



## LA PAURA E LA BELLEZZA



**La notte non si addormenterà  
mai negli occhi delle donne  
perché dal nostro sangue-donna  
dal nostro liquido di memoria  
in ogni goccia che sgorga  
un filo invisibile e tonico  
cuce pazientemente la rete.**

**Conceicao Evaristo (poeta afrobrasiana)**

*Laboratorio Poetica-Mente donna anno 2019*



## La paura

### La paura

Arrivi e te ne vai  
poi ritorni.

A volte stai accovacciata  
alla mia porta  
pronta a entrare appena si apre uno spiraglio.

Come ti chiami?

Ti do un nome, tanti nomi  
nuovi e di sempre  
così ti guardo in faccia.

Reagisco.

Ti affronto.

Ti smonto.

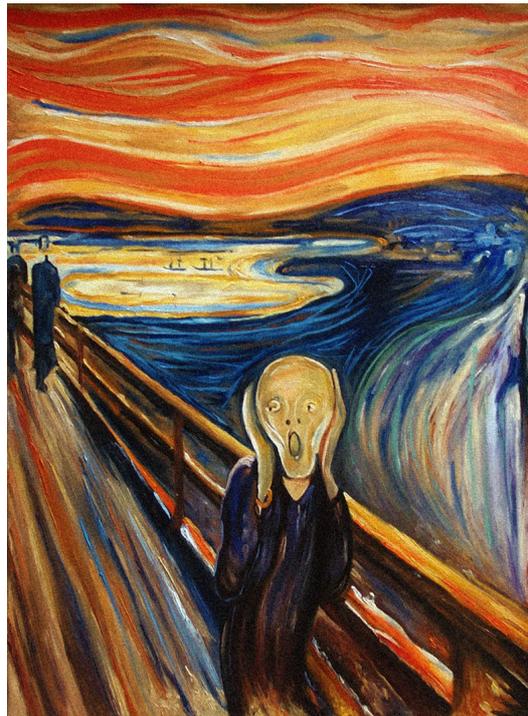
Ti addomestico.

Taccio.

Resisto.

Esisto.

**Stefania G.**



### Ho paura dell'ignoranza

di coloro che la diffondono  
del surrogato di questa falsa libertà

Ho paura del domani e dell'oggi

Di madre natura

siamo stati i figli prediletti

l'umano il più prezioso

eppure è di te che ho paura

fratello mio.

### **Sul grande prato dove giocavo**

qualcuno edificò ed io non piansi  
un altro prato mi aspettava  
Anche su di lui si abbatté l'invasore  
e neppure allora piansi  
La natura che mi circondava  
era infinita di doni  
Crebbi e dei prati mi dimenticai  
Un giorno mi accorsi  
che qualcosa era sopravvissuto  
entrai in quel piccolo paradiso  
e piansi  
Nostalgia, incredulità, vergogna  
e profondo dolore mi assalirono  
Avevo bisogno del mio vecchio mondo  
Un maggiolino si posò sul dorso bagnato della mano  
immobile, non fuggi via  
lui non aveva paura di me  
io sì.

**Grazia M**

### **Il mio pollice di ghiaccio**

è il futuro,  
ha un peso specifico  
che solo io conosco.  
Mi abbraccia lo stomaco  
e via via la morsa aumenta,  
quasi a strangolarlo.  
E' proibito  
non avere sogni,  
speranze,  
è proibito  
non desiderare di essere amati, di essere madre,  
è proibito  
non credere di poter pagare le bollette...  
queste sono le leggi  
che vorrei leggere sulla nuova tavola di Mosè  
sul monte di una nuova società,  
più vera, umana, cosmopolita,  
che mi liberi dalle mie paure,  
da quel pollice di ghiaccio  
che anche oggi  
preme sul mio stomaco  
ricordandomi che ho paura, sì,  
ma che c'è ancora tempo per lottare,  
per sciogliere quel ghiaccio  
alla luce calda della mia realizzazione,  
respiro dopo poesia,

sogno dopo cielo.

**Sonia M**

**Paura non-verbale**

Della tua pelle  
non ho paura  
il carnevale dei giorni ci rende diversi dagli altri e da noi

Dei tuoi occhi  
Oh sì che ho davvero paura:  
sanno raggelare una camera,  
rabbuiare queste mura,  
soffocare le nostre parole.

**Ilaria H**

**Piccola litania**

Portami via  
Anima mia  
Usciamo insieme per le strade  
Riscaldiamoci al sole  
Abbracciate

Pesa sul cuore e ingombra l'anima  
Attira tutte le nostre attenzioni  
Urla  
Rinchiude in gabbia la vita chiede  
Aiuto.

Piccola pena durata solo un momento  
Aggrappata a  
Una voce interiore  
Risuono di paure  
Ancestrali.

Pensieri assillanti  
Afferrati da  
Una mano amica trovano  
Riparo e riposo  
Approdo sicuro

Passata la tempesta  
Attraversato il guado  
Un'improvvisa luce  
Riempie il vuoto lasciato  
Aurora di speranza.

**Stefania G.**

**Non ho paura**

dell'incommensurabilmente grande  
lo ci sto dentro: mi è capitato.

Ho paura invece  
della penuria del sogno  
in questi tempi malati.

Ho paura degli sguardi tristi  
se resi vuoti dalla mia opacità.

Ho paura di sentire  
il mio profondo spezzarsi  
di fronte al non senso della vita  
che chiede di fare  
il tuo pezzo di strada  
per permettere alla luce  
di risplendere ancora.

**Tina F.****Mi dico e ripeto spesso**

non crearti problemi  
che ti confondono  
e confondendoti  
ti spaventano e ti rendono ansiosa.

Pensa positivo  
e vivere sarà più facile  
per te e per chi ti sta accanto

**Gabriella P.****La paura in rima**

La paura è una gabbia senza uscita  
È uno stop della vita  
È un mare in burrasca  
È un pezzo di cuore in tasca  
È un tuono improvviso che  
Spegne il sorriso  
È un getto d'acqua gelata  
È una voce disperata  
È un interruttore spento  
È un turbine di vento.

**Stefania G.****Una muta richiesta nei tuoi occhi.**

Raccolgo la tua lacrima,  
perla preziosa,  
sapore amaro della paura.  
Quando non sentirò più la tua voce  
la mia vita sarà mancante.

Il mio caldo abbraccio  
non riuscirà a sciogliere il ghiaccio del dolore  
e ti vedrò andare via da solo.

Il silenzio del cuore mi fa paura,  
come gli sguardi vuoti di senso  
come le parole non dette  
come le braccia che non si aprono per accogliere.  
Voci che vogliono essere ascoltate  
da figure tristi,  
che lentamente costruiscono il muro dell'indifferenza.  
Il mio passo incerto non trova compagni di viaggio,  
Dove trovare la forza per aprire una breccia?  
Apro il mio cuore  
un flebile canto

**Anna A.**

### **Essere me stessa**

è la mia poesia disperata.  
Le parole sono l'inizio della creazione,  
ma anche la fine di tutto.  
Se tutta me stessa ci sta su un foglio  
non ho vissuto abbastanza.  
E lì, appeso,  
sui muri invisibili della mia mente  
c'è l'urlo di Munch:  
qual è il senso della mia vita?  
Ci si imbottisce di suoni,  
parole, volti, baci e panorami  
per non pensare al senso,  
al proprio senso.

Ma io un senso ce l'ho?

Dare un senso alla vita  
può condurre alla follia,  
e questa è la mia poesia disperata.

**Sonia M**

### **La serenità soltanto**

Da un gommone in mezzo al mare  
ho paura di sopravvivere

*La serenità sarebbe soltanto morire*

Ho paura a respirare

*La serenità sarebbe soltanto quella di affondare*

In questa notte  
da un gommone in mezzo al mare  
ho paura di galleggiare

*La serenità sarebbe iniziare a nuotare*

Al largo di questo profondo fondale  
ho paura persino  
di intravedere la costa

*La serenità soltanto qui resta  
nella mia dissolvente presenza*

Da un gommone in mezzo al mare  
la paura qui svanisce  
nella mia trasparenza

Non sono nulla in questo mare,  
peso meno di tutto il suo sale!

Mi scotta la pelle,  
mi prude la vita

E da qui  
mi resta

*La serenità di una preghiera soltanto*

per non lasciarmi andare,  
*al mare*

**Ilaria H.**

P orti  
Ad accrescere  
U nicamente  
R ovinose  
A nsietà

PENSIERO  
Antico di secoli  
Ustione di offese  
Rinasci dalla violenza  
Amore ti sconfigge

**Non andare a sbattere**

contro il muro della paura  
di essere libera  
di rinunciare al di più  
di studiare ancora  
di volgere lo sguardo  
a 360° sul mondo  
e non girarti indietro  
getta avanti la mente e il cuore.  
Non andare a sbattere  
contro il muro dell'indifferenza.  
Rigirati scarta torna indietro  
verso il centro del tuo cuore  
la paura sia con te  
e ti aiuti a fuggire da lei.

**Patrizia M.****La paura è sempre improntata**

nel nostro essere  
ma senza la paura  
si farebbero molti guai.  
Si supera riflettendo  
che quella azione va fatta  
e che la paura non esiste  
se non facciamo cose estreme.  
Dobbiamo sì pensare alla paura  
quando si scala una vetta,  
quando una barca  
è in mezzo al mare agitato  
con onde alte otto metri.  
La paura vera è quella di vedere la morte in faccia  
in quel mare agitato.  
Non resta che pregare  
mettendosi nelle mani di Dio.  
E' qui che la paura si fa meno intensa  
sperando in un miracolo

**Mirella C****La paura**

Paura: perché?  
Sentirla, ascoltarla e fuggirla.

## **Non avere paura**

Non aver paura  
del mondo che cambia  
della sicurezza che perdi  
di vivere diversamente da ieri.

Non aver paura  
di percorrere una strada diversa  
di incontrarti negli occhi di altri.

Non aver paura  
realizza che non sei sola nel viaggio della vita  
e che è bello essere in tanti a condividere.

**Giò A.**



## *La bellezza*

### **Bellezza sfumata**

Nel giardino  
già piove  
una nuova bellezza  
scorre via l'estate  
dalla sua pelle  
trascinata dall'ora  
di una rinascita  
da un'autentica luce

Di un colore  
Più vivido  
Più terra  
Più fuoco  
resistono ancora  
le docili foglie  
(allora alba  
e ora tramonto)  
di bellezza  
si tingono  
ancora una volta.

### **Ilaria H**



## **Annunziata**

(Quadro di Antonello da Messina)

Attende l'angelo un segno  
una risposta  
in un tempo fuori tempo,  
spazio della libera decisione,  
come quella mano sospesa  
mentre l'altra afferra i lembi del velo  
quasi a volersi ritrarre  
dal soffio di vento divino  
portatore di parole non scritte.  
Lo sguardo tutto raccolto  
risplende di un ineffabile chiarore.  
Sono rapita da quel volto di bellezza  
dove si compie il Mistero.

**Stefania G**



## **La bellezza esiste**

e sta a noi riconoscerla  
in tutti i suoi aspetti.  
Vedo un piccolo bambino,  
non lo conosco, lui mi guarda e mi sorride.  
Non è bellezza questa ?  
Vado in cima a una rupe  
dove svetta una vecchia Rocca.  
La giornata è limpida,  
il panorama è a 360°;  
il mio sguardo va dal mare

alla cima più alta dell'Appennino.  
Non è bellezza questa?  
Cammino in un folto bosco  
lungo un sentiero.  
Tutto intorno è pace,  
odo solo lo sbattere di ali  
di qualche uccello,  
il fruscio delle foglie variopinte degli alberi.  
Sono tanti: bassi, alti,  
alcuni fioriti, altri emanano  
un profumo di essenze.  
Vengo inebriata nel corpo e nello spirito.  
Non è bellezza questa?  
Spero di avere sempre  
di queste esperienze che  
confortano l'anima

**Gabriella P.**

### **La bellezza di un pomeriggio in Toscana**

Il vento bacia il grano dorato,  
prossima è la mietitura.  
Sudore e fatica diventeranno buon pane sulla nostra tavola.  
Ferma nel campo, il mio sguardo vaga nella luce del crepuscolo  
che rende magica ogni ombra.  
Mi abbandono alla carezza delicata delle spighe sulle mie gambe nude  
I miei piedi sono diventati radici  
Sale dalla buona terra l'energia e la forza,  
tutto intorno a me è colore, profumo, armonia.  
Le mie braccia si aprono verso il cielo.  
Nasce dal profondo un canto,  
sempre più forte.  
Canto la bellezza del creato  
canto la pace ritrovata!  
Bella la lacrima che dal mio viso scende e bagna la zolla!  
Possa la dolcezza che sento fondersi con la terra  
per creare nuova linfa e nuovi pensieri.  
Adesso posso riprendere il cammino,  
finalmente riesco di nuovo a credere  
che la bellezza cambierà il mondo!

**Anna A.**

### **La Bellezza salverà il mondo.**

E' un appello all'umanità.

Come in una guerra tra supereroi e antagonisti,  
il Brutto sta avanzando...

ingrignisce le strade,

deforma le periferie,

si insinua con suoni cacofonici nelle parole,

seduce con promesse di praticità, velocità e mnemonici meccanismi indolori,

anestetizza le nostre emozioni.

Terra promessa: l'indifferenza.

E la nostra eroina dov'è?

La Bellezza si difende,

para i colpi

con la semplicità di un prato fiorito,

con la tavolozza di sfumature di blu di un mare in tempesta,

con un tramonto che arancia le facciate dei palazzi,

Combatte

chiamando le muse, sue alleate,

che fanno scorrere fiumi di parole,

piogge di note

e cascate di immagini.

Alza la spada

per riportare la luce ai nostri occhi quasi ciechi al bello,

e dove sono macerie dei terremoti del brutto,

paziente, ricostruisce,

e restituisce l'arte all'uomo,

la capacità di fare il bello,

perché la bellezza è una forza costruttrice.

**Sonia M**



## **Quando ho incontrato la bellezza**

Oh, oh, oh...

Una sola sillaba risuona  
le facce incollate agli oblò  
la bocca aperta che dice "oh".

Il rimescolamento interno risale dal cuore alla testa,  
lo stordimento ti prende e ti incanta,  
dalla bocca aperta esce solo oh, oh, oh.

Sotto una distesa di cime, pareti e nevi splende  
l'Aconcagua immenso e disteso ti appare  
ti riempie gli occhi di gioia e lo spirito di pace.

## **Leggere**

Leggere è possibile in ogni dove  
E in un luogo indefinito  
Godi del viaggio immaginario  
Guardi con le parole tutti i mondi possibili  
Esisti in mille vite, in mille volti, in mille luoghi  
Resti sospesa nel tempo infinito  
Entri ed esci quando vuoi.

## **Giò A**



Hanno scritto

Stefania Granata

Tina Ferrari

Grazia Mancini

Giò Andreoni

Sonia Minchillo

Anna Anelli

Ilaria Hueller

Gabriella Palma

Mirella Costante

Patrizia M ha condotto il laboratorio