che raschia  
On-off off-on  
Odori malati violenti passati  
Piume pareti morti respiri buio  
Qualcosa.  
Una finestra  
È disegnata, arriveranno, l'accenderanno  
Dita sudate sulla maniglia  
Apro  
C'è qualcuno? In volo  
I miei occhi sul dorso del mio **sorriso**  
L'ho accesa  
**La luna, le stelle, la luce**  
**Voglio, devo**  
**Sono tornato.**

## **“Nectyria” di Antonio Di Sunno**

Spesso ti illude  
di una docile **quiete**.  
Poi ti assale, irrompe,  
sfondando la siepe.

È sale che brucia  
le fresche ferite  
d'un tempo passato,  
una vecchia lite.

Di nome *Nectyria*  
è il sentimento:  
di catene è formato,  
di tradimento.

Eppur non vi sia  
un **velo** bruciante,  
né odore di zolfo  
e di carne andante.

Mi chiedo se la gabbia,  
ch'è la mia mente,  
più dura del ferro,  
incandescente,

possa svanire.  
E se anche non sia,  
la **liberazione** che bramo  
è di sentirmi amato

se non dagli altri,  
da me stesso.

E se il sesso convenga  
per fare la **pace**  
con me stesso, mi adoro.  
Urlo: solo.

## “Quell’ora a settimana” di Sara Samà

L’ho sentito rompersi  
schiantarsi nella testa  
quel mio **essere** donna.  
È stato come perdersi  
non c’era più equilibrio  
nessun bordo a cui aggrapparsi  
mentre senti che l’acqua ti risucchia.

Non ho più via d’uscita.  
Non c’è posto per accumularla  
**questa tristezza di vetro,**  
**si è frantumata**  
dietro alla fronte  
non riesco a sedarla  
non si acquieta  
voglio solo essere rinchiusa  
nel mio feretro  
tornare alla mia fonte.

Ho trovato online questa tizia  
pare sia una dottoressa  
una come lei non l’ho mai vista  
ma so che mentre parli  
forse lei ti ascolta  
scrive sopra a un foglio con dovizia.  
Eviscera questioni  
fa piccole **allusioni**  
ti espone opinioni,  
gli altri la chiamano  
*terapista.*

Le scrivo immediatamente  
vuole chiamarmi  
ma io non so parlare  
al telefono  
non come il resto della gente.  
Il messaggio va bene  
ma non mi puoi sentire  
mi devi solo *vedere*  
perché altrimenti mi vado ad ammazzare.

Vedo che mi capisce  
non mi chiede più niente  
mi dà solo appuntamento  
non c’è bisogno che io le dica  
che è urgente.

Non lo dico a nessuno  
**perché c'è in giro quella voce**  
**che se vai dallo psicologo**  
**sei più pazzo di Orlando**  
che era spostato già al suo prologo  
ed è solo peggiorato  
distruttivo, esattamente come me,  
fino al suo epilogo.

Però arrivo  
e suono  
salgo le scale.  
Come sempre sono in anticipo  
spero che non mi trovino  
qui nascosta al buio  
nel corridoio  
preda di un attacco di panico.

Respiro  
inspiro  
espiro  
la mano sul petto  
forse non entro  
forse ritorno  
forse ritento  
o mi ritiro  
meglio perire  
che questo supplizio.

Ma lei mi **apre**  
mi guarda  
mi fa sedere  
sul bordo  
di quel precipizio  
così forse non salto.  
Guardo giù e scoppio a piangere,  
è un forte sollievo, quello che sento,  
adesso non devo più fingere.

Sei qui, sei arrivata,  
ora ci riprendiamo.  
Tieni un fazzoletto  
asciugati quelle schegge  
se no il sangue esce  
lo respiriamo.

Non c'è soluzione  
non per oggi  
non coi tuoi mezzi.  
C'è solo da **parlare**  
potersi disperare  
raccogliere dei pezzi  
con cui iniziare un viaggio.

Cara, strana terapeuta,  
non te l'ho detto,  
non voglio che ti monti la testa,  
ma lo penso, tutti giorni,  
dalla prima volta in cui ti ho vista:  
che quell'ora a settimana  
**mi salva la vita**  
**che senza di te,**  
**che quel dolore lo concimi,**  
**è solo questione**  
**di attimi.**

## “La forza di chi non solo sogna, ma vive” di Antonietta Onda

Non dimenticare  
quanto ti abbia reso felice vivere  
la vita che adesso non fai che ripudiare  
perché credi ti abbia fatto accumulare  
un dolore che non fai che ricordare  
che non vuoi patire  
fino a spingerti a voler morire  
succube di una depressione peggiore  
che le tue spoglie sa rendere intatte  
per dare l'impressione  
che tu stia bene  
mentre si continua a cibare  
della **luce** che gli occhi ti faceva brillare  
del lontano presente che adesso sai solo rinnegare  
perché hai perso un bambino che voleva giocare  
con sogni che avrebbe fatto di tutto per realizzare.

Ricordati che in realtà volevi **fuggire**  
dagli incubi che di notte ti volevano tormentare,  
non dalla vita che ti faceva sorridere  
dinanzi i traguardi che ti faceva raccogliere  
come fiori che con la **speranza** ti rendevano la giornata migliore  
con la premessa che il domani ti avrebbe fatto ancora più emozionare  
con momenti imprevedibili che non ti sapevano spaventare  
perché la spensieratezza di chi ama vivere  
ti faceva tra le nuvole fluttuare.

In mano il tuo **Destino** devi riprendere  
senza timore più provare  
che ti sappia bloccare  
come fino ad adesso ha saputo fare  
perché consapevole non sapevi essere  
di una forza che solo a te può appartenere  
che ti rende invincibile  
offrendoti la tua umanità come superpotere.

Altri devi aiutare  
a non lasciarsi andare  
in balia di un male  
che in profondità si sa radicare  
di paranoie che il falso per verità vogliono professare  
come quando ti dicono che niente puoi valere;  
perché vuoi ad altri impedire  
di tempo prezioso perdere  
per il mostro che da sotto al letto non se ne vuole andare  
come tu hai fatto prima di diventarne consapevole.

Per mano devi prendere  
ogni mostro che voglia ritornare  
un **bambino** che tanto amava essere;  
lungo il viaggio verso salute mentale  
a cui ti sembrava impossibile aspirare.

Soprattutto, finché puoi devi vivere  
godendoti ogni attimo che la vita ti può dare  
senza rimpiangere il **tempo** di cui avresti potuto approfittare.

**Io ti posso assicurare  
che alla fine del tunnel uscirà il Sole.**

## “Frammenti” di Giulia Faraci

Frammenti

Che solo mani callose

Possono mettere insieme

**Senza ferirsi**

Momenti

Che solo chi visse

Vedrà ritornare

Ogni volta più tristi

Consenti

Di porti due guanti

Per poterti guardare

**Cercare la luce**

Nella terracotta.



## CONCLUSIONE

Ciascuno di noi custodisce, spesso senza rendersene conto, una sorgente profonda di creatività.

È una presenza discreta, che si manifesta nei gesti quotidiani, nelle scelte piccole e apparentemente insignificanti, nelle intuizioni che affiorano quando il mondo tace per un istante. È la nostra modalità spontanea di abitare la vita, di trasformare ciò che ci circonda secondo un ritmo personale. Eppure, nella fretta, nelle aspettative e nel giudizio che ci portiamo addosso, finiamo per dimenticare questa forza.

Ci convinciamo che la creatività appartenga solo a pochi, a chi è “bravo”, a chi è riconosciuto, mentre noi dovremmo rimanere a terra, prudenti, razionali.

Così smettiamo di volare. Smettiamo di concederci il lusso di esprimerci. Smettiamo di lasciare emergere ciò che è autentico, fragile e vitale.

Eppure la creatività — qualunque forma assuma: parole, colori, movimento, intuizione, canto, gesto, immagine — è una possibilità naturale di stare bene.

Una via per trasformare e trasformarci.

Attraverso le parole di Valentina Selini, arteterapeuta, siamo guidati alla scoperta di una creatività che cura, apre e riconnette con il nostro sé più profondo e autentico.

*“L’attività artistica e creativa può essere terapeutica.*

*Ci permette di dare forme diverse alle cose e di trasformare le nostre percezioni.*

*Cercare e trovare la bellezza non è prerogativa di pochi, ma una necessità umana: una possibilità di vivere una vita degna di essere vissuta, di non sprecare l’occasione di fare ogni volta una esperienza nuova. Il linguaggio della poesia arriva a tutti e innesca ancora la curiosità, il bisogno e la voglia di scoprire. Ci invita ad andare oltre schemi, oltre le convenzioni. Ognuno ha il proprio serbatoio creativo ed è ricco del potenziale espressivo per recuperare la propria individualità. Le arti favoriscono apertura e incontro.*

*Chi le pratica rianima i propri talenti e si prende cura delle sue fragilità, in un viaggio che permette di incanalare emozioni, tensioni e bisogni vitali del singolo nell’incontro con l’altro. L’espressione artistica costituisce uno strumento eccezionale di attivazione per tutti.*

*Idee, emozioni, pensieri e intuizioni regalate agli altri ci fanno sentire più vicini, intimi, simili.*

*Tirare fuori, trasformare e comunicare attiva, fa prendere sicurezza, agio e iniziativa.*

*Anche quando ci si sente “poveri” di risorse, ci si scopre vivi e creativi, in grado di produrre benessere, ma anche in grado di leggere e reggere il malessere.*

*Inserire in ogni contesto un fattore espressivo ed artistico ribadisce la centralità del fattore umano: l’arte introduce il desiderio, il piacere, l’aspetto qualitativo più che quantitativo.*

*È un modo di portare un progetto e una speranza, infondendo una passione per risvegliarne poi altre.”*

L’arte diventa così un modo di ascoltare e ascoltarsi, di reggere il malessere e di generare benessere, di accendere una presenza che spesso crediamo perduta.

Ogni gesto creativo, anche minimo, è un modo per ricordarci chi siamo davvero.

Risuonano allora le parole di due voci che, da mondi diversi, hanno colto la stessa verità:

**Louise Bourgeois:**

*“L’arte è una garanzia di sanità mentale.”*

**Vincent Van Gogh:**

*“Trovo che c'è davvero qualcosa di profondamente commovente nel creare: si respira meglio.”*

Questa raccolta nasce dalla certezza che in ognuno vive un nucleo luminoso, una creatività pronta a farsi strada nonostante le paure, le abitudini, le ferite.

È un invito a deporre le armature, a disfare i confini ristretti del giudizio, a inoltrarci in quella terra interiore dove tutto può ancora trasformarsi.

La creatività — in tutte le sue forme — è la nostra casa più vera: non quella costruita dal mondo, ma quella che ci abita da sempre.


Una casa che riconosce le nostre fragilità, i nostri tremiti, e li trasforma in possibilità.

Ogni gesto creativo vuole essere una soglia: un passaggio che ci riporta al centro, dove la nostra voce torna limpida, dove il sentire si fa strada, dove finalmente possiamo ascoltarci senza paura.

Perché tornare alla creatività significa, in fondo, **tornare a casa**.

Eliana Girtanner  
*Psicoterapeuta*

Valentina Selini  
*Arteterapeuta*



in  
PENSARE  
ersi.

Si ringraziano il Comune di Milano e la Cooperativa Coesa per la meravigliosa opportunità. Ringraziamo tutti gli scrittori e gli artisti che hanno dato anche solo un piccolo contributo a questo progetto. Questo libro collettivo è frutto di una collaborazione e contaminazione tra diverse forme d'arte e menti creative. Pensiamo che sia la perfetta sintesi del nostro obiettivo: orizzontalizzare la scrittura creativa e fare dell'esperienza artistica un ponte tra persone.



Archivio  
Immaginazione



FILIPPO TOSCANO



**Archivio  
Immaginazione**

[archivioimmaginazione@gmail.com](mailto:archivioimmaginazione@gmail.com)

[archivioimmaginazione.com](http://archivioimmaginazione.com)

[@pohemian\\_rhapsodies](#)